

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Междуреченская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом

МОУ «Междуреченская СОШ»

Протокол № **1** от «30» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 280 от «01» сентября 2022 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
«ПЕРЕКРЕСТОК»**

Составитель: педагог-психолог
высшей категории
Рудштейн Л.Н.

Междуреченск
2022 г.

Пояснительная записка

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ ПРОГРАММНЫМИ МЕТОДАМИ

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чужеродности и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутрличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

2. ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении. При её разработке опирались на Письмо Минобразования РФ от 29 мая 2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков», книгу Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. «Детский суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО, 2006, программу по профилактике суицида Отдела по делам молодежи Октябрьского района города Ижевска.

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Поставленная цель достигается за счёт последовательного решения следующих задач:

1. Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.
2. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.
3. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
4. Создание системы психолого-педагогической поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе лица так и в период трудной жизненной ситуации.
5. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка.
6. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Работа с детьми и молодежью, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.
2. Работа с детьми и молодежью, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.
3. Работа с неблагополучными семьями.

4. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это *внешнее* для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это *внутреннее*, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

5. ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Принцип **ценности личности**, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип **уникальности личности**, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип **приоритета личностного развития**, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип **ориентации на зону ближнего развития каждого ученика**.
5. Принцип **эмоционально-ценностных ориентаций** учебно-воспитательного процесса.

6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Достоинства настоящей программы авторы видят

- В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
- В имеющихся возможностях для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
- В создании условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект **программа** может иметь, реализованная как **целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.**

СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Просвещение и профилактика			
Учащиеся			
№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации	в течение года	соц. педагог
2	Составление базы данных по социально неблагополучным семьям	сентябрь	соц. педагог
3	Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с семьями социального риска	в течение года	соц. педагог
4	Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из неблагополучных и малообеспеченных семей (оздоровительный лагерь при лицее)	каникулярное время	соц. педагог
5	Организация работы по профилактике профессионального выгорания	в течение года	Педагог-психолог
6	Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям	в течение года	спс
7	Психологические классные часы: ➤ В поисках хорошего настроения (1 кл) ➤ Как научиться жить без драки (2-3 кл.) ➤ Учимся снимать усталость (4 кл) ➤ Толерантность (5 классы) ➤ Как преодолевать тревогу (6 класс) ➤ Способы решения конфликтов с родителями (7 кл.) ➤ Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом (8 кл.) ➤ Грани моего Я (9 кл.) ➤ Я + он + они = мы (10 кл) ➤ Способы саморегуляции эмоционального состояния (11 кл) ➤ «Как сказать Нет!» (8 кл.) ➤ Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания.	Октябрь ноябрь ноябрь январь февраль декабрь октябрь февраль январь март февраль апрель	Педагог-психолог, соц. педагог кл. руководитель
8	Правовые классные часы: ➤ Что ты должен знать об УК РФ (6 – 8 кл.) ➤ Уголовная ответственность несовершеннолетних (8 – 11 кл.) ➤ Знаешь ли ты свои права и обязанности (5 – 9 классы)	ноябрь	соц. педагог
9	Психолого-педагогическая поддержка обучающихся к выпускным экзаменам (тренинг 9 кл)	март - апрель	Педагог-психолог

10	Игра для учащихся 5-х классов «Колючка» (интеграция «отверженных».)	октябрь	психолог
11	Игра «В чём смысл жизни?» (10кл)	февраль	кл. руководитель
12	Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор»	в течение года	кл. руководитель
13	Психокоррекционная группа с неадаптивными детьми (5 кл.)	октябрь - ноябрь	Педагог-психолог
14	Диспут для подростков «Успех в жизни» (11 кл)	декабрь	соц. педагог
15	Организация работы группы для подростков «Поверь в себя»	январь	Педагог-психолог
Педагоги			
1	Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха»	по плану МО кл.рук. в течение года	завуч по ВР Педагог-психолог Соц.педагог
2	Беседа «Что такое суицид и как с ним бороться»		
3	Беседа кл. руководителей «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников»		
4	Беседа «Типология возрастных психолого-педагогических особенностей учащихся»		
5	Беседа классных руководителей «Психологический климат в классе»		
6	Беседа классных руководителей «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними»		
7	Беседа -практикум«Методы разрешения педагогических конфликтов		
Родители			
1	Родительский лекторий: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Возрастные психолого-педагогические особенности (младший школьник, подросток, старший школьник) ➤ Наши ошибки в воспитании детей ➤ Шаги общения ➤ Психологические особенности периода адаптации, формы родительской помощи и поддержки ➤ Тревожность и её влияние на развитие личности ➤ Трудный возраст или советы родителям ➤ Что такое суицид и как с ним бороться (среднее и старшее звено) ➤ Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта ➤ Чем и как увлекаются подростки 	по плану, по запросу	кл. руководитель Педагог-психолог завуч по ВР соц. педагог

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества ➤ Уголовная ответственность несовершеннолетних ➤ Как помочь ребенку справиться с эмоциями 		
2	Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться»	по плану	соц. педагог
Диагностика			
Учащиеся			
1	Исследование социального статуса	ежегодно	кл. руководитель
2	Исследование уровня адаптации	по плану	Педагог-психолог
3	Исследование уровня тревожности	по плану	Педагог-психолог
4	Шкала социально психологической адаптации (СПА) 9 кл	по плану	Педагог-психолог
5	Опросник Басса-Дарки (агрессия, чувство вины)	по запросу	Педагог-психолог
6	Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации	по запросу	Педагог-психолог
7	Склонность к отклоняющемуся поведению	дети группы риска	соц. педагог
Родители			
1	Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин	по запросу	Педагог-психолог
2	Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин)	по запросу	Педагог-психолог
Коррекция			
1	Занятие «Ты и я – такие разные» – для подростков 5-6 кл	октябрь	Педагог-психолог
2	Занятие «Барьеры непонимания» 8 класс	ноябрь	соц. педагог
3	Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» (7 кл)	декабрь	соц. педагог
4	Тренинг уверенности (для старшеклассников)	февраль	Педагог-психолог
5	Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для старшеклассников)		Педагог-психолог
6	Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь» (группа об-ся)	По плану	соц. педагог

Литература

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час «Как научиться жить без драки» // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
7. Михайлова Н., Сафонова Г., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» // Школьный психолог, 2006, №15.
8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
9. Мешковская О. Занятие «Подарок самому себе» // Школьный психолог, 2005, №10.
10. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска» «Грани моего Я» // Школьный психолог, 2006, №15
11. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
12. Панченко Н. Занятие «Я + Он + Они = Мы» // Школьный психолог, 2006, №18.
13. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
14. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга «Манипуляция: игры, в которые играют все» // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
15. Савченко М. Тренинг «Уверенность» для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
16. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
17. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
18. Стишенок И. Игра «Жолучка» // Школьный психолог, 2006, №11.
19. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
20. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.

Приложение 1

ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА)

СПА состоит из 100 суждений:

37 – соответствуют критериям психологической адаптированности;
следующие 37 – критериям дезадаптации (неприятие себя и других);

26 – нейтральны (шкала лжи).

ИНСТРУКЦИЯ: Перед вами высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам и обведите или впишите в бланк одну из цифр (от 1 до 7) в зависимости от того, в какой степени это характерно для вас:

- 1 - совершенно ко мне не относится;
- 2 - не похоже на меня;
- 3 - пожалуй, не похоже на меня;
- 4 - не знаю;
- 5 - пожалуй, похоже на меня;
- 6 - похоже на меня;
- 7 - точно про меня.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ

1. Я испытываю внутреннюю неловкость, когда с кем-нибудь разговариваю.
2. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я, представляясь перед ними, прячу свое лицо под маской.
3. Я во всем люблю состязания, соревнования, борьбу.
4. Я предъявляю к себе большие требования.
5. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
6. Я часто чувствую себя униженным.
7. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
8. Я всегда сдерживаю свои обещания.
9. У меня теплые, хорошие отношения с окружающими.
10. Я сдержанный, замкнутый, держусь ото всех чуть в стороне.
11. Я сам виноват в своих неудачах.
12. Я ответственный человек. На меня можно положиться.
13. У меня чувство безнадежности. Все напрасно...
14. Я во многом живу взглядами, правилами и убеждениями моих сверстников.
15. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.
16. У меня мало своих собственных суждений и правил.
17. Я люблю мечтать – иногда прямо среди дня. Трудно возвращаться от мечты к реальности.
18. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, огрызаюсь, никому не даю спуска. А то вдруг застряну на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких случаях.

19. Я умею управлять собой и своими поступками – заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня – не проблема.
20. У меня часто портится настроение, находит уныние, хандра.
21. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе, занят сам собой.
22. Люди, как правило, нравятся мне.
23. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.
24. Если я оказываюсь среди большого количества людей, мне бывает немножко одиноко.
25. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. Обычно я легко лажу с окружающими.
27. Мои самые тяжелые битвы – с самим собой.
28. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной более приятельски, чем я ожидаю.
29. В душе я оптимист, я верю в лучшее.
30. Я неподатливый, упрямый. Таких, как я, называют трудными людьми.
31. Я критичен к людям и всегда сужу их, если с моей точки зрения они этого заслуживают.
32. Чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относится, я нравлюсь им.
34. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.
35. У меня красивая фигура. Я привлекателен(а).
36. Я чувствую бесполезность и беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.
37. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.
38. Мои решения – не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.
39. Я часто испытываю чувство вины – даже тогда, когда как будто ни в чем не виноват.
40. Я чувствую антипатию к тому, что окружает меня.
41. Я доволен.
42. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.
43. Я чувствую вялость, апатию: все, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.
44. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.
45. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.
46. Я часто чувствую себя обиженным.
47. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.
48. Бывает, что я сплетничаю.
49. Я не очень доверяю своим чувствам – они подводят меня иногда.
50. Это довольно трудно – быть самим собой.
51. У меня на первом месте – разум, а не чувство; прежде чем что-либо делать, я обдумываю свои поступки.
52. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того, чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад. Словом, не отличаюсь реалистичностью.
53. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, какой он есть.
54. Я стараюсь не думать о своих проблемах.
55. Я считаю себя интересным человеком – заметным, привлекательным как личность.
56. Я стеснительный, легко тушуюсь.
57. Мне обязательно нужны какие-то напоминания, подталкивания со стороны, чтобы довести дело до конца.

58. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
59. Я – никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «я».
60. Я боюсь того, что подумают обо мне другие.
61. Я честолюбивый. Я не равнодушен к успехам, похвале. В том, что я считаю существенным, мне важно быть в числе лучших.
62. Я презираю себя сейчас.
63. Мне не хватает духу встретить лицом к лицу трудности или ситуацию, которая грозит осложнениями, неприятными переживаниями.
64. Я просто не уважаю себя.
65. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
66. В целом я хорошо отношусь к себе.
67. Я настойчивый, напористый, уверен в себе.
68. Я не люблю, когда у меня с кем-то портятся отношения, особенно если разногласия грозят стать окончательными.
69. Я долго не могу принять решение, как действовать, а потом сомневаюсь в его правильности.
70. Я в какой-то растерянности, все спуталось, смешалось у меня.
71. Я удовлетворен собой.
72. Я неудачник, мне не везет.
73. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.
74. Я нравлюсь девочкам (мальчикам) как человек, как личность.
75. Я стойкий женоненавистник. Презираю всякое общение с девочками. (Я не люблю мальчишек. Презираю всякое общение с ними.)
76. Когда я должен что-то осуществить, меня охватывает страх перед провалом, а вдруг я не справлюсь, вдруг у меня не получится.
77. У меня легко, спокойно на душе. Нет ничего, что сильно бы встревожило меня.
78. Я умею упорно работать.
79. Я чувствую, что меняюсь, расту, взрослею. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более взрослыми.
80. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
81. Я всегда говорю только правду.
82. Я встревожен, обеспокоен, напряжен.
83. Чтобы заставить меня что-нибудь сделать, надо как следует настоять и я соглашусь, уступлю.
84. Я чувствую неуверенность в себе.
85. Я часто бываю вынужден защищать себя, строить доводы, которые меня оправдывают и делают мои поступки обоснованными.
86. Я – уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
87. Я умный.
88. Иной раз я люблю прихвастнуть.
89. Я безнадежен. Принимаю решения и тут же их нарушаю. Презираю свое бессилие, а с собой поделаться ничего не могу. У меня нет воли и нет воли ее вырабатывать.
90. Я стараюсь полагаться на собственные силы, не рассчитывая ни на чью помощь.
91. Я никогда не опаздываю.
92. У меня ощущение скованности, внутренней несвободы.
93. Я отличаюсь от других.
94. Я не очень надежен, на меня нельзя положиться.
95. Мне все ясно о себе. Я себя хорошо понимаю.
96. Я - общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.
97. Мои силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые ставит передо мною жизнь. Я со всем могу справиться.

98. Я ничего не стою. Меня даже не принимают всерьез. Ко мне в лучшем случае снисходительны, просто терпят меня.
99. Меня беспокоит, что девочки (мальчики) слишком занимают мои мысли.
100. Все мои привычки я считаю хорошими.

КЛЮЧ

Показатели адаптированности (И+) – высказывания:

4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 65, 66, 67, 71, 73, 74, 77, 78, 79, 86, 87, 90, 93, 95, 96, 97.

Показатели дезадаптированности (И-) – высказывания:

2, 6, 7, 13, 16, 17, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 63, 64, 68, 69, 70, 72, 75, 76, 82, 83, 84, 85, 89, 92, 94, 98, 99.

Шкала лжи:

8, 34, 45, 48, 80, 81, 88, 91, 100.

Коэффициент социально-психологической адаптированности вычисляется по сумме позитивных (И +) высказываний, рассортированных школьниками на 5, 6, 7 позиции шкалы, и негативных (И-), попавших в позиции 1, 2, 3.

Так как позитивных суждений в шкале 37 и столько же негативных, то гипотетическая оптимальная величина коэффициента 74, минимальная 0.

Иногда бывает полезным получить показатель дезадаптированности, который рассчитывается как сумма позитивных высказываний (И +) распределенных на 1, 2, 3 позиции, и негативных (И-), занявших позиции 5, 6, 7.

В старшем подростковом возрасте средние индексы социально психологической адаптированности располагаются обычно в пределах 39-44 баллов.

Подобный анализ можно сделать еще по 6 факторам:

1. ПРИНЯТИЕ – НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

И + 33, 35, 55, 57, 71, 73, 79, 87, 93, 94.

И- 7, 59, 62, 64, 89, 94, 98.

2. ПРИНЯТИЕ ДРУГИХ – КОНФЛИКТ С ДРУГИМИ

И+ 9, 14, 22, 26, 53, 96.

И– 2, 10,21, 28,40,60, 75.

3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ (тревога, беспокойство или, напротив, апатия)

И+ 23,29,41,44,47,77.

И– 6,42,43,49,50,56,82,87.

4. ОЖИДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО КОНТРОЛЯ (ориентация на то, что достижение жизненных целей зависит от тебя самого, акцентируется личная ответственность и компетентность) – ожидание внешнего контроля (расчет на толчок и поддержку извне, пассивность в решении жизненных задач)

И + 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 67, 78, 90, 97.

И– 13,25,36,52,57,63,70,72,76.

5. ДОМИНИРОВАНИЕ – ВЕДОМОСТЬ (зависимость от других)

И+ 58,61,65.

И– 16,32,38,68,83,86.

6. «УХОД» ОТ ПРОБЛЕМЫ

И– 17,18,54,64,85.

Подсчет баллов идет по той же схеме, что и для коэффициента социально-психологической адаптированности.