МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«КАНДАЛАКШСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

(ГАПОУ МО «КИК»)

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО на методическом совете  Протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.  Председатель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В. Морозова | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГАПОУ МО «КИК» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Е. Чалая  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |

**ПРОГРАММА**

профилактики суицидального поведения у обучающихся

колледжа ГАПОУ МО «КИК»

на 2017-2019 год.

Срок реализации программы: 3 года.

Кандалакша, 2017

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

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 завершенных 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 педагогов, одногруппников, друзей, чёрствости 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, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у подростков 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 обучающихся разных возрастных групп в учреждениях среднего профессионального образования.

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

**3. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

• Работа с обучающимися, ставшими на путь социальной дезадаптации, но имеющими ближайшие перспективы её преодоления.

• Работа с обучающимися, нуждающимися в срочной психоэмоциональной поддержке.

• 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**

• Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности подростка.

• Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности подростка.

• Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

• Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого обучающегося и студента.

• Принцип эмоционально-ценностных ориентаций

**6. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

**Достоинства настоящей программы:**

В имеющихся возможностях для психологического раскрепощения обучающихся, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого обучающегося;

В имеющихся возможностях для оказания помощи куратору, преподавателю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей обучающихся;

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 колледжа и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающее в себя как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

**СИСТЕМА ПРОГРАММНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2017-2019 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Содержание работы | | Сроки | | Ответственный |
| Обучающиеся Студенты | | | | | | |
|  | Выявление и реабилитация несовершеннолетних и их семей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации | | в течение года | | соц. педагог | |
|  | Составление базы данных по социально неблагополучным семьям | | Сентябрь – октябрь, далее в течение учебного года | | соц. педагог | |
|  | Проведение индивидуальных профилактических мероприятий с 3 семьями социального риска | | в течение года | | соц. педагог | |
|  | Организация оздоровления и отдыха во внеурочное время детей из 4 неблагополучных и малообеспеченных семей | |  | | соц. педагог | |
|  | Организация работы по профилактике профессионального выгорания | | в течение года | | соц. педагог | |
|  | Организация волонтерского движения по оказанию помощи детям, склонным к суицидальным действиям | | в течение года | | кураторы | |
|  | • Психологические классные часы:  • В поисках хорошего настроения  • Профилактика курения  • Как научиться жить без драки  • Учимся снимать усталость  • Толерантность  • Как преодолевать тревогу  • Способы решения конфликтов с родителями  • Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом  • Грани моего Я  • Я + он + они = мы  • Способы саморегуляции эмоционального состояния  • «Как сказать Нет!»  • Не сломай свою судьбу! Подросток и наркомания. | | октябрь  ноябрь  ноябрь  январь  сентябрь  февраль  декабрь  октябрь  февраль  январь  март  февраль  апрель | | кураторы  волонтёры    волонтёры  психолог  соц. педагог  соц. педагог  соц. педагог  кураторы  кураторы  соц. педагог  кураторы  кураторы | |
|  | Правовые информационные часы:  • Что ты должен знать об УК РК  • Уголовная ответственность несовершеннолетних  • Знаешь ли ты свои права и обязанности | | сентябрь,  октябрь  ноябрь | | инспектор  инспектор  соц. педагог | |
|  | Психолого-педагогическая поддержка обучающихся и студентов к выпускным экзаменам (тренинг) | | март - апрель | | кураторы | |
|  | Игра для обучающихся «Колючка» (интеграция «отверженных») | | октябрь | | соц. педагог | |
|  | Игра «В чём смысл жизни?» | |  | | кураторы | |
|  | Гр. занятия по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни «Я и мой выбор» | | в течение года | | кураторы | |
|  | Психокоррекционная группа с неадаптивными детьми | | октябрь - ноябрь | | кураторы | |
|  | Диспут для подростков «Успех в жизни» | | декабрь | | соц педагог | |
|  | Организация работы группы для подростков «Поверь в себя» | | январь | | соц педагог | |
| Педагоги | | | | | | |
|  | Деловая игра «Педагогические приёмы создания ситуации успеха» | | октябрь | | соц педагог | |
|  | Семинар «Что такое суицид и как с ним бороться» | | ноябрь | | соц. педагог | |
|  | Семинар кураторов и мастеров п/о «Некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современной молодёжи» | | декабрь | | соц. педагог | |
|  | Семинар «Типология возрастных психолого-педагогических январь соц. педагог особенностей студентов» | | январь | | соц. педагог | |
|  | Семинар кураторов и мастеров п/о «Психологический климат в группе» | | февраль | | Начальник отдела СиВР | |
|  | Семинар кураторов и мастеров п./о «Профилактика конфликтных ситуаций и работа с ними» | | март | | Начальник отдела СиВР | |
|  | Семинар-практикум «Методы разрешения педагогических конфликтов | | по плану | | соцпедагог | |
| Родители | | | | | | |
|  | Родительский лекторий:  • Возрастные психолого-педагогические особенности (обучающиеся)  • 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 (обучающиеся) • Особенности детско-родительских отношений как фактор психологического дискомфорта  • Чем и как увлекаются подростки  • Куда уходят дети: профилактика безнадзорности и бродяжничества  • Уголовная ответственность несовершеннолетних  • Как помочь ребенку справиться с эмоциями | | по плану,  по запросу | | кураторы  соц. педагог  соц. педагог  педагог - педагог  педагог- психолог    соц. педагог    инспектор    соц. педагог | |
|  | Диспут «Позитивное и негативное в поведении ребенка: как к этому относиться» | | по плану | | соц. педагог | |
| Диагностика | | | | | | |
| Обучающиеся Студенты | | | | | | |
|  | Исследование социального статуса | |  | |  | |
|  | Исследование уровня адаптации | | по плану | | соц. педагог | |
|  | Исследование уровня тревожности | | по плану | | соц. педагог | |
|  | Шкала социально психологической адаптации | | по плану | | соц. педагог | |
|  | Опросник Басса – Дарки (агрессия, чувство вины) | | по запросу | | соц. педагог | |
|  | Оценка способов реагирования на конфликтные ситуации | | по запросу | | соц. педагог | |
|  | Склонность к отклоняющемуся поведению | | дети группы риска | | соц. педагог | |
| Родители | | | | | | |
|  | Опросник для родителей – диагностика нарушений во взаимоотношениях подростка с родителями и их причин | | по запросу | | соц. педагог | |
|  | Опросник родительского отношения (А.Варга, В.Столин) | | по запросу | | соц. педагог | |
| Коррекция | | | | | | |
|  | Занятие «Ты и я – такие разные» - для студентов | | октябрь | | соц. педагог | |
|  | Занятие «Барьеры непонимания» для обучающихся | | ноябрь | | соц. педагог | |
|  | 3Занятие по повышению самооценки «Нарисуй подарок самому себе» | | декабрь | | соц. педагог | |
|  | Тренинг уверенности (для студентов) | | февраль | | соц. педагог | |
|  | Тренинг «Манипуляция: игры, в которые играют все» (для студентов) | |  | | соц. педагог | |
|  | Цикл занятий для подростков «Я сам строю свою жизнь» (для студентов) | |  | | соц. педагог | |

Литература

1. Бережковская Е., Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2011, №1

2. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2012, №10.

3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2012, №5.

4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2011, №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, 2010, №27.

6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2012, №2

7. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2011, №15.

8. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2010, №10, 12, 16, 19.

9. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2010, №10.

10.Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2010, №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, 2012, №18.

13.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 2012.

14.Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2012, №2, 5, 6, 7.

15.Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2011, №2, 3, 4

16.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П. , 2012. – 176 с.

17.Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба сними // Школьный психолог, 2012, №40, 41, 42.

18.Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2010, №11.

19.Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2010, №2

20.Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 15-17 лет // Школьный психолог, 2012, №11.

Приложение

**ШКАЛА СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ (СПА) СПА состоит из 100 суждений:**

37 - соответствуют критериям психологической адаптированности; следующие 37- критериям дезадаптирования (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 спуску. 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 девчонками. (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 o6oснованными.

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 поделать 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.