

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

**Формирование жизнестойкости подростков**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 37.03.01 Психология

**Допустить к защите**

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Манузина Елена Борисовна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Выполнила студентка**  
П-ЗП141 группы  
**Лукьянова Виктория**  
**Вадимовна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Научный руководитель**  
канд. психол. наук, доцент  
**Гусева Татьяна Артуровна**

\_\_\_\_\_ *подпись*

**Оценка** \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

**Председатель ГЭК**  
**Скоркина**  
**Татьяна Васильевна**

\_\_\_\_\_ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический  
университет имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)  
АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

студентки Лукьяновой Виктории Вадимовны

группы П-ЗП141

Направление 37.03.01 Психология

Тема: Формирование жизнестойкости подростков

Theme: Formation of resilience of adolescents

Abstract:

The relevance of a research was under construction on the assumption that formation of components of resilience at teenage age, makes favorable impact on socialization of teenagers. The resilience is characterized by three main components: involvement, control and adoption of risk.

For a research the experimental group of teenagers of 13 people has been created. We have organized work of group classes in the "Psychological Preparation for Difficult Life Situations" program, directed to increase in level of resilience of teenagers, a self-assessment and confidence in the forces. Upon termination of occupations have carried out repeated diagnostics. Having compared the received results on the carried-out techniques on stating and control stages, we have noted positive effect in development and formation of such components of resilience as acceptance of, self-checking, emotional stability.

By results of control diagnostics which have shown positive changes it is possible to draw a conclusion that the program of the group developing occupations is an effective method of formation of components of resilience.

Автор ВКР \_\_\_\_\_ Лукьянова Виктория Вадимовна  
(подпись) (Ф.И.О.)

Руководитель ВКР \_\_\_\_\_ Гусева Татьяна Артуровна  
(подпись) (Ф.И.О.)

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы формирования жизнестойкости в подростковом возрасте</b> .....	5
1.1 Понятие жизнестойкости как психологического феномена .....	5
1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста .....	11
1.3 Способы и приёмы формирования жизнестойкости подростков .....	19
<b>Выводы по главе I</b> .....	25
<b>Глава 2. Эмпирическое изучение проблемы формирования жизнестойкости подростков</b> .....	28
2.1. Организация и методы исследования .....	28
2.2. Описание результатов исследования уровня сформированности жизнестойкости подростков (констатирующий этап) .....	33
2.3. Описание программы формирования жизнестойкости подростков (формирующий этап) .....	38
2.4. Определение эффективности программы формирования жизнестойкости детей подросткового возраста (контрольный этап) .....	43
<b>Выводы по главе II</b> .....	48
<b>Заключение</b> .....	49
<b>Список литературы</b> .....	51
<b>Приложение</b> .....	55

## Введение

Современный этап развития общества характеризуется непрерывными социально-экономическими преобразованиями, высоким темпом жизни, обилием информации, что приводит к увеличению нагрузок на психоэмоциональную сферу личности не только взрослого человека, но и ребёнка. Мощное воздействие стрессовых факторов современной жизни требует от человека развития таких качеств личности, как выносливость, решительность, гибкость, мобильность. Именно эти качества являются главной составляющей такого понятия как «жизнестойкость». В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

В настоящее время в государственной политике Российской Федерации расставлены приоритетные акценты в направлении здоровьесбережения детей, а также формировании у них жизнестойкого поведения.

*Цель исследования:* осуществление процесса формирования жизнестойкого поведения у подростков.

*Объект исследования:* жизнестойкость личности как психологический феномен.

*Предмет исследования:* процесс формирования жизнестойкости у подростков.

*Гипотеза исследования* строилась на предположении о том, что формирование компонентов жизнестойкости в подростковом возрасте, оказывает благоприятное воздействие на социализацию школьников.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать теоретические источники по проблеме исследования.

2. Выявить особенности проявления жизнестойкости у подростков.
3. Реализовать программу групповых развивающих занятий, направленную на формирование жизнестойкого поведения у подростков.
4. Определить эффективность проведенной работы по формированию жизнестойкого поведения подростков.

В качестве *методов исследования* использовались: теоретические - анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические - тестирование (методика «Дождь в сказочной стране», «Самооценка силы воли (Обозов Н.Н.)», тест Кеттела), статистические - методы количественного и качественного анализа данных (описание и сравнение данных).

*Экспериментальная база исследования:* исследование проводилось на базе МБОУ «АСОШ №5». В эксперименте приняли участие 40 подростков. Возраст испытуемых 11-14 лет.

*Практическая значимость работы* состоит в возможности использования результатов экспериментального исследования и предложенной программы в деятельности психологических служб, направленной на формирование жизнестойкого поведения.

*Структура работы:* работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (таблицы и рисунки).

# **Глава 1. Теоретические аспекты изучения проблемы формирования жизнестойкости в подростковом возрасте**

## **1.1 Понятие жизнестойкости как психологического феномена**

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска (схема 1). Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых [16].

Схема 1

## Компоненты жизнестойкости и их характеристика



Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях [31]. 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.

Феномен жизнестойкости является неотъемлемым личностным образованием, развивающимся в процессе жизни человека. Человек обнаруживает жизнестойкость в определенных ситуациях вне зависимости от знаний и пониманий этой данности личности.

По словам В. П. Зинченко, «личность рождается при решении экзистенциальной задачи освоения и овладения сложностью собственного бытия» [29]. Решение жизненных проблем в непредсказуемом мире - это вопросы личностного развития человека.

Остановимся на наиболее важных аспектах философии и психологии, которые отражают общий подход к пониманию жизнестойкости как феномена развивающейся личности человека.

Еще в философских учениях античности проблема устойчивости человека перед невзгодами жизни была очень актуальна. Философы школы стоиков (Зенон, Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий) обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, которые уже не зависят от человека. В учении стоиков поднимался важный вопрос о возникновении эмоциональных переживаний человека, связанных не с происшедшими событиями, а именно с отношением к этим событиям. Осмысливалась установка на то, что никакие невзгоды не могут причинить вред человеку против его воли.

Философы-стоики рассматривали вопросы отношения к миру, проблемы возможностей и ограничений человека в этом мире. Они подчеркивали значение индивидуального выбора и значение для человека приближения к добродетельной жизни; отмечали важность формирования добрых привычек; подчеркивали необходимость отвечать на события разумом, а не эмоциями; рассматривали вопросы возможностей и ограничений человека в этом мире.



Также в учении стоиков отмечалась важная роль социального компонента в жизни человека, осознание человеком своего вклада в ценность мирового целого, вопроса долга как принятия на себя решения жизненной задачи и исполнения ее в меру своих способностей.

Возникшее в современном мире такое направление философии как экзистенциализм, заставляет человека задуматься о неопределенности, парадоксальности человеческой жизни, которая может преодолеваться через самостоятельную решительность человека (С. Кьеркегор, Ж.-П. Сартр, А. Камю). Личность растет, выбирая, и приходит в упадок, пребывая в нерешительности.

Рассматривая способность человека противостоять трудностям жизни, философы-экзистенциалисты обращаются к таким понятиям, как свобода и сознательность выбора, ответственность и долженствование, нахождение смысла в происходящем. Все эти философские категории находят свое место в современных психологических исследованиях личности человека.

Понятие жизнестойкости, введенное Сюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладения с ним. Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д. А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость» [16].

С. Мадди, ученик Гордона Олпорта и Генри Мюррея, рассматривал феномен жизнестойкости с точки зрения целостного подхода к личности. Его лонгитюдное исследование личностных особенностей служащих одной из компаний, которые в условиях постоянно действующего стресса не только не покинули компанию, но и улучшили свою профессиональную деятельность, привели к выявлению у данных служащих структуры установок и умений, способствующих превращению ситуации стресса в ситуацию проявления своих возможностей.

Учение С. Мадди о жизнестойкости согласуется с его теорией личности, которую он определяет как теорию активации, вариант модели согласованности (теория активации С. Мадди, Д. Фиске). Данная теория описывает согласованность или несогласованность между привычным и реально необходимым для данной ситуации уровнями активации или напряжения психики человека.

Перевод Д. А. Леонтьевым *hardiness* как жизнестойкости придало этому термину значимую эмоциональную окраску. Сам термин «жизнестойкость» является привлекательным, так как включает эмоционально насыщенное слово «жизнь» и актуальное психологическое свойство, выраженное термином «стойкость».

Термин «жизнестойкость» активно стал использоваться в психологических исследованиях. Однако важно отметить, что при изучении психологических процессов противостояния человека стрессу, способов преодоления экстремальных ситуаций, способностей к личностному развитию в трудных жизненных обстоятельствах используются различные понятия. Все они, отчасти, являются родственными понятию «жизнестойкость» и, прежде всего, отражают наличие существующих внутренних возможностей человека, которыми он может воспользоваться в различных ситуациях жизни.

Главнейший фактор сохранения жизнестойкости и жизнеспособности, по мнению Б. Г. Ананьева, – тренируемость интеллектуальных функций [29].

В настоящее время акценты в определении жизнеспособности несколько смещены в сторону выживаемости человека и его личностного самосохранения (И. М. Ильинский, П. И. Бабочкин, М. П. Гурьянова и другие) [29].

Жизнеспособность – это стремление человека выжить, не деградируя, в ухудшающихся условиях социальной и культурной среды, воспроизвести и воспитать жизнестойкое потомство в биологическом и социальном плане;

стать индивидуальностью, сформировать смысло-жизненные установки, самоутвердиться, найти себя, реализовать свои задатки и творческие возможности. При этом человек преобразует среду обитания, делая ее более благоприятной для жизни, не разрушая и не уничтожая ее [29].

Жизнеспособность рассматривается как более широкий термин, чем жизнестойкость, так как наличие этого качества и его проявление присуще человеку как индивиду, а жизнестойкость развивается уже как личностное образование на определенном этапе онтогенеза.

Более общим по отношению к понятию жизнестойкость, является понятие субъектность, которое обозначает способность и готовность человека к активной, сознательной и целенаправленной реализации накопленного опыта не только при решении проблемных, стрессовых, но всех жизненных типичных и нетипичных вопросов. Проявление субъектности в деятельности и поведении, в процессах восприятия, в принятии решений, связано, прежде всего, с индивидуальными особенностями освоенной человеком преобразующей активности: особенностями постановки и решения задач (мысленных или предметных).

Специфика субъектности определяется функциями регуляции активности действий, которые актуальны в данный момент для человека или актуальны с точки зрения перспективы [22].

Понятие жизнестойкость пересекается с вышеприведенными понятиями, однако оно обозначает отдельно значимый феномен психики человека, который развивается по определенным генетическим закономерностям, является многокомпонентным личностным образованием, влияющим на актуализацию различных свойств психики человека в ситуациях жизненного напряжения.

Анализируя жизнестойкость как психологический феномен, представляет интерес обратить внимание на различные его аспекты и проявления, психологические составляющие данного феномена. Исходя из

определения разнообразия жизни, а также различного проявления такого качества, как стойкость, можно говорить о многоаспектности феномена жизнестойкости.

В зарубежной и отечественной литературе отечественной литературе отдельные черты жизнестойкости выражены в определениях. Некоторые из них мы рассмотрим ниже.

По Д.А. Леонтьеву, жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете мерой преодоления личностью самой себя [29].

О. А. Березкина определяет жизнестойкость как личностное состояние человека, достигаемое им в процессе его упорной деятельности в социальной среде, которая воздействует на него, развивает и обогащает все сферы его психики, позволяя ему выстроить свой «фундамент» жизнестойкости за счет своей энергии, воли и чувств [28].

Жизнестойкость представляет собой сложное структурированное психологическое образование, определяемое как развивающаяся система убеждений, способствующих развитию готовности управлять ситуацией повышенной сложности. Содержание жизнестойкости характеризуется экстраверсией, пластичностью, активностью, искренностью, интернальной локализацией контроля [28].

На основании вышесказанного можно отметить, что зарубежные авторы делают упор на психологическое здоровье. В работах отечественных и зарубежных авторов феномен жизнестойкости, помимо базовых характеристик личности включает когнитивный критерий (осмысление и оценка ситуации), поведенческий (навыки преодоления), мотивационный (мотив деятельности) и эмоциональный (эмоциональное реагирование в сложной ситуации).

Как отмечает А.Н. Фомина, жизнестойкость имеет содержательную сторону: поиск смысла в данной ситуации, выработку ценностей, интеграцию

позиций, осознание интересов, прояснение отношений; и практическую сторону: способ действия, умения, навыки, развитие ресурсов [29].

Таким образом, рассмотрев разные подходы к раскрытию понятия «жизнестойкость» выделяем одно определение Д.А. Леонтьева, которое раскрывает его наиболее полно: «жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации».

Жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья, установка, которая придает жизни ценность и смысл в любых обстоятельствах. Включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

## **1.2 Психолого-педагогические особенности подросткового возраста**

Подростковый возраст, по выражению Ст. Холла, возраст «бури и натиска», является необычным в жизни человека, так как психофизиологический кризис, кризис личностной и социальной концентрации в одном жизненном периоде. Подростки чрезвычайно чувствительны к переменам, происходящим в обществе. Они чутко реагируют своим отношением к различным сторонам жизни и своим поведением на изменения культурные, социальные, экономические. Они как барометр напряжения в обществе [29].

В настоящее время имеется несколько определений рубежей подросткового периода.

Например, Г. Гримм ограничивает его возрастом 12-15 лет у девочек и 13-16 лет у мальчиков, а по Дж. Биррену этот период охватывает 12-17 лет. В классификации Д.Б. Брамлей данный возраст ограничивается 11-15 годами.

Но нам представляется, что наиболее адекватной очерчены границы подросткового возраста в периодизации, предложенной Д.Б. Элькониным, где акцент делается не на физическом развитии организма (пубертатный период), а на появлении психологических новообразований, обусловливаемых сменой и развитием ведущих типов деятельности. В данной периодизации границы подростничества устанавливаются между 10-11 и 15-16 годами [27].

Специфическая особенность подростничества состоит в том, что с одной стороны, по уровню характера психического развития это типичная эпоха детства, с другой - перед нами растущий человек, в усложненной деятельности которого четко намечается направленность на новый характер общественных наблюдений. Он реально вступает в новые формы взаимосвязей, общения, пытается осознать их характер, самоопределится.

Важнейший факт физического развития в подростковом возрасте - половое созревание, начала функционирования половых желез. И хотя оно не является единственным источником психологических особенностей данного возраста, оказывая лишь опосредованное влияние на развитие личности через отношения ребенка к окружающему миру, но, тем не менее, мы не можем отрицать, что оно вносит много нового в жизни подростка.

Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тел. Сначала до "взрослых" размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь - туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см. в год опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими.

Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания - в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами

срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности функционирования сердца, легких, кровоснабжения головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроению. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Эмоциональную нестабильность усиливают сексуальные возбуждения, сопровождающие процесс сексуального созревания. Большинство мальчиков все в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывают такие же сильные сексуальные возбуждения, но большинство - более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержки, самоуважении).

По мнению западных психологов, подростки еще бисексуальны. Тем не менее, в этот период половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Но ребенок может сочетать в себе, как и традиционные женские, так и традиционно мужские качества.

Благодаря бурному росту и перестройки организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильности

черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все расстраивает, а иногда приводит к чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу.

Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми и тактичности. И, наоборот, бестактное замечание, подтверждающее худшее опасение, окрик или ирония, отрывающие ребенка от зеркала, усугубляют пессимизм и дополнительно невротизируют.

На образ физического «Я» и самосознания в целом оказывает влияние и темп полового созревания. Дети с поздним созреванием оказываются в наименее выгодном положении; акселерация создает более благоприятные возможности личностного развития.

После относительно спокойного младшего школьного возраста, подростковый кажется бурным и сложным. Развитие на этом этапе действительно идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности. И, пожалуй, главная особенность подростка - личностная нестабильность. Противоположные черты, стремление, тенденции, сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведение взрослеющего ребенка.

Среди многих личностных особенностей, присущих подростку, особо выделим формирующиеся у него чувства взрослости, «Я - концепцию».

Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют ввиду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем - как равноправного участника этой жизни. Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости - и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослыми правами. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего - во внешнем облике, в манерах. Отметим, что внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже



конфликтов в семье. Родителей не устраивают ни молодежная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребенку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится внешне ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки - такой же как у всех в его компании, - как трагедию. Желание слиться с группой, ни чем не выделяться, желание, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникают и чувство взрослости - отношение подростка к себе, как взрослому, представление, ощущений себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста. Чувство взрослости - особая форма самосознания; оно не жестко связано с процессом полового созревания. Как проявляется чувство взрослости подростка? Прежде всего он претендует на равноправие в отношениях с взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желание оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Кроме того проявляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подросток с жаром отстаивает их, даже не смотря на неодобрение окружающих. Поскольку в подростковом возрасте все не стабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально. Чувство взрослости связано с этическими нормами поведения, которые усваиваются детьми в это время. Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.

Познание себя, своих различных качеств приводит к формированию когнитивного (познавательного) компонента «Я - концепции». С ним связаны

еще два - оценочный и поведенческий. Для ребенка важно не только знать, какой он есть на самом деле, но и сколько значимы его индивидуальные особенности. Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся, главным образом, благодаря влиянию семьи и сверстников.

Подросток – еще не цельная, зрелая личность. Отдельные его черты обычно диссонируют, сочетание разных образов «Я» негармоничны. Когда же образ «Я» достаточно стабилизировался, а оценка значимого человека или поступок самого ребенка ему противоречит, часто включаются механизмы психологической защиты.

Помимо реального «Я», «Я-концепция» включает в себя «Я-идеальное». При высоком уровне притязания и недостаточном осознании своих возможностей идеальное «Я» может слишком сильно отличаться от реального. Тогда переживаемый подростком разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к неуверенности в себе, что внешне может выражаться в обидчивости, упрямстве, агрессивности. Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию. Оно становится возможным в этот период, благодаря тому, что у подростков развивается саморегуляция. Разумеется, далеко не все они способны проявить настойчивость, силу воли и терпения, чтобы медленно продвигаться к созданному ими самими идеалу. Кроме того, у многих сохраняется детская надежда на чудо. Вместо того, чтобы действовать, подростки погружаются в мир фантазий.

Подросток обладает сильными, иногда гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками.

Подростковая самостоятельность выражается, в основном, в стремлении к эмансипации от взрослых, освобождение от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях – не учебных занятиях. Эти потребности так ярко проявляются в поведении, что говорят о «подростковых реакциях».

Увлечения - сильные, часто сменяющие друг друга, иногда «запойные» - характерны для подросткового возраста. Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Ребенок сам выбирает себе занятия по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности и познавательную потребность, и некоторые другие. В подростковом возрасте не только бурно увлекаются разнообразными делами, но и столь же эмоционально общаются со сверстниками. Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение и на не учебные занятия, и на отношения с родителями.

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Наиболее содержательное и глубокое общение возможно при дружеских отношениях. Близкий друг для подростка, обычно его ровесник - это своеобразный психотерапевт, умеющий выслушать и посочувствовать, понимающий и принимающий его переживания и установки, помогающий преодолеть неуверенность в своих силах, поверить в себя.

Еще одна значимая сфера отношения подростков - отношения со взрослыми, прежде всего, с родителями. Влияние родителей уже ограничено - им не охватываются все сферы жизни ребенка, как это было в младшем школьном возрасте, но его значение трудно переоценить. Мнение сверстников обычно наиболее важно в вопросах дружеских отношений с мальчиками и девочками, в вопросах, связанных с развлечением, молодежной модой и тому подобное. Но ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков, зависит, в первую очередь, от позиций родителей. В тоже время для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит, главным образом, от стиля воспитания, сложившегося в семье, и

возможностей родителей перестроится - принять чувство взрослости своего ребенка. Наиболее благоприятный стиль семейного воспитания в этот период - демократичный, когда родители не ущемляют права ребенка, но одновременно требуют выполнения обязанностей; контроль основан на теплых чувствах и разумной заботе. Гиперопека, как и вседозволенность, равнодушие или диктат - все это препятствует успешному развитию личности подростка.

Интеллектуальная сфера в подростковом возрасте характеризуется дальнейшим развитием теоретического рефлексивного мышления. Приобретенные в младшем школьном возрасте операции становятся формально-логическими. Подросток, абстрагируясь от конкретного наглядного материала, рассуждает в чисто словесном плане. На основе общих посылок он строит гипотезы и проверяет их, то есть рассуждает гипотетико-дедуктивно.

Подростки в этот период начинают рассуждать об идеалах, о будущем, приобретают новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир. Подросток приобретает взрослую логику мышления. В это же время происходит дальнейшая интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, связанного с общим интеллектуальным развитием и развитие воображения.

Подводя итог вышесказанному можно заключить, что подростковый период один из сложнейших и важных в жизни человека. Развитие на этом этапе идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности, которая характеризуется определённой нестабильностью.

Одним из главных новообразований данного периода следует считать чувство взрослости, а также подростковая тенденция к взрослости - стремление быть, казаться и считаться взрослым. Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Становление основ

мировоззрения тесно связаны с интеллектуальным развитием. К концу подросткового возраста формируется профессиональное самоопределение, что тоже очень важно в жизни любого человека. В сфере общения приобретает определенный круг близких друзей, который, вероятней всего, останется на всю жизнь.

По мнению А. Г. Асмолова, подростковый возраст является своеобразной точкой «бифуркации», дающей «основу для формирования личностного выбора как критерия зрелости» [29], именно этот возрастной период является благоприятным для формирования компонентов жизнестойкости.

### **1.3 Способы и приёмы формирования жизнестойкости подростков**

Жизнестойкость как формируемая интегральная характеристика личности определяется: оптимальной смысловой регуляцией личности, её адекватной самооценкой, развитыми волевыми качествами, высоким уровнем социальной компетентности, развитыми коммуникативными умениями. Её прикладной аспект обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям. По данным исследований жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье [16].

Проблемы, связанные с адаптацией, решением трудных жизненных ситуаций, жизнестойкостью особенно актуальны для людей молодого возраста, чьи адаптационные ресурсы традиционно считаются недостаточно развитыми. Современная обстановка снижает чувство безопасности и защищенности современного человека.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с

жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии [23].

В подростковом возрасте проблемные ситуации связаны с фрустрацией шести основных потребностей [27]:

- 1) физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков;
- 2) потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе;
- 3) потребности в независимости от семьи;
- 4) потребности в привязанности;
- 5) потребности в успехе;
- 6) потребности в развитии собственного Я.

Ситуации неудовлетворенности основных жизненных потребностей личности «запускают» совладающее поведение. В подростковом и юношеском возрасте наиболее типичным является стремление к эмоциональному разрешению жизненных трудностей [29].

В свете проблемы развития феномена жизнестойкости в подростковом возрасте, важно отметить, что это возраст, когда происходит изменение прежних ценностей и «разравнивается площадка» для будущего «смыслостроительства»; время, когда сосуществуют парадоксально противоположные смыслы, время конгломерата смыслов, которые еще не стали устойчивой иерархией, но существенно обуславливают характер дальнейшего «смыслостроительства» [29]. Постепенно жизнестойкость личности подростка начинает укрепляться за счет возникающих смыслов, формирующихся ценностей, которые являются базой для поддержания собственной устойчивости в мире.

Модель индивидуального развития, которую предлагает Мадди, состоит в развитии собственной жизнестойкости, это путь к ощущению

субъективности, к развитию сознания. Жизнестойкость, по Мадди, включает в себя две стороны или два компонента – психологического и деятельностного, которые имеют мотивационную природу.

Деятельностная сторона предполагает действия, направленные на осуществление цели. Эти действия, направленные на совладание со стрессовой ситуацией и включающие в себя постоянную заботу о своем здоровье, занятия преобразующим совладанием, дают нам обратную связь о том, кто мы и что происходит. Мир нельзя изменить без активности, и мы должны делать что-то или мир останется статичным. Это требует времени, сил, настойчивости, проницательности и ответственности за собственную жизнь, и именно жизнестойкость обеспечивает необходимую мотивацию.

Трудности самореализации и адаптации выпускников средних общеобразовательных учреждений обусловлены целым рядом факторов, среди которых: недостаток необходимых знаний, личностные факторы, отсутствие у них целостной модели собственного жизненного пути, а также - и это важно, отсутствие у них практических навыков на этапе «выхода в жизнь», несформированность смысловой саморегуляции. При современном обучении в школах ребята получают необходимые знания, умения и навыки, но зачастую, даже являясь выпускниками с отличными знаниями, они не обладают способностью эффективно адаптироваться к меняющимся условиям жизни, не знают как вести себя в трудных жизненных ситуациях, не умеют грамотно справляться со стрессом. В итоге мы можем наблюдать стремительно растущее число самоубийств среди подростков и молодежи, о чем свидетельствуют как сведения Федеральной службы государственной статистики, так и данные Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки Министерства образования и науки Российской Федерации (письмо «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 20.09.2004).

Таким образом, очевидна проблема, которая обусловлена противоречием между создавшейся социальной обстановкой, условиями, требующими максимальной адаптации, умения эффективно справляться с постоянно поступающим стрессом и меняющимися условиями жизнедеятельности и недостаточным уровнем жизнестойкости, незнанием необходимых навыков саморегуляции, нехваткой знаний по использованию личностного резерва и потенциала личности. Также обозначенная проблема дополняется высокой прикладной востребованностью анализа психологических предикторов жизнестойкости для оптимизации процессов личностной, профессионально - личностной адаптации, совладания с жизненными и профессиональными стрессами.

Рассмотрение этого феномена на примере личности подростка обусловлено тем, что их учебная деятельность является эмоционально напряженным видом социальной активности личности с постоянным присутствием выраженных стрессоров. Насыщенность этой деятельности требует от подростков наличия развитого самообладания, навыков саморегуляции и оказывает повышенные нагрузки на такое интегративное образование личности как жизнестойкость. Успешность решения жизненных проблем человеком напрямую зависит от его общего физического состояния и энергетического потенциала. Пониженный энергетический потенциал, слабость или болезнь негативно влияют на способность решения проблем и на поиск путей выхода из стрессов. Физиология как бы «заслоняет» психологические проблемы. Сейчас востребован иной набор личностных качеств, позволяющих человеку успешно интегрироваться в сложную и лишенную сентиментальности социальную среду.

Развитие личности происходит активным образом в специально организованной среде в условиях контролируемой социализации. Социализация - развитие и само изменение человека в процессе усвоения и воспроизводства культуры, что происходит во взаимодействии человека со



стихийными, относительно направляемыми и целенаправленно создаваемыми условиями жизни на всех возрастных этапах.

Жизнестойкость включает в себя жизнеспособность человека и его социальную устойчивость. Жизнеспособность личности определяется как важное качество личности, включающее в себя индивидуальное творчество, самодисциплину, уважение в отношениях с людьми, подлинное сотрудничество, осознание коллективной цели и желание браться за дело, каким бы сложным оно ни было. Жизнеспособность личности в современных условиях складывается из двух блоков: усвоенных алгоритмов поведения и готовности к их преобразованию, то есть к творчеству. Успешность жизнестроительства определяется тем, как человек творит себя, свои отношения с окружающими, с природой, как он ориентируется в материальной и духовной жизни, то есть его жизнетворческим потенциалом. Основу социальной устойчивости личности определяют базовые психические особенности развития личности, а также психические образования (система ценностных ориентаций, социальных норм и др.), формируемые под влиянием вхождения личности в различные типы социальных общностей, в том числе и в среду ОУ.

Стратегии преодоления стрессовых ситуаций образовательной среды весьма разнообразны. Традиционно их делят на две группы: совладание по активному типу, или жизнестойкое совладание (С. Мадди) и совладание по пассивному типу, проявляющееся в инфантилизме, в стремлении к пассивной, выгодной адаптации в среде с использованием неконструктивных стратегий, препятствующих и затягивающих преодоление трудных ситуаций (М.А.Одинцова). Жизнестойкое совладание – это активное, здоровое преодоление, повышающее стрессоустойчивость человека, основанное на вовлеченности в ситуацию, стремлении к ее подчинению (контролю над ситуацией), умению смело решать проблемы, перед которыми ставит жизнь

(принятие риска), актуализирующее поисковое поведение и самореализационный потенциал личности.

В подростковом и юношеском возрасте, когда возникают критические жизненные ситуации, связанные с межличностными отношениями (любовь, непонимание близких, предательство друзей) недостаточно развита смысловая саморегуляция, связанная именно со смыслопорождением, поэтому подросткам достаточно сложно переосознать, переоценить сложную, конфликтную ситуацию, найти новый смысл во всем происходящем.

Немаловажен вопрос, насколько выполнение жизненных функций как проявление жизнестойкости юного существа выводит на понимание его жизни как реализации хорошо сформированной личности. По С. А. Рубинштейну, «личность характеризуется таким уровнем психического развития, который позволяет ей сознательно управлять собственным поведением и деятельностью. В ребенке заложены огромные потенциальные возможности. И то, как он их сможет реализовать, какой личностью станет, зависит от общества и его культуры, системы воспитания и обучения» [29].

В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения и отношения выходят навыки самоуправления, саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами, обнаруженными подростком при взаимодействии с миром.

Таким образом, жизнестойкость личности в учебной деятельности, а также в межличностных отношениях может способствовать повышению физического и психического здоровья подростков, успешной адаптации в стрессовых ситуациях с выходом на уровень трансадаптации, связанной с самореализацией, самоутверждением и трансценденцией личности.

## **Выводы по главе I**

Проблема исследования жизнестойкости как психологического феномена уходит своими корнями далеко в древность.

Еще в философских учениях античности проблема устойчивости человека перед невзгодами жизни была очень актуальна. Философы школы стоиков обосновывали разумную природу человека и необходимость стоического отношения к происходящим событиям, которые уже не зависят от человека. Они отмечали важность формирования добрых привычек; подчеркивали необходимость отвечать на события разумом, а не эмоциями. Также в учении стоиков отмечалась важная роль социального компонента в жизни человека, осознание человеком своего вклада в ценность мирового целого, вопроса долга как принятия на себя решения жизненной задачи и исполнения ее в меру своих способностей.

Возникшее в современном мире такое направление философии как экзистенциализм, рассматривает способность человека противостоять трудностям жизни, философы-экзистенциалисты обращаются к таким понятиям, как свобода и сознательность выбора, ответственность и долженствование, нахождение смысла в происходящем.

Термин *hardiness*, введенный С. Мадди, С. Кобейса, в переводе с английского означает «крепость, выносливость», Д.А. Леонтьев предложил обозначать как «жизнестойкость».

Жизнестойкость характеризуется тремя основными компонентами: вовлечённость, контроль и принятие риска.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы могут остаться невостребованными, если своевременно не сфокусировать внимание на их выявлении и развитии.

Развитие жизнестойкости в детском возрасте характеризуется значимостью взрослого. В подростковом же возрасте наиболее характерным является стремление к эмоциональному решению трудностей.

В психолого-педагогической литературе выявлены смысловые составляющие понятия жизнестойкости. Главными составляющими понятия жизнестойкости считаются сильный характер, целеустремленность, оптимизм. Чтобы быть жизнестойким необходимо иметь цель (или цели) в жизни, воспринимать сам процесс жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, ощущать насколько продуктивна и осмысленна жизнь, иметь представление о себе как сильной личности, иметь убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Жизнестойкость в своих проявлениях опирается на самоотношение: самооценку, отраженное самоотношение, внутреннюю неконфликтность и отсутствие самообвинений. Связи жизнестойкости с самоотношением наблюдаются на протяжении всего подросткового возраста, на различных уровнях значимости.

К содержанию и средствам, способствующим формированию компонентов жизнестойкости подростков следует отнести:

1. Включение подростка в различные виды деятельности.
2. Самовоспитание подростком волевых качеств.
3. Составление совместно с подростком жизненных планов, обсуждение способов их реализации.
4. Развитие осознания подростком своих смысловых ориентаций и рефлексивного отношения к ним.
5. Развитие у подростков умения ориентироваться в среде проживания, в правовых нормах.

Поскольку проблема формирования жизнестойкости у подростков все больше рассматривается в связи с увеличением большого количества

стрессовых ситуаций, которые они испытывают под влиянием многочисленных факторов, то вопрос по развитию компонентов жизнестойкости приобретает особую значимость.

Однако среди множества развивающих форм работы следует обращать внимание лишь на те, которые действительно являются эффективными в решении обозначенной проблемы. Иначе говоря, необходимо создавать специальные условия с учетом деятельности человека, которые будут способствовать развитию компонентов жизнестойкости.

## Глава 2. Эмпирическое изучение проблемы формирования жизнестойкости подростков

### 2.1. Организация и методы исследования

Философ А. С. Арсеньев отмечал, что для личностного развития более важно помочь подростку почувствовать свою «выключенность» из социума, из существующих форм коллективности, «это уход от внешнего функционирования, самоуглубление – необходимая фаза личностного развития» [4]. Такое сознание своей обособленности помогает человеку сохранять свою самостоятельную целостность.

Процесс саморазвития непосредственно связан с самоанализом, конструктивность которого помогает человеку в проявлении его потенциальных возможностей. Постигание особенностей внутренних противоречий, проблем, характерных для современных подростков в процессе осознания собственного «я», является актуальным моментом в целенаправленной работе психолога с детьми данного возраста. В связи с чем, *целью нашего исследования* стало изучение особенностей формирования жизнестойкого поведения у подростков в образовательном учреждении.

В исследовании, проводившемся на базе МБОУ «АСОШ № 5» (с.Алтайское Алтайского района), приняли участие учащиеся 11-14 лет, 40 учащихся, стали участниками сплошного диагностического исследования, из них выборку составили 13 человек, которые стали участниками формирующего этапа исследования.

Были определены этапы эмпирического исследования:

1. *Констатирующий этап* - выявление уровня развитости компонентов жизнестойкости у подростков.
2. *Формирующий этап* - реализация программы групповых занятий, направленной на развитие компонентов жизнестойкости.

3. *Контрольный этап* - определение эффективности проведенной работы, направленной на развитие компонентов жизнестойкости.

#### *Констатирующий этап*

Диагностика уровня развитости компонентов жизнестойкости у подростков осуществлялась посредством следующих методик: методика «Дождь в сказочной стране», «Самооценка силы воли (Обозов НН)», тест Кеттела, методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН).

Методика «Дождь в сказочной стране» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов) (приложение 1). *Цель методики* состоит в выявлении способности человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам с помощью рисунка.

Респонденту предлагается *инструкция*, следующего содержания: «Вам предлагается нарисовать дождь в сказочной стране». Время выполнения задания: 20-25 минут.

После выполнения рисунка респондентам предлагаются следующие *вопросы для обсуждения*:

1. Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?
2. Как относятся к дождю жители сказочной страны?
3. Что дает дождь жителям сказочной страны?
4. Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь...».

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения (САН) (приложение 2). *Цель методики* состоит в субъективной оценке своего настроения, самочувствия с помощью определённого балла.

Респонденту предлагается *инструкция*, следующего содержания: «Вам предлагается описать свое состояние, которое вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. В каждой паре выберите ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру от 0 до 3, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

При подсчёте крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. Полученные баллы группируются в три категории:

- 1) самочувствие (сумма баллов по шкалам - 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26);
- 2) активность (сумма баллов по шкалам - 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28);
- 3) настроение (сумма баллов по шкалам - 5,6,11,12,17,18,23,29,30).

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0-5,5 баллов.

Методика «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов) (приложение 3).

*Цель методики* состоит в измерении таких волевых качеств, входящих в структуру жизнестойкости, как целеустремлённость, терпеливость, решительность, самостоятельность. Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 15 закрытых вопросов.

*Инструкция*, имела следующую формулировку: «На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», и «нет».

За каждый ответ «Да» присваивается – 2 балла;

«не знаю» или «бывает», «случается» - 1 балл;

«Нет» - 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 набранные баллы суммируются, затем группируются в три категории:



от 0 до 12 баллов - слабая сила воли, респондента легко переубедить. Однако, знание своих «слабых мест» делает человека более сильным.

от 13 до 21 баллов - сила воли средняя. В различных ситуациях исследуемый действует по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство.

от 22 до 30 баллов - большая сила воли, респондент волевой человек.

Методика «*Многофакторный личностный опросник 14PF*» Р. Кеттелла (приложение 4).

*Цель методики:* диагностика эмоциональной устойчивости, специфики контроля.

Предназначен для диагностики средне и старшеклассников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40 минут.

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла.

Мальчики 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

Девочки 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

Из методики может быть извлечено 14 показателей - так называемых первичных факторов:

А (шизотимия-аффектотимия)

В (ложь)

С (степень эмоциональной устойчивости)

Д (флегматичность-возбудимость)

Е (подчиненность-доминирование)

Ф (осторожность-легкомыслие)

Г (степень принятия моральных норм)

Н (застенчивость-авантюризм)

І (реализм-сензитивность)

Ј (неврастения, фактор Гамлета)

О (самоуверенность-склонность к чувству вины)

Q2 (степень групповой зависимости)

Q3 (степень самоконтроля)

Q4 (степень внутреннего напряжения)

*Инструкция к опроснику Кеттелла для подростков:* тебе будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Выбранный вариант ответа ("а", "в" или "с") регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая. Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут. Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа ("в"). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут.

Испытуемым были предложены специальные бланки для ответов, в которые они вносили выбранные альтернативы по каждому из вопросов.

По окончании тестирования был проведён подсчёт баллов по каждому из 14 личностных факторов.

#### *Формирующий этап*

На следующем этапе исследования реализовывалась программа групповых занятий, направленная на развитие компонентов жизнестойкости (приложение 5).

По результатам констатирующего этапа исследования была использована выборка испытуемых, получивших низкие показатели сформированности компонентов жизнестойкости.

Экспериментальную группу составили 13 учащихся школы, в возрасте 11-14 лет, получивших низкие показатели сформированности компонентов жизнестойкости.

### *Контрольный этап*

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика с целью определения эффективности развивающих занятий, направленных на развитие компонентов жизнестойкости.

## **2.2. Описание результатов исследования уровня сформированности жизнестойкости подростков (констатирующий этап)**

На первом этапе по результатам диагностического исследования, были определены уровни развитости компонентов жизнестойкости у подростков.

Интерпретация рисунков на тему «Дождь в сказочной стране», осуществлялась по следующим параметрам:

*Эстетика рисунка:* рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно.

*Сюжет рисунка:* сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищенно; в которой он восстанавливает свои силы.

*Образы рисунка:* образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность.

*Цвет:* при раскрашивании используются преимущественно предпочитаемые цвета.

На рисунке 1 приведены результаты методики диагностики выявления способности человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам с помощью рисунка «Дождь в сказочной стране» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Б. Кудзилов).

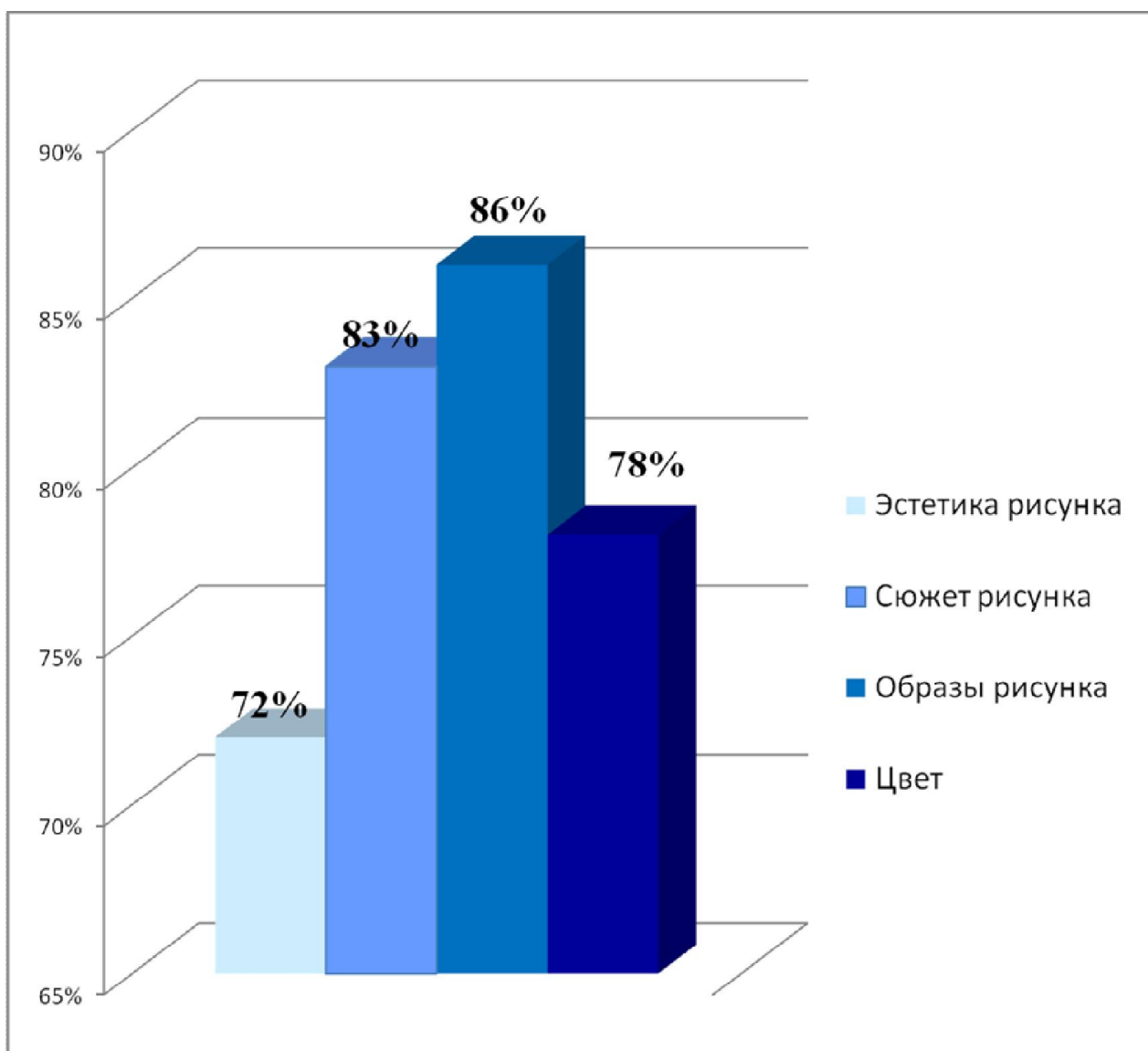


Рисунок 1. Показатели способностей человека противостоять стрессовым факторам

Проведенная интерпретация рисунков, позволяет нам говорить о том, что большинство учащихся, а именно 83% отражают благоприятную для авторов ситуацию, в которой они чувствуют себя комфортно и защищено. Об этом же свидетельствует и анализ цветового решения рисунков, преимущественно ребята использовали такие цвета как жёлтый, зелёный, оранжевый, голубой, синий (78%).

Образы рисунка символизируют представление о том, что несёт комфорт и безопасность, например, самыми яркими образами стали: мармеладные облака, звёздный дождь, радужные деревья, разноцветные капли. Но особое внимание нами было уделено рисункам, на которых исследуемыми были изображены тучи, порывистый дождь над яркими домами, листья, сорванные ветром, либо просто серый дождь, без дополнительных образов и т.д. Цветовое решение таких рисунков было не однозначным, наряду с тёмными красками, мы наблюдали и присутствие ярких цветов.

На рисунке 2 приведены результаты методики диагностики оперативной оценки самочувствия, активности, настроения учащихся экспериментальной группы.

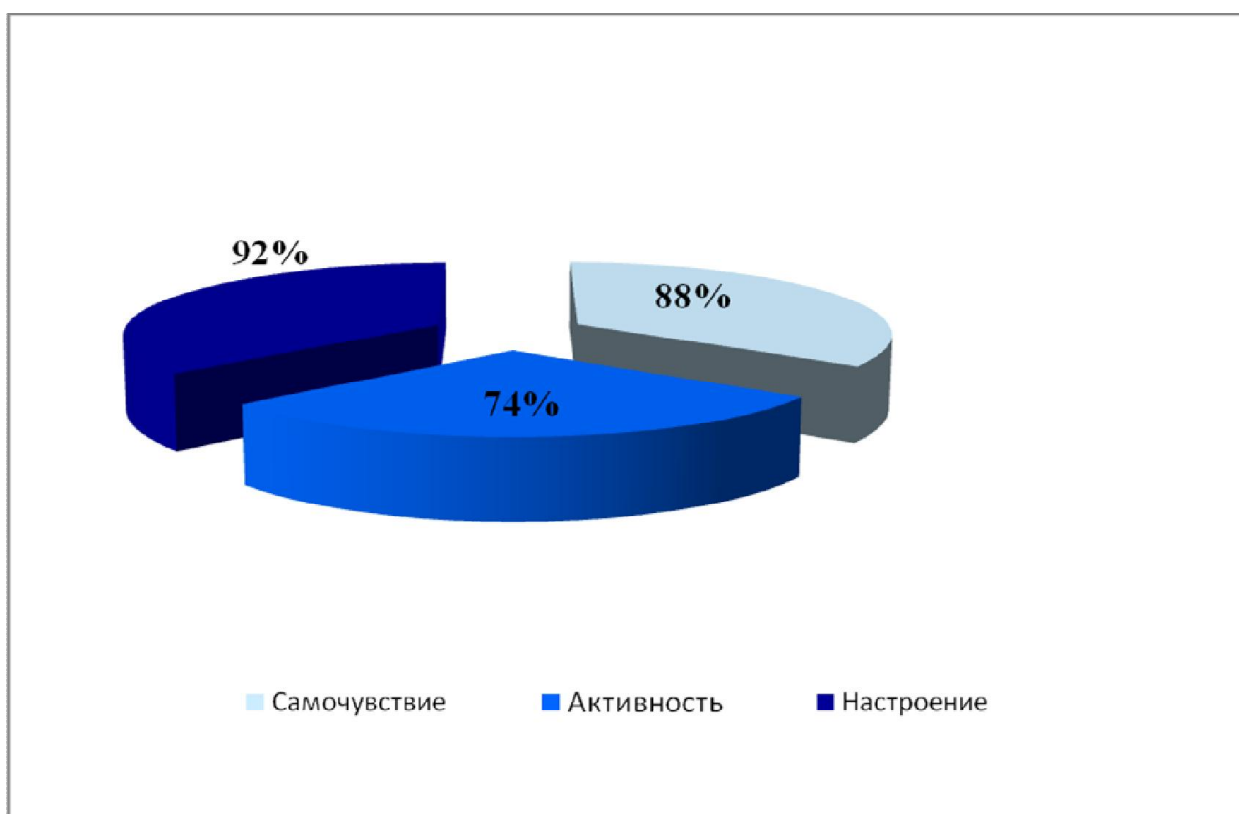


Рисунок 2. Выраженность эмоциональных показателей у учащихся по методике САН

Как видно из рисунка, у большинства учащихся преобладает хорошее самочувствие и настроение, они мобильны, работоспособны. Но всё-таки, нам удалось выявить группу детей, у которых показатели самочувствия, активности и настроения низкие во всех трёх категориях, что соответствует 9% (4 подростка) всех исследуемых. Следует учесть, что своё исследование мы проводили в начале учебного года, т.е. когда показатели утомляемости низкие.

На рисунке 3 представлены результаты диагностики проявления характеристик силы воли.

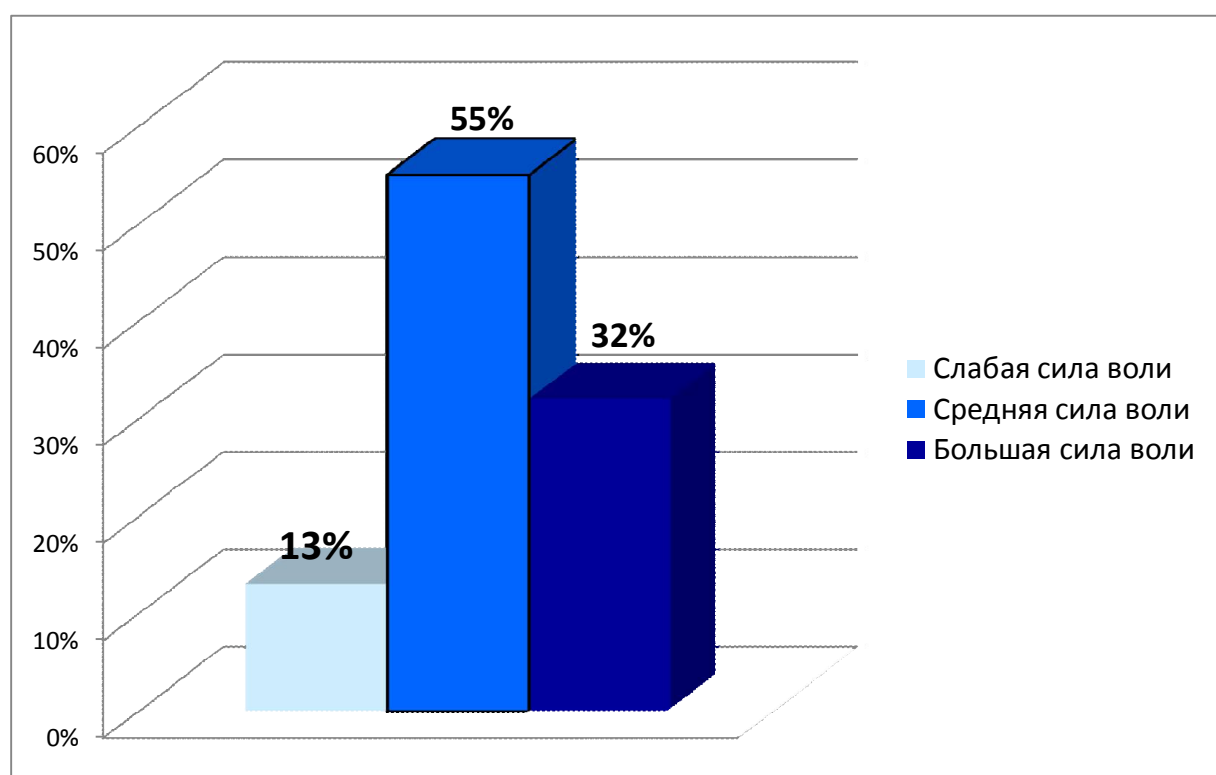


Рисунок 3. Соотношение уровней развития силы воли у учащихся 11- 14 лет по методике «Самооценка силы воли (Н.Н.Обозов)»

На рисунке мы можем наблюдать процентное соотношение уровней развития силы воли у исследуемых, следует отметить, что низкий уровень развития силы воли присутствует только у 5 человек (13%),

преимущественно же, а точнее у 22 учащихся, показатели силы воли колеблются от 13 до 21 балла, что соответствует среднему уровню развития. Заключительным этапом диагностической работы стало формирование «группы риска» учащихся, получивших по всем трём методикам низкие показатели, что соответствует низкому уровню развития компонентов жизнестойкости.

Для этого все результаты, проведённых диагностик были занесены в индивидуальные карты-характеристики (приложение 6).

По результатам тестирования определялся уровень развития той или иной характеристики. В карту заносился результат оценивания компонента жизнестойкости: количество полученных баллов. Чем большее количество баллов, тем менее развита жизнестойкость и наоборот.

Проанализировав индивидуальные карты, мы провели дополнительную диагностику с детьми, получившими низкие результаты: социометрия, тест Кеттелла, методика самооценки психической устойчивости в межличностных отношениях (М.В. Секач) (приложение 7).

На рисунке 4. Представлены результаты диагностики эмоциональной устойчивости Кеттелла на констатирующем этапе исследования.

Для анализа были выделены 6 факторов личности подростков. Высокие процентные показатели были получены по следующим факторам: самоуверенность - 61%, самоконтроль – 54%, что говорит о преобладании у исследуемых плохого настроения. Для данной категории учащихся характерны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях.

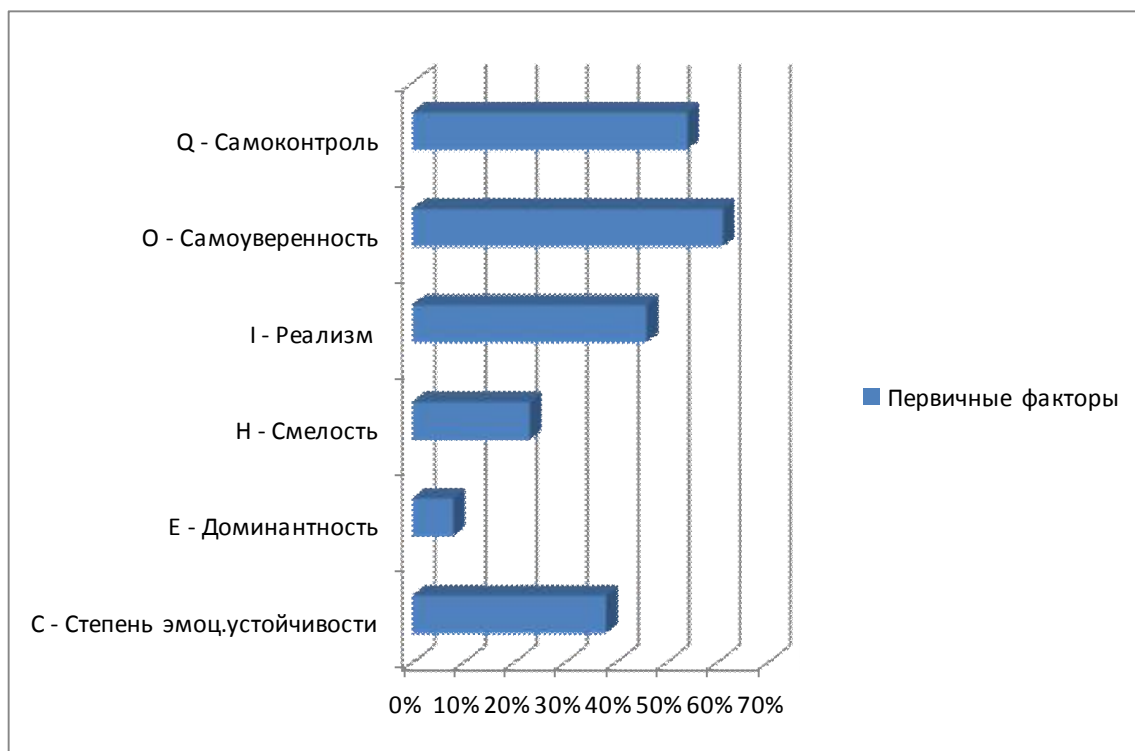


Рисунок 4. Результаты диагностики эмоциональной устойчивости Кеттелла на констатирующем этапе исследования

Обобщая полученные данные, следует отметить, что учащиеся, имеющие низкий фон настроения, самочувствия, испытывающие эмоциональный дискомфорт имеют низкие показатели сопротивляемости стрессовым ситуациям, не уверены в себе, как правило, относятся к группе отверженных в классе.

Таким образом, данные констатирующего этапа эксперимента показали, низкий уровень развития таких характеристик жизнестойкости как, настойчивость, решительность, психологическая устойчивость, адаптация.

### 2.3. Описание программы формирования жизнестойкости подростков (формирующий этап)



Для формирующего эксперимента была взята программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости и профилактике суицидального поведения «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям». Данная программа рекомендована Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края.

#### *Пояснительная записка*

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Махнач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого-педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Данная программа по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет направлена на повышение уровня жизнестойкости подростков, самооценки и уверенности в своих силах, а также профилактику антивиталяного поведения.

*Цель программы* – повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных *задач*:

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.

В связи с тем, что большинство участников ранее редко участвовали в групповых занятиях с элементами тренинга, работа построена следующим образом: на первых этапах преобладают действия (игры, упражнения) и очень мало обсуждений; далее количество действий остаётся тем же, а количество обсуждений увеличивается. На завершающих этапах предполагается сократить количество действий и увеличить время обсуждений.

Программа состоит из четырех блоков:

- 1) информационного;
- 2) тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;
- 3) занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Ожидаемые результаты:

1. Преодоление возможных психологических ограничений подростков.
2. Формирование внутренней мотивации деятельности.
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение.
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.

6. Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов.

Для реализации программы использовались следующие *методы и формы* работы:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) работа в мини-группах;
- 3) ролевые игры;
- 4) групповая дискуссия;
- 5) практические упражнения;
- 6) презентации;
- 7) решения проблемных ситуаций;
- 8) мозговой штурм.

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

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть представлена тремя блоками:

1. Первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций.
2. Вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации.
3. Третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

*Тематический план*

№	Тема занятия	Количество часов
<b>Информационный блок</b>		
1	Личные психологические зоны риска подростка	2
2	Возрастные особенности как факторы риска	1
3	Психологические признаки опасности	1
<b>Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях</b>		
4	Самопрезентация и организация группы	1
5	Вопросы-ответы	1
6	Ассоциации в парах	1
7	«Мои проблемы»	2
8	« Я могу уверенно ответить»	1
9	«Я не такой, как все, и все мы разные»	2
10	«Стоп! Подумай! Действуй!»	1
11	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	2
12	Основы саморегуляции	2
13	Программа защиты от стресса	1
14	Формулировка цели	2
<b>Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию</b>		
15	Главные цели и определение временных границ	2
16	Оценка ресурсов и препятствий	2
17	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1
18	Как преодолевать тревогу	1

19	Ценить настоящее	2
20	Жизнь по собственному выбору	2
	Всего:	30

Сроки реализации данной программы с октября 2017г. по май 2018г.

Работа проводится с группой учащихся, которые по результатам диагностики получили низкие показатели сформированности компонентов жизнестойкости.

Частота проведения занятий - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 40 – 80 минут.

На занятии используются разнообразные формы и методы работы.

#### **2.4. Определение эффективности программы формирования жизнестойкости детей подросткового возраста (контрольный этап)**

Основная цель контрольного этапа исследования состояла в определении эффективности проведенной работы, направленной на развитие компонентов жизнестойкости у учащихся 11-14 лет.

На данном этапе исследования нами была проведена повторная диагностика уровня развитости компонентов жизнестойкости у подростков экспериментальной группы. Полученные результаты являются промежуточными, так как нами реализована половина программы.

Данные исследования по методике «САН» представлены на рисунке 5.

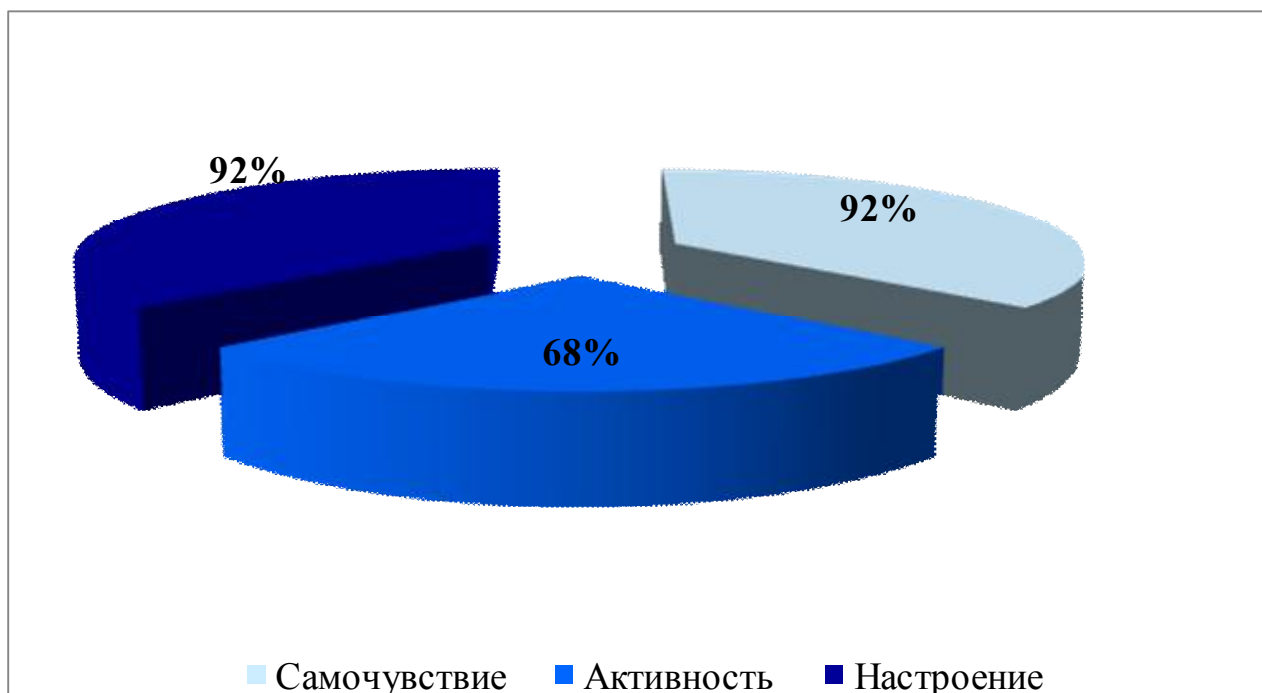


Рисунок 5.Выраженность эмоциональных показателей у учащихся по методике САН

Анализируя данные, представленные на рисунке, следует отметить, что нами получены высокие показатели позитивного настроения и самочувствия учащихся экспериментальной группы (92%).

Средние показатели активности связаны с повышенной утомляемостью школьников, которая наблюдается у большинства учащихся школы к окончанию полугодия.

Представим сравнительные данные выраженности эмоциональных показателей у учащихся по методике САН на констатирующем и контрольном этапах на рисунке 6.

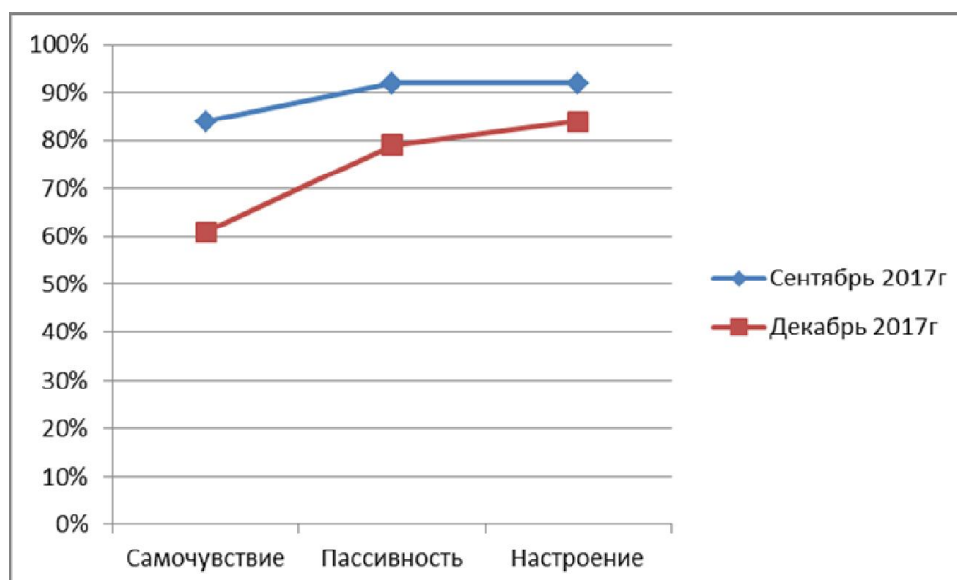


Рисунок 6. Сравнительные показатели диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся экспериментальной группы, проведённой на констатирующем и контрольном этапах

Из рисунков видно, что у учащихся экспериментальной группы незначительно, но улучшились показатели самочувствия, активности, повысился общий фон настроения, процентные составляющие снизились, т.е. уменьшилось количество пассивных испытуемых, а также количество учащихся с неблагоприятным эмоциональным состоянием.

Классные руководители и учителя предметники отмечают, что некоторые учащиеся экспериментальной группы стали проявлять не регулярную, но активность на уроках, чаще стали проявлять инициативу при ответе на уроке. Проявляется некоторая раскрепощённость в общении со сверстниками и педагогами, что подтверждает и повторно проведённая социометрия. Из 10 отверженных, выявленных на констатирующем этапе, осталось 8, что также является положительным результатом.

На рисунке 7. Представлены сравнительные результаты диагностики эмоциональной устойчивости Кеттелла на констатирующем и контрольных этапах.

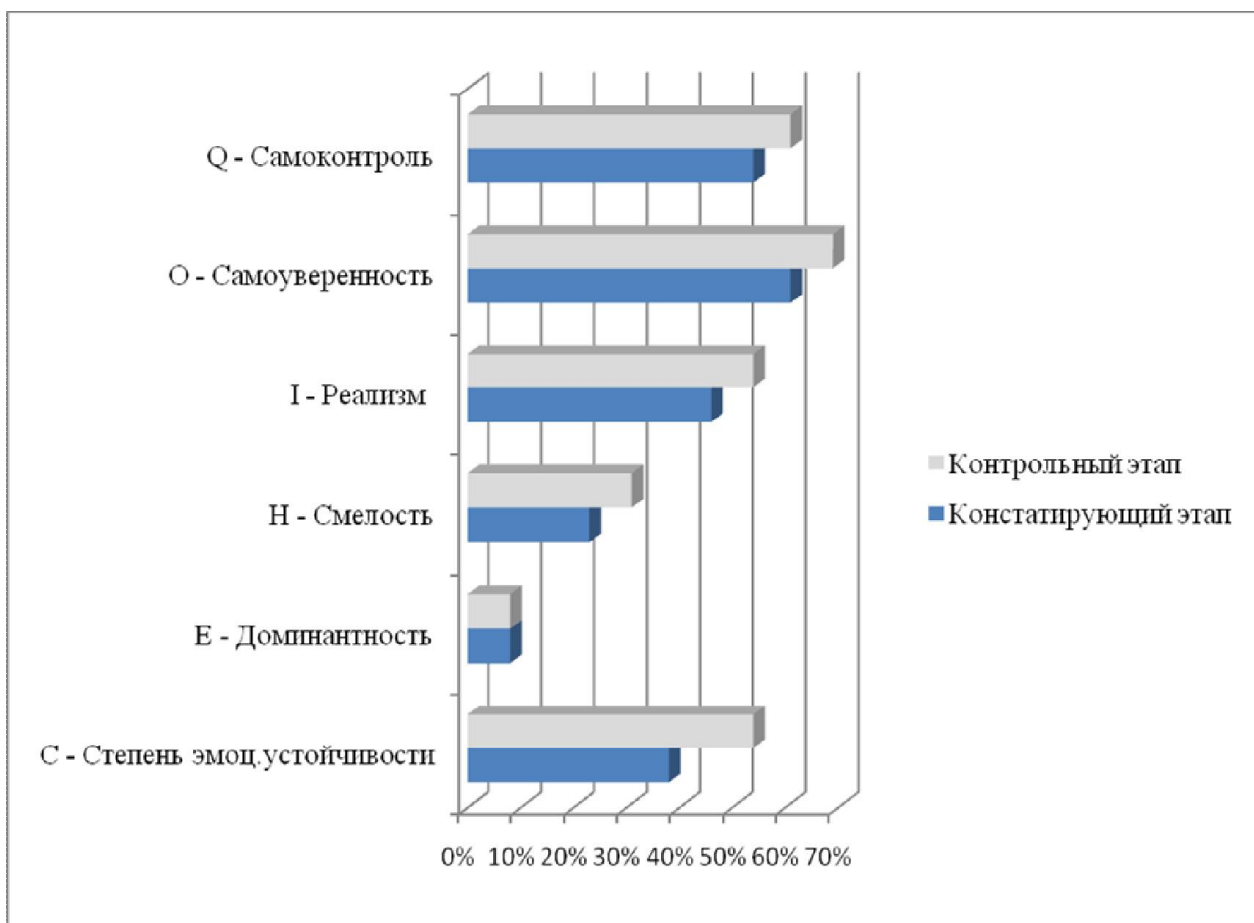


Рисунок 7. Результаты диагностики эмоциональной устойчивости Кеттелла на констатирующем и контрольных этапах

Для сравнения нами выбраны следующие факторы личности подростков:

- 1) степень эмоциональной устойчивости;
- 2) пассивность – доминантность;
- 3) робость – смелость;
- 4) реализм – сензитивность;
- 5) самоуверенность – склонность к чувству вины;
- 6) степень самоконтроля.

Анализируя полученные данные на констатирующем и контрольном этапах, видим некоторую положительную динамику в развитии таких факторов личности как: эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, смелость, самоконтроль.



Индивидуальные данные отражены в таблице 2 (приложение 8)

Следует отметить, что за время реализации программы с сентября по декабрь, нами получены положительные результаты в формировании жизнестойкости подростков, а именно, 5 учащихся экспериментальной группы стали чувствовать себя более комфортно, улучшился общий фон настроения, у 2 учащихся улучшился социальный статус в классе.

На рисунке 7.представлены результаты диагностики проявления характеристик силы воли.

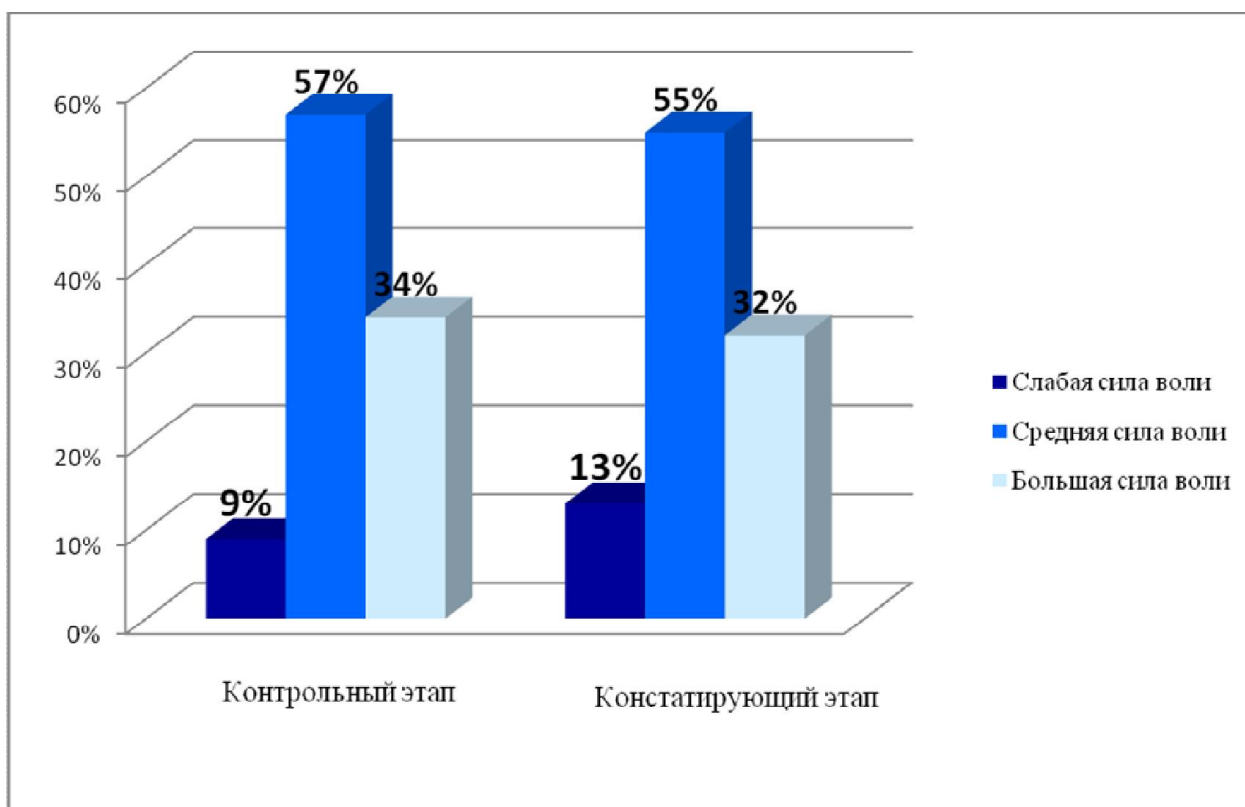


Рисунок 7. Соотношение уровней развития силы воли у учащихся 11- 14 лет (Н.Н.Обозов)

Из рисунка видно, что процентное соотношение учащихся, получивших низкие показатели силы воли в сентябре, изменилось в лучшую сторону, а именно, увеличилось число учащихся со средними и высокими результатами.

Сравнивая полученные результаты по всем проведённым методикам на констатирующем и контрольном этапах, отметим положительную динамику в развитии и формировании таких компонентов жизнестойкости, как принятие себя, самоконтроль, эмоциональная устойчивость.

Следует отметить, что нами получены только промежуточные результаты сформированности компонентов жизнестойкости, т.к. сроки реализации программы предполагают работу в течение 8 месяцев.

### **Выводы по главе II**

На констатирующем этапе данной работы была сформирована экспериментальная группа учащихся из 13 человек, получивших по результатам диагностики низкие показатели сформированности компонентов жизнестойкости, а именно преобладание эмоционального дискомфорта, низкие показатели силы воли, пассивность.

С учащимися группы организована целенаправленная работа по программе «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям». Частота проведения занятий 1 раз в неделю.

Промежуточная повторная диагностика показала положительные результаты проведённой работы, а именно:

- 1) улучшился общий эмоциональный фон, у детей экспериментальной группы;
- 2) не значительно уменьшилось количество отверженных детей;
- 3) увеличилась активность исследуемых в учебной и внеурочной деятельности.

Полученные результаты проведённой нами работы, позволяют сделать вывод об эффективности выбранной программы.

## Заключение

Анализ различных подходов к проблеме формирования компонентов жизнестойкости, позволил нам определить обобщенную характеристику непосредственно понятия «жизнестойкость», рассматривая его как систему убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Уровень развития данных компонентов определяет отношение человека к трудным для него жизненным ситуациям.

В каждом возрастном периоде человека существуют некоторые внутренние ресурсы, которые позволяют справляться с теми или иными препятствиями. Важно показать эти возможности, помочь их осмыслить, сформулировать цель.

В подростковом возрасте развитие идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности, которая характеризуется определённой нестабильностью, следовательно, у подростков, возникает множество стрессовых ситуаций, с которыми они не всегда умеют и могут справиться. Задача педагога-психолога на данном этапе, заключается не только в оказании помощи ребёнку в преодолении им трудностей, но в большей степени в раскрытии тех качеств личности, которые позволят подростку самостоятельно выходить из сложных жизненных ситуаций.

Цель нашего исследования заключалась в изучении особенностей формирования жизнестойкого поведения у подростков.

Результаты экспериментального исследования подтвердили наше предположение о том, что формирование компонентов жизнестойкости в

подростковом возрасте, оказывает благоприятное воздействие на социализацию школьников.

Исходя из этого, нами была реализована программа работы педагога-психолога по формированию жизнестойкости «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям», включающая в себя групповые развивающие занятия.

Промежуточные результаты повторной диагностики показали позитивные изменения, произошедшие в состоянии подростков. Данный факт позволил сделать вывод о том, что программа с применением групповых развивающих занятий является эффективным средством формирования компонентов жизнестойкости.

Таким образом, цель нашего исследования частично достигнута, основные задачи решены, гипотеза доказана.

## Список литературы

1. *Абрамова Г. С.* Возрастная психология: учеб, пособие для студ. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 672.
2. *Александрова, Л.А.* К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. Трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат, – С. 82-90.
3. Антология тяжёлых переживаний: социально – психологическая помощь / под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
4. *Арсеньев А. С.* Подросток глазами философа // Возрастная психология: Детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М.: Издательский центр «Академия». 2003. – 624 с.
5. *Асмолов А. Г.* Психология личности: Принципы психологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
6. *Басин М., Попов А.* Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков // Социальная педагогика – 2004 - № 3-С.75-77.
7. *Березкина О.А.* Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов. Автореф. Дис. Канд. Пед. Наук. – Комсомольск-на-Амуре, 2006. – 23 с.
8. *Бохан Т. Г.* К проблеме стресса и стрессоустойчивости в психологии человека в изменяющемся мире // Психология человека в современном мире. Том 5. Личность. – 2009. – С. 113.
9. *Гурьянова М.П.* Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума // Педагогика – 2004 - № 1. – С.12-18.
10. *Егорова Л.З.* Воспитать стрессоустойчивую личность.// Воспитание школьников. – 2000. - № 4.
11. *Зимняя И. А.* Педагогическая психология. – 2002.

12. *Зыкова М. Н.* Психолого-педагогическое содействие развитию личности подростка: учебн. – метод, пособие для учителей, родителей и школьных психологов / М. Н. Зыкова. – М.: Изд-во Моек, психолого социального ин-та; Воронеж: Издательство НПО «МОДЕК», 2009. – 72 с.
13. *Ильинский И. М.* О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи // Государство и дети: реальности России. – М., 1995. – Т. 1.-С. 55–56.
14. *Кий Н.М.* Формирование у подростков жизнеутверждающих установок // Социальная педагогика, 5/2012.
15. *Колмакова Л. А.* Особенности мировоззрения, жизнестойкости и выраженности травматического стресса у лиц, переживших различные по степени экстремальности ситуации // Труды академии управления МВД России, 2009. – № 4.
16. *Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.* Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
17. *Логинова М. В.* Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: дисс. ... канд. Психол. Наук. М., 2010. — 225 с.
18. *Логинова М. В., Одинцова М. А.* Жизнестойкость как выход за пределы самого себя и реализация человеческой сущности // Психология человека в современном мире. Том I. Комплексный и системный подходы в исследованиях психологии человека. Материалы Всероссийской юбилейной научной конференции, посвященной 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна. – М.: Институт психологии РАН, 2009. – С. 266–272. – 0,4 п.л. (В соавторстве). Авторских – 0,2 п.л. Логиновой М. В. – Т. 1. – С. 269.
19. *Мадди С.* Смыслообразование в процессе принятия решений // Смысл. 2005. №6. С. 17-21.
20. *Мысова О.Ф.* Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. – 2013. - №6.

21. *Наливайко Т. В.* Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06–19/644.
22. *Осницкий А. К.* Проблемы исследования субъективной активности //Вопросы психологии. – 1996. – Т. 1.
23. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными ситуациями: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамадрин М.В. – Барнаул, 2014. – 184с.
24. *Прихожан А. М.* Психологическая природа и возрастная динамика тревожности (личностный аспект): автореф. дис... д-ра психол. наук. – М., 1995.
25. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 440 с.
26. Психология личности в трудах отечественных психологов / Составитель А. В. Куликов. – СПб.: Изд-во Питер, 2000. – 480 с.
27. *Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблема становления личности. – М., 1994.
28. *Соболева Е.В., Шумакова О.А.* Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях //Современные научные исследования и инновации. – 2014. – Т. 5.
29. *Фоминова А.Н.* Жизнестойкость личности. Монография. – М.: МПГУ, 2012. – 152с.
30. *Шадриков В. Д.* Некоторые методологические вопросы индивидуальности // Психология индивидуальности: материалы III Всерос. науч. конф., г. Москва, в 2-х ч. / отв. А. Б. Орлов; Гос. ун-т-Высшая школа экономики; Рос. гуманитар. науч. фонд. – М.: Изд. дом Гос. ун-т – Высшая школа экономики, 2010. – Ч. 2. – С. 330–334.

31. *Шелкунова Т.В., Шелкунов А.В.* Феномен жизнестойкости в отечественной литературе. – 2013.



### Проективная методика «Дождь в сказочной стране»

Авторы данной методики Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д.Б. Кудзилов разработали процедуру, выявляющую эмоциональное реагирование человека на действие символического стрессогенного фактора, в этом случае — дождя.

Методика исследует способность человека противостоять неблагоприятным воздействиям внешней среды, стрессовым факторам.

Применение этой процедуры совместно с другими тестами позволяет ответить на следующие вопросы:

1. Каким образом изучаемыйотреагирует на ситуацию стресса?
2. Какими личными ресурсами он располагает, чтобы функционировать в среде, вызывающей беспокойство?
3. Может ли тестируемый успешно планировать свое поведение в ситуациях, вызывающих беспокойство?
4. Какие виды защиты (например, отрицание, отступление) он использует в трудных для него ситуациях?

Организация процедуры тестирования

Материалы: лист белой бумаги формата А4.

Инструкция: «Нарисуйте дождь в сказочной стране».

Время рисования: обычно 20—25 минут.

После рисования организуется обсуждение.

Примеры вопросов:

1. Расскажите об этой сказочной стране. Что там произойдет после того, как дождь закончится?
2. Как относитесь к дождю жители сказочной страны?
3. Что дает дождь жителям сказочной страны?
4. Давайте попробуем придумать сказку, которая начинается словами: «Однажды в одной сказочной стране пошел дождь...».

Психологический анализ рисунка «Дождь в сказочной стране»

Цель психологического анализа рисунков «дождливой серии» — понять характер поведения человека в неблагоприятных условиях и найти ресурсы противостояния неблагоприятным воздействиям.

Таблица психологического анализа рисунка

Признаки ресурса в рисунке «Дождь в сказочной стране»	Информативность признаков
Эстетика рисунка	Рисунки преимущественно эстетичны, выполнены с любовью, аккуратно, старательно
Сюжет рисунка	Сюжет рисунка часто отражает благоприятную для автора ситуацию, в которой он чувствует себя комфортно и защищено; в которой восстанавливает свои силы
Образы рисунка	Образы рисунка символизируют либо наиболее гармоничные способы защиты, либо представление о том, что несет комфорт и безопасность
Цвет	При раскрашивании преимущественно используются предпочитаемые цвета. Даже

	капли дождя могут становиться разноцветными, приятными, безопасными
--	---

Если автор согласится сочинить историю или сказку, у психолога появится дополнительная информация о том, какие ресурсы можно задействовать для противостояния неблагоприятным воздействиям.

Рисунок «Дождь в сказочной стране» является символическим выходом из стресса и отражает благоприятную, идеальную перспективу разрешения трудной ситуации на бессознательно-символическом уровне.

Методика позволяет собрать информацию в основном о состоянии потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения, самоактуализации и личностного совершенствования.

Одной из важных психологических задач в данном аспекте будет работа над стилем реагирования и поведения в условиях неблагоприятной ситуации. Таким образом, будет идти работа над совершенствованием потребности безопасности и защиты, а также потребности самоуважения.

Другой важной задачей является формирование философского отношения к стрессовым ситуациям, понимание их причин и перспектив. Через это будет осуществляться работа с потребностью самоактуализации и личностного совершенствования.

## Приложение 2

### Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения.

Цель методики САН: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики САН. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция методики САН. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных методики САН. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие — сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность — сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение — сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный

16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

### Методика «Самооценка силы воли»

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым 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

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?

Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?

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?

Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

Быстро ли вы отвечаете на письма?

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?

Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?

Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?

Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?

Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?

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.

### **Подростковый вариант многофакторной методики Р.Б. Кеттелла (Кеттела)**

Предназначен для диагностики средне и старшекласников в возрасте от 12 до 16-18 лет. Подростковая 14 факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответов для выбора наиболее подходящего. Время прохождения теста-опросника Кеттелла для подростков в среднем 30-40 минут.

Нормативы к подростковому варианту теста Кеттелла.

Мальчики 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

Девочки 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 лет.

*Инструкция к опроснику Кеттелла для подростков:* Тебе будет предложен ряд вопросов, каждый из которых имеет три варианта ответа. Твоя задача состоит в том, чтобы из трех предложенных вариантов ответа выбрать один, отражающий твое мнение или являющийся правильным по твоему мнению. Выбранный вариант ответа ("а", "в" или "с") регистрируется напротив соответствующего номера вопроса. Задание выполняется последовательно, с первого до последнего вопроса, ничего не пропуская. Работаем быстро, долго не раздумывая.

Всю работу нужно выполнить за 30-40 минут. Не следует слишком часто выбирать промежуточные варианты ответа ("в"). Выбираем такой ответ только тогда, когда не можем ответить иначе. Не нужно стремиться произвести впечатление своими хорошими ответами. Любые ответы нигде обсуждаться не будут.

Вопросы к тесту Кеттелла для подростков:

1. Ты полностью понял инструкцию? а) да б) нет в) не уверен
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть: а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса; б) яблоней во фруктовом саду; в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников? а) да б)нет в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно: а) с трудом заставляешь себя начинать; б) садишься без и промедления сразу берешься за дело; в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно? а) да, не хуже; б) нет, аппетит хуже; в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова? а) да б) нет; в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно: а) спишь спокойно; б) ворочаешься или разговариваешь во сне; в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты: а) да б) нет в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре? а) да б)нет в)среднее.
10. Ты обычно считаешь себя: а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/; б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила; в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги: а) про путешествия и открытия; б) смешной и веселой; в) трудно сказать.
12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры? а) да б) нет в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/? а) да б) нет в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания? а) за твою излишнюю активность и общительность; б) за оторванность от общих дел и необщительность; в) трудно сказать.

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься? а) да б) нет в) может быть.
16. Ты обычно: а) в одном и том же устойчивом настроении; б) то полон сил, то чувствуешь себя мзмученным; в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой? а) да, обязательно болеть; б) нет, достаточно наблюдать; в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти: а) в музей, где можно увидеть что-то интересное; б) в многолюдную компанию; в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим? а) да б) нет в) среднее
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая? а) да б) нет в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их? а) да б) нет в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно: а) говоришь, что не возражаешь; б) очень сердисься; в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить? а) да б) нет в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе? а) да б) нет в) может быть.
25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это? а) да б) нет в) может быть.
26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть? а) да б) нет в) может быть.
27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты: а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то; б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения; в) среднее между а) и б)
28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты: а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь; б) стараешься любой ценой справиться сам; в) трудно сказать.
29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые? а) да б) нет в) может быть.
30. Какие люди больше тебе нравятся: а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные; б) рассудительные, сдержанные, замкнутые; в) среднее между а) и б)
31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими? а) да б) нет в) может быть.
32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей? а) да б) нет в) может быть.
33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день? а) да б) нет в) может быть.
34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра? а) да б) нет в) может быть.
35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно: а) редко дочитываешь ее до конца; б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца; в) трудно сказать.
36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным? а) да б) нет в) иногда.
37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом? а) да б) нет в) не уверен.
38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других. а) да б) нет в) может быть.
39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали: а) да б) нет в) может быть.

40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета? а) да б) нет в) может быть.
41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют: а) да б) нет в) может быть.
42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды: а) да б) нет в) иногда.
43. Ты все ешь, что тебе дают: а) да б) нет в) трудно сказать.
44. Ты иногда любишь похвастаться: а) да б) нет в) может быть.
45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно: а) да б) нет в) может быть.
46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты: а) обычно остаешься спокойным; б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же; в) трудно сказать.
47. Перед каким-то волнующим событием ты: а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь; б) остаешься обычно спокойным; в) среднее между а) и б)
48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты: а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным; б) готов буквально кричать от радости; в) среднее между а) и б)
49. Ты предпочитаешь провести вечер: а) в шумной компании; б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом; в) среднее между а) и б)
50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей? а) да б) нет в) иногда.
51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно: а) да б) нет в) иногда.
52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть: а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг; б) преподавателем физкультуры; в) трудно сказать.
53. Кем бы ты восхищался больше: а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников; б) летчиком-космонавтом; в) трудно сказать.
54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем: а) редко б) достаточно часто в) иногда.
55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул: а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями; б) в качестве водителя в турпоходе всего класса; в) трудно сказать.
56. Обычно ты бываешь: а) в очень хорошем настроении; б) несколько грустноват; в) не уверен.
57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты: а) предпочел бы спрятаться; б) не возражал бы; в) трудно сказать.
58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице: а) да б) нет в) иногда
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав: а) да, как правило; б) нет, почти никогда; в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно: а) спокойно продолжаешь делать по-своему; б) споришь и ставишь их на место; в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать: а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку; б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме, в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь? а) да б) нет в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя? а) да б) нет в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие? а) да б) нет в) может быть.



65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет? а) да б) нет в) может быть
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально? а) никогда не испытываю; б) как правило, испытываю; в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты: а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена; б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни; в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы? а) да б) нет в) может быть.
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком? а) да б) нет в) может быть.
70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому? а) да б) нет в) не уверен.
71. Какие предметы тебе нравятся больше? а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий; б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности; в) трудно сказать.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли? а) да, как правило, легко; б) нет, обычно трудно; в) среднее между а) и б)
73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть: а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни; б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности; в) трудно сказать.
74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой? а) да б) нет в) не уверен.
75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом? а) да б) нет в) может быть.
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы? а) да б) нет в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний? а) да б) нет в) может быть.
78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени? а) да б) нет в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется? а) да б) нет в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/: а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит"; б) если бы не спорил, а просто следил за матчем; в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты: а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе; б) всегда покидаешь их общество, очень сердисься, недоволен; в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их? а) да б) нет в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят? а) да б) нет в) возможно.
84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным? а) да б) нет в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок? а) да б) нет в) не уверен.
86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого: а) это меня совершенно не затронуло бы; б) было бы несколько неприятно; в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников? а) да б) нет в) не уверен.

88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо? а) да б) нет в) может быть.
89. Тебе больше нравится: а) когда твоя одежда имеет обычный вид; б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая; в) среднее между а) и б) 90. В музее ты любишь: а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь; б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно; в) трудно сказать.
91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует? а) да б) нет в) трудно сказать.
92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты: а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова; б) всегда имеешь готовый ответ; в) среднее между а) и б)
93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей: а) да б) нет в) не уверен.
94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя: а) ничего, скоро все забудет; б) переживаешь, когда думаешь об этом; в) среднее между а) и б)
95. Что тебе больше нравится: а) присматривать за меньшими детьми; б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты; в) трудно сказать.
96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то: а) да б) нет в) может быть.
97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья: а) некоторые все равно обгоняют тебя; б) очень многие отстают и работают не так уверенно; в) трудно сказать.
98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать: а) членом спасательной команды на пляже; б) лесником; в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты? а) да б) нет в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно: а) работаешь без остановки, пока не закончишь; б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь; в) среднее между а) и б) 101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться: а) да, почти всегда уйду; б) почти никогда не уйду; в) трудно сказать.
102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить: а) в уединенном доме в сельской местности; б) в городской многолюдной квартире; в) трудно решить.
103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными? а) да б) нет в) между а) и б)
104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо? а) да б) нет в) не уверен. 105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение? а) да б) нет в) может быть.
106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты: а) считаешь, что забыли; б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться; в) трудно сказать.
107. Придя в новую компанию, ты: а) общаешься дружески со всеми; б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться; в) среднее между а) и б)
108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты? а) да б) нет в) может быть.
109. Ты предпочитаешь иметь: а) одного друга; б) много друзей, хотя и менее близких; в) трудно сказать.
110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно: а) редко б) часто в) может быть

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими? а) да б) нет в) может быть. 112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать: а) часто б) редко в) может быть.
113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует: а) да б) нет в) может быть.
114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует: а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни; б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами; в) не уверен.
115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него: а) да б) нет в) может быть.
116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо? а) да б) нет в) не уверен.
117. Тебе легко заводить новых друзей? а) да б) нет в) не уверен.
118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь: а) пока не увидишь, как в нее играют другие; б) помощи со стороны других; в) среднее между а) и б)
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание? а) да б) нет в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать? а) да б) нет в) не уверен.
121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им? а) да б) нет в) может быть.
122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось: а) собирать морские раковины; б) заниматься в секции водных лыж; в) трудно сказать.
123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты: а) да б) нет в) иногда.
124. Ты когда-нибудь говорил неправду? а) да б) нет в) не уверен.
125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением? а) как правило, да; б) очень редко; в) иногда. 126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум: а) ты раздражаешься; б) просто продолжаешь работать; в) среднее между а) и б)
127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать? а) о новых спектаклях; б) о каких-нибудь важных политических событиях; в) среднее между а) и б)
128. Ты обычно: а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях; б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется; в) среднее между а) и б)
129. Тебе больше нравятся ребята: а) задумчивые, спокойные, рассудительные; б) всегда шумные, живые, беспокойные; в) трудно сказать. 130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым: а) да б) нет в) трудно сказать.
131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца? а) да б) нет в) может быть
132. Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце? а) да б) нет в) может быть.
133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало? а) да б) нет в) может быть.
134. Ты предпочел бы получить в подарок: а) книгу стихов и пьес; б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/; в) не могу сказать.
135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты: а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними; б) считаешь это ребячеством, плохим поступком; в) может среднее а) и б)

136. Думал / думаешь/ ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе? а) да б) нет в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься? а) да б) нет в) среднее между а) и б)

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел: а) побеседовать с другом; б) почитать что-нибудь интересное; в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде: а) да б) нет в) не уверен. 140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь: а) как правило, желание самому совершать их; б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя; в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки: а) да б) нет в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы? а) да б) нет в) может быть. Обработка результатов опросника Кеттелла для подростков.

1. В ходе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов тестируемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Ключ к подростковому тесту Кеттелла:

А (шизотимия-аффектотимия) 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а.

В (ложь) 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б.

С (степень эмоциональной устойчивости) 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а.

Д (флегматичность-возбудимость) 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а.

Е (подчиненность-доминирование) 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а.

Ф (осторожность-легкомыслие) 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б.

Г (степень принятия моральных норм) 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а.

Н (застенчивость-авантюризм) 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а.

И (реализм-сензитивность) 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а.

Ж (неврастения, фактор Гамлета) 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а.

О (самоуверенность-склонность к чувству вины) 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а.

Q2 (степень групповой зависимости) 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а.

Q3 (степень самоконтроля) 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а.

Q4 (степень внутреннего напряжения) 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

Интерпретация результатов методики Кеттелла для подростков.

**Фактор А** /шизотемия-аффектомия/ Низкие оценки: сдержанный, обособленный, критичный, холодный, склонен к ригидности, скептицизму, отчужденности. Вещи и идеи привлекают больше, чем люди. Предпочитаем работать в одиночку. Избегает компромиссов. Тверд, несгибаем, жесток. Точность и ригидность проявляются в действиях и установках. Показатель несколько коррелирует шизоидностью. Высокие оценки: человек обращен вовне. Легкий в общении, доброжелательный, эмоционально богат. Склонен к сотрудничеству, внимателен к людям, мягкосердечен. Хорошо приспособляется, присущи гибкие установки, которые легко меняются. Хорошо развито чувство соперничества. В мышлении присущи реалистичные тенденции. В деятельности предпочитает социально значимые ситуации, которые связаны с людьми. Легко включается в активные группы. В личных отношениях щедр, открыт, не боится критики.

**Фактор С** /степень эмоциональной устойчивости/ Низкие оценки: чувствительный, эмоционально менее устойчив. Легко расстраивается. Изменчив в поведении, в эмоциях. Избегает требований окружающей действительности. Раздражителен, эмоционально

возбудимый, невротически утомленный. Активно реагирует на удовлетворение или неудовлетворение своих потребностей. Требуется немедленного решения проблем, удовлетворения потребностей. Высокие оценки: эмоционально устойчив. Зрелый тип. Реалистическое отношение к жизни. Невозмутим. Развита способность к соблюдению групповых моральных норм. Может проявляться покорность перед нерешенными проблемами /без отрицательных эмоций от неудовлетворенности/. Гибкое поведение в стрессовых ситуациях. Способен выбирать оптимальный вариант поведения. Не ригиден.

**Фактор D** /флегматичность-возбудимость/ Низкие оценки: сдержанный, инертный, осторожный, благодушный, стоический, неторопливый. Не склонен к резкости. Легко смущается. Склонен к самоунижению. Спокойный. Очень постоянен в своих интересах, привязанностях. Упорен в достижении цели. Высокие оценки: возбудимый, нетерпеливый, требовательный, сверхактивный, несдержанный. Привлекающий внимание, позирующий, склонный к ревности. Самоуверенный, эгоцентричный. Легко отвлекается и проявляет много нервных симптомов /беспокойно спит, легко обижается, сердится в возбужденном состоянии в ситуации ограничения/.

**Фактор E** /пассивность-доминантность/ Низкие оценки: уступчив, навязчив в поведении. Зависит от других. Стремится исповедоваться, раскрыться другим. В поведении корректен. Низкие оценки часто встречаются у невротиков. Высокие оценки: по отношению к другим выступает как руководитель. Но это не коррелирует с истинным лидерством и реальными способностями. Могут быть временными лидерами в экстремальных ситуациях или в неформальных группах. Демократичны. Высокое упорство в борьбе против норм, установок в группе /если что-то не устраивает/. Склонны к самоутверждению. Придерживаются своих взглядов, установок. Властны, авторитарны, ожидают самостоятельности от других.

**Фактор F** /осторожность-легкомыслие/ Низкие оценки: трезвый, осторожный, молчаливый, неторопливый. Осторожность иногда выступает в комплексе с мрачностью и пессимизмом. Впечатлителен, склонен к субдепрессиям. На них можно положиться, но не эффективны как организаторы. На второстепенных ролях функционируют очень хорошо. Высокие оценки: безалаберны, импульсивны, живые, веселые, полны энтузиазма, активны, разговорчивы. Часто бывают душой общества. Легко переключаются с одной деятельности на другую. Склонны к частой перемене мест. Оперативны, свойственна высокая производительность труда. Присущи хорошие организаторские способности. деятельность может не иметь реального эффекта. Высокий показатель по этому фактору коррелирует с низким показателем по фактору "Степени принятия моральных норм".

**Фактор G** /степень принятия моральных норм/ Низкие оценки: неустойчивость в достижении цели, поверхностность. Избегает правил, мало чувствует обязанности. Не прилагает усилий при решении групповых задач, выполнении социально-культурных требований. Эгоисты, работают для себя и на себя. Обычно высокое честолюбие. Свободен от влияния группы. Отказ от подчинения правилам группы может коррелировать с низким уровнем соматических заболеваний /меньше болеют/. Большая устойчивость при стрессах. Высокие оценки: сознательны, настойчивы, на них можно положиться. Степенны в поведении, требовательны к себе. Обязательны, настойчивы, руководствуются чувством долга, ответственные, полны планов. Не легки в общении. Педантичны. Могут возникать конфликты при попадании в другую культуру, в другое общество. Исполнительны. Не любят перемен мест работы. Избегают помощи со стороны окружающих. Довольствуются ресурсами собственной личности. Хорошие руководители. Копаются в мелочах и чувствительны к нарушениям морально-этических норм.

**Фактор H** /робость, застенчивость - смелость, авантюризм/ Низкие оценки: застенчивы, сдержаны, боязливы, уклончивы, держатся в тени. Проявляются подсознательное чувство вины, собственной неполноценности. Речь замедлена, затрудняется в высказываниях.

Избегает профессий с личными контактами. Не склонны поддерживать отношения со всеми, кто их окружает. С трудом включается в общие мероприятия. Избегает яркого своего появления на людях, самовыражения. Высокие оценки: авантюристичны, социально смелы, не заторможены. Очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях. Может небрежно относиться к деталям. Не реагирует на сигналы опасности. Пробивные. Тенденция заинтересованности к противоположному полу. Фактор коррелирует положительно с лидерством. Обычно академическая успеваемость невысокая. Охотно испытывает новые эмоции, с восторгом бросается в них. В деятельности много времени тратит на разговоры.

**Фактор I** /реализм - сензитивность/ Низкие оценки: практичны, самодовольны. Способствуют сплочению интеграции группы, реалистичны, мужественны, независимы. Проявляют скептицизм к культурным, социальным аспектам жизни, ко всему, что субъективно. Иногда могут быть безжалостны и жестоки. В группе ориентируются на реальную деятельность, а не на субъективные взаимоотношения. В основном полагаются на себя. Не терпят бессмысленной работы. Высокие оценки: высокая эмоциональная чувствительность. Обычно не проявляют альтруизма. Выражена тенденция к избеганию ответственности в работе и личных отношениях. Свойственная беспричинная тревога. Фактор коррелирует со шкалой тревожности. Продуктивны в творческой деятельности, обладают артистическими способностями, тонкостью чувств. В жизни - нетерпеливы, непрактичны, слабы, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, капризны, требовательны к вниманию других. Требуют и ждут помощи. Плохо переносят грубость и грубые работы. Замедляют деятельность группы. Фактор J /неврастения, фактор Гамлета/ Низкие оценки: предприимчивы, предпочитают групповые действия. Любят внимание, энергичны. Принимающие общие нормы и оценки. Для них важна соскупность людей. Высокие оценки: индивидуалисты, внутренне сдержанны, интроспективны. В общем деле не очень эффективны, так как очень привередливы. В своих оценках очень холодны. Обычно, имеют свое мнение / его не навязывают и часто не сообщают другим/. Узкий круг друзей. Не забывают несправедливости. Интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. Холодные неврастеники.

**Фактор O** /самоуверенность - склонность к чувству вины/ Низкие оценки: безмятежны, доверчивы, преобладает спокойное настроение, невозмутимы. Зрелая уверенность в себе и своих близких. Отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или в групповой деятельности может не заметить изменений. Самоуверены, зачастую вызывают явную неприязнь окружающих. Высокие оценки: депрессивны, преобладает плохое настроение. Свойственны мрачные предчувствия, размышления, беспокойство, тревожность в трудных ситуациях, субъективное чувство, что его не принимает группа. Неэффективные ораторы.

**Фактор Q2** /степень групповой зависимости/ Низкие оценки: зависимые, ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Предпочитают принимать решения вместе с другими людьми. Любят процесс общения. Любят, когда ими восхищаются. Не хватает решительности. Необходима поддержка группы. Близки к конформизму. Проявляется стадное чувство. Высокие оценки: независимы, склонны идти своим путем, принимать собственные решения, действовать самостоятельно. Не считаются с общественным мнением. Не всегда доминируют. Нельзя сказать, что у них негативное отношение к другим людям, им просто не нужно их одобрение, поддержка. Предпочитают собственное мнение и решение. Плохо работают в группе, говоря, что при работе в группе теряют много времени.

**Фактор Q3** / степень самоконтроля/ Низкие оценки: низкий волевой контроль. В своем поведении не руководствуется волевым контролем. Не обращает внимания на социальные

требования. Низкая интегрированность. Не обращает внимания на социальные требования. Низкая интеррированность. Нет цельной личности. Не слишком чувствительны, но импульсивны в своем поведении и, следовательно, подвержены ошибкам. Часто чувствуют себя неприспособленными к жизни. Высокие оценки: высокий контроль поведения, поведение социально точное, соответствующее образу своего Я. Социально очень чувствительны. Характерно самоуважение, забота о собственной репутации. Устойчивые интересы, формы поведения. Склонны к упрямству. Нечувствительны в области чувств, необидчивы. Образ Я строят сами, но он почти совпадает с требованиями общества. Волевые, уверены в себе, в группе работают хорошо. Достаточно объективны к окружающим. Часто обладают хорошими ораторскими способностями. Уравновешены, надежны.

**Фактор Q4** /степень внутреннего напряжения/ Низкие оценки: склонны к удовлетворенности. Расслабленность может привести к лени, к низким достижениям. Обычно снижена мотивация деятельности. Легко адаптируются. Если работа или жизнь требуют высокого напряжения - их деятельность низко эффективна. Идеальное условие для работы - это постоянный ритм. Высокие оценки: сверхактивны, возбудимы, беспокойны, нетерпеливы. При групповой работе не очень приятны. Обычно недовольны порядком, руководством. Тип фрустрированный. В эмоциональном плане - взрывчаты. Очень высоко мотивированы. Низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

### Программа занятий с учащимися 5-9 классов «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям»

#### *Пояснительная записка*

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладания с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Козлов В.В., Конторович В.А., Крукович Е.И., Махнач А.В., Поливанова К.Н., Ромек В.Г. и др.).

Однако, вопросы об эмоциональной и личностной устойчивости подростков, переживающих трудные жизненные ситуации, еще не стал предметом научного анализа. Между тем, в психолого-педагогической практике накоплен большой практический опыт оказания помощи подросткам, разработаны программы, направленные на предупреждение асоциальных последствий кризисов и трудностей: наркомании, вовлечения в секты, бродяжничества, агрессивного поведения, насилия в семье и т.д.

Данная программа по формированию жизнестойкости у подростков 11-15 лет направлена на повышение уровня жизнестойкости подростков, самооценки и уверенности в своих силах, а также профилактику антивиталяного поведения.

*Цель программы* – повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных *задач*:

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.

В связи с тем, что большинство участников ранее редко участвовали в групповых занятиях с элементами тренинга, работа построена следующим образом: на первых этапах преобладают действия (игры, упражнения) и очень мало обсуждений; далее количество действий остаётся тем же, а количество обсуждений увеличивается. На завершающих этапах предполагается сократить количество действий и увеличить время обсуждений.

Программа состоит из четырех блоков:

- 1) информационного;
- 2) тренинга нестандартных решений трудных жизненных ситуаций;
- 3) занятий по развитию рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.

Ожидаемые результаты:

1. Преодоление возможных психологических ограничений подростков.
2. Формирование внутренней мотивации деятельности.
3. Развитие умения справляться с напряжением и негативными эмоциями, через творческое самовыражение.
4. Осознание самих себя, своих личностных качеств, созданию позитивной коммуникации.
5. Формирование умения дружить и строить доверительные отношения с другими людьми, освоение навыков работы в коллективе.



6. Успешное и своевременное решение задач развития подросткового возраста, что создаст благоприятные условия для дальнейшего решения задач развития последующих возрастов.

Для реализации программы использовались следующие *методы и формы* работы:

- 1) индивидуальная работа;
- 2) работа в мини-группах;
- 3) ролевые игры;
- 4) групповая дискуссия;
- 5) практические упражнения;
- 6) презентации;
- 7) решения проблемных ситуаций;
- 8) мозговой штурм.

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

Модель психолого-педагогической помощи детям в трудных жизненных ситуациях может быть представлена тремя блоками:

1. Первичная профилактика, направленная на предупреждение негативных последствий переживания трудных жизненных ситуаций.
2. Вторичная профилактика, предотвращающая развитие этих последствий у подростков, находящихся в такой ситуации.
3. Третичная профилактика, предполагающая психологическую реабилитацию подростков, имеющих негативные следствия неэффективных способов совладания с трудной жизненной ситуацией.

*Тематический план*

№	Тема занятия	Количество часов
<b>Информационный блок</b>		
1	Личные психологические зоны риска подростка	2
2	Возрастные особенности как факторы риска	1
3	Психологические признаки опасности	1
<b>Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях</b>		
4	Самопрезентация и организация группы	1
5	Вопросы-ответы	1
6	Ассоциации в парах	1
7	«Мои проблемы»	2
8	«Я могу уверенно ответить»	1
9	«Я не такой, как все, и все мы разные»	2
10	«Стоп! Подумай! Действуй!»	1
11	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	2
12	Основы саморегуляции	2
13	Программа защиты от стресса	1
14	Формулировка цели	2
<b>Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию</b>		
15	Главные цели и определение временных границ	2
16	Оценка ресурсов и препятствий	2
17	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1
18	Как преодолевать тревогу	1
19	Ценить настоящее	2

20	Жизнь по собственному выбору	2
	Всего:	30

Индивидуальная карта – характеристика

Ученика (цы) \_\_\_\_\_ класса СОШ № \_\_\_\_\_  
 Фамилия, имя \_\_\_\_\_

№	Оцениваемые параметры		Степень выраженности/развитости						
			Слабая		развитие	Средняя			Стойкая
Волевые качества		ярко выражено	выражено	неярко выражено		ярко выражено	выражено	неярко выражено	
	Персональные характеристики	Замкнутость	3	2	1				Общительность
		Эмоциональная неустойчивость	3	2	1				Эмоциональная устойчивость
		Низкий самоконтроль	3	2	1				Высокий самоконтроль
		Расслабленность				1	2	3	Напряжённость
		Адаптивность				1	2	3	Деадаптивность
		Принятие себя				1	2	3	Непринятие себя
		Принятие других				1	2	3	Непринятие других
		Эмоциональный комфорт				1	2	3	Эмоциональный дискомфорт
		Внутренний контроль					1	2	Внешний контроль
		Эскапизм	3	2	1				Сознательное решение проблемы
	Коммуникативные способности		Низкий	Ниже среднего		Средний		Выше среднего	Высокий
			3	2	1	-	-		
	Социальная компетентность		Низкий	Ниже среднего		Средний		Выше среднего	Высокий
			3	2	1	-	-		
	Нервно-психическая адаптация		Низкий	Средний			Высокий		
			3	1			-		
	Сниженность САН		Выражена	Неярко выражена			Отсутствует		

## Приложение 7

### Индивидуальные данные по результатам диагностик на констатирующем этапе исследования

Таблица 1

№ испыт	Класс	Персональные характеристики						
		Эмоциональный дискомфорт	Сниженность САН	Инфантилизм	Низкий самоконтроль	Эмоциональная неустойчивость	Непринятие себя (самооценка)	Низкий групповой статус
1	5	+	+	+	+	+	+	-
2	5	+	+	-	-	+	-	+
3	5	+	+	+	+	+	-	+
4	5	+	+	+	-	+	-	+
5	5	-	-	+	+	+	-	+
6	6	+	+	-	-	+	+	+
7	6	+	+	-	+	+	-	-
8	6	+	+	-	+	+	+	+
9	7	+	+	+	+	+	-	+
10	7	+	-	+	+	+	-	-
11	7	+	+	+	+	+	+	+
12	7	+	+	-	+	+	-	+
13	8	+	+	+	+	+	-	+

## Приложение 8.

### Индивидуальные данные по результатам диагностик на контрольном этапе исследования

Таблица 2.

№ испыт	Класс	Персональные характеристики						
		Эмоциональный дискомфорт	Сниженность САН	Инфантилизм	Низкий самоконтроль	Эмоциональная неустойчивость	Непринятие себя (самооценка)	Низкий групповой статус
1	5	+	+	+	+	+	+	-
2	5	-	-	-	-	+	-	+
3	5	+	+	+	+	+	-	+
4	5	+	+	+	-	+	-	-
5	5	+	-	-	+	+	-	+
6	6	-	-	-	-	+	+	-
7	6	-	-	-	+	+	-	-
8	6	+	-	-	+	+	+	+
9	7	+	+	+	+	+	-	+
10	7	-	-	+	+	+	-	-
11	7	+	+	+	+	+	+	+
12	7	+	-	-	+	+	-	+
13	8	-	+	+	+	+	-	+