

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Комсомольская СОШ»

Рассмотрено:

Педагогический совет
протокол от «29» августа 2024 г. № 1

Утверждаю:

директор МКОУ
«Комсомольская СОШ»
_____ Блинова М.В.
приказ № 87
от «29» августа 2024 г.

Программа
по формированию жизнестойкости обучающихся
МКОУ «Комсомольская СОШ»
2024-2029 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы
 2. Пояснительная записка
 3. Содержание деятельности образовательного учреждения
 4. Модули программы
 5. Этапы реализации программы
 6. Принципы программы
 7. Формы и методы
 8. Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков
 9. Список используемой литературы
- Приложение

Паспорт программы	
Наименование Программы	Программа по формированию жизнестойкости обучающихся МКОУ «Комсомольская СОШ»
Организация	МКОУ «Комсомольская СОШ»
Цель и задачи Программы	<p style="text-align: center;">Цель:</p> <p>повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика девиантного поведения.</p> <p style="text-align: center;">Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; 2. формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); 3. формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; 4. организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность
Исполнители Программы	Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники, обучающиеся, родители
Срок реализации Программы	2024-2029 гг.
Этапы реализации Программы	<p>I этап: подготовительный</p> <p>II этап: формирующий</p> <p>III этап: мониторинг</p>
Механизм управления реализацией Программы	Контроль за реализацией Программы осуществляется:

	<ul style="list-style-type: none"> - администрацией МКОУ «Комсомольская СОШ» - классными руководителями
Показатели эффективности программы	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности следующих качеств: - высокая адаптивность; - уверенность в себе; - независимость; - самостоятельность суждений; - стремление к достижениям

Пояснительная записка

Программа по формированию жизнестойкости обучающихся разработана в соответствии с Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Законом РФ «Об образовании», приказом №109 МКОУ «Комсомольская СОШ» от 30.08.2019г.

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков.

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

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

Своевременная психолого-педагогическая помощь и поддержка, оказанная в трудной жизненной ситуации, позволяет избежать значительного количества непоправимых событий.

Исходя из вышесказанного, одной из основных целей работы педагогического коллектива образовательной организации должен стать комплексный подход к формированию жизнестойкости с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями обучающихся.

Содержание деятельности образовательного учреждения

Цель:

повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика девиантного поведения.

Задачи:

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

Модули Программы:

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

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

1. Высокая адаптивность.
 2. Уверенность в себе.
 3. Независимость.
1. Самостоятельность суждений.
 2. Стремление к достижениям.

Этапы реализации программы

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-17 лет (1-11 классы) и реализуется в течение 5 лет последовательно в три этапа:

1 этап – подготовительно-диагностический, направлен на определение уровня развитости компонентов жизнестойкости учащихся:

тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова) (Приложение 1); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов) (Приложение 2). Результаты опроса фиксируются на каждого обучающегося. Диагностический этап завершается индивидуальным обсуждением результатов измерения жизнестойкости со школьником и его родителями.

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

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

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

I. Подготовительный этап

Классный руководитель

1. на основе проведенных опросов составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;
2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний;
4. Взаимодействует с ответственным за социальную работу.

II. Формирующий этап

Администрация

1. Организует проведение педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;

2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль исполнения плана по формированию жизнестойкости обучающихся.

Классный руководитель

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

III. Мониторинг

Администрация

1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы по формированию жизнестойкости обучающихся в 2024-2029 учебном году в соответствии с показателями эффективности;
2. Осуществляет планирование работы на 2024-2029 учебный год;
3. Организует обсуждение результатов работы с педагогическим коллективом;
4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости учащихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.

Классный руководитель

1. на основе проведенных опросов составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы;
2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

Принципы программы.

Программа по формированию жизнестойкости основывается на принципах:

1. Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и

поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.

2. Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.

3. Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.

4. Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.

5. Деятельностный принцип. Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.

6. Принцип взаимоотношения. Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.

7. Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

Формы и методы работы

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация». «Планирование», «Удержание паузы». «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

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

Задачи работы:

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

Примерная тематика родительских собраний

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

Примерная тематика классных часов:

Начальное звено:

- «Твои новые друзья. Что изменилось в твоём развитии».
- «Твое настроение. Как научиться преодолевать трудности».
- «Твои поступки. Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение».
- «Жизнь без конфликта»
- «В поисках хорошего настроения».
- «Как научиться жить без драки».
- «Учимся снимать усталость».

Среднее звено

- «Я – пятиклассник».

«Что такое толерантность».
 «Путешествие в страну вежливости»
 «Жизнь без конфликта».
 «Как преодолевать тревогу и стресс».
 «Правила сложные и простые».
 «Общение со сверстниками в моей жизни».
 «Азбука нравственности»

Старшее звено

«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».
 «Грани моего Я».
 «Способы саморегуляции эмоционального состояния».
 «Учимся говорить «Нет!»»
 «Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания».
 «Приемы эффективного общения».
 «Как стать уверенным в себе. Как завоевать друзей».
 «Как быть счастливым?»
 «Ценности жизни»

Перечень программных мероприятий по формированию жизнестойкости подростков в МКОУ «Комсомольская СОШ»

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Выявление несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	классные руководители
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	Классные руководители
3	Организация досуговой деятельности учащихся	в течение года	Классные руководители, администрация
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей	каникулярное время	Классные руководители, администрация

5	Классные часы, направленные на улучшение микроклимата в классе	в течение года	Классные руководители
6	Правовые классные часы	в течение года	Классные руководители
7	Психолого-педагогическая поддержка учащихся к выпускным экзаменам	в течение года	Классные руководители, администрация
8	Игра для учащихся 5–х классов «Коллочка» (интеграция «отверженных»),	в течение года	Классный руководитель
9	Игра «В чём смысл жизни?» (9 – 11 кл)	в течение года	Классные руководители
10	Диспут для подростков «Успех в жизни»	в течение года	Классные руководители
11	Оформление информации на стенде о том, где можно получить психологическую поддержку и медицинскую круглосуточную помощь - телефоны доверия	сентябрь	Классные руководители, администрация
Педагоги			
1	Семинар классных руководителей «Психологический климат в классе»	в течение года	Рук-ль м/о кл.рук-лей, классные руководители
2	Семинар классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»	в течение года	Рук-ль м/о классных руководителей
Родители			
1	<u>Родительские лектории (1 – 11 кл.):</u> «Возрастные психолого-педагогические особенности» (младший школьник, подросток, старший школьник) «Наши ошибки в воспитании детей». « Шаги общения». « Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки». « Тревожность и её влияние на	В течение года	Классные руководители,

	<p>развитие личности».</p> <p>«Трудный возраст или советы родителям».</p> <p>«Что такое суицид и как его не допустить» (среднее и старшее звено)</p> <p>«Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта»</p> <p>«Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества».</p> <p>«Как помочь ребенку справиться с эмоциями».</p> <p>«Толерантность: терпение и самоуважение»</p>		
Консультирование			
1	Консультирование учащихся, семей учащихся с признаками школьной дезадаптации, внутрисемейными проблемами, семей находящихся в трудной жизненной ситуации и др.	В течение года	Педагоги, классные руководители, администрация
Диагностика			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	В течение года	кл. руководитель, ответственный за соц. работу
2	Исследование уровня жизнестойкости /1 и 5 классы/	октябрь	Классный руководитель
Профилактика жестокого обращения с детьми			
1	Работа детского «телефона доверия», «ящика доверия»	В течение года	Педагоги, администрация
2	Активизация рейдовых мероприятий по раннему выявлению безнадзорных несовершеннолетних	В течение года	Педагоги, администрация

Ожидаемые результаты.

Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

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

Риски и пути их преодоления

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного благополучия).

Перспективные цели и задачи формирования навыков жизнестойкости

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

Задачи:

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

Список литературы

1. Ванакова, Г. В. Жизнестойкость как осознанный выбор современной молодежи / Г. В. Ванакова // Народное образование. – 2012. – № 1. – С. 234-239
2. Книжникова, С. В. Педагогическая профилактика суицидального поведения на основе формирования жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательной школы :дис. ... канд. пед. наук / С. В. Книжникова. – Краснодар, 2005. – 191с. – Электронный ресурс
3. Лактионова, А. И. Влияние факторов жизнеспособности на социальную адаптацию подростков / А. И. Лактионова, А. В. Махнач // Ребенок в современном обществе / под ред. Л. Ф. Обухова, Е. Г. Юдина. – М., 2007. – С. 184-191
4. Мысова, О. Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы / О. Ф. Мысова // Воспитание школьников. – 2013. – № 6. – С. 60-64.
5. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности :дис ... канд. психол. наук : 19.00.05 4. / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175с. –Электронный ресурс.
6. Науменко, Ю. В. Социально-личностная жизнеспособность подростков / Ю. В. Науменко, М. Э. Паатова // Народное образование. – 2013. – № 7. – С. 249-257.

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 сблизиться 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	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Тест обобщенной характеристики проявления силы воли.

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым (1997) и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; и «нет». Если Вы ответили:

- «да», то за это присваивается – 2 балла;
- «не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл;
- «нет» – 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Текст опросника

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубокабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию.
- от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах.
- от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако, помните что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.