

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский
оздоровительно-образовательный (социально-педагогический) центр» г. Владимира

Согласовано:
Методический совет
от «28» июня 2023г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДООспЦ» _____ /С.Г. Кислова/
Приказ №128 от «07» августа 2023г.

Принята на заседании Педагогического
совета

Протокол № 3
«28» июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Жизнь, чтобы жить!»**

Направленность – социально-педагогическая

Уровень сложности - базовый

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Антипова Анна Михайловна,
педагог-психолог, Иванова Марина
Степановна, педагог дополнительного
образования, Соколова Мария
Александровна, педагог дополнительного
образования

г. Владимир, 2023.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1. Пояснительная записка.....(№ стр. 3)
- 1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы (№ стр. 6)
- 1.3. Принципы построения программы.....(№ стр. 7)
- 1.4. Целевая аудитория.....(№ стр. 8)
- 1.5. Учебно-тематический план.....(№ стр.9)
- 1.6. Содержание программы.....(№ стр.11)
- 1.7. Календарный учебный график.....(№ стр.13)
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения
результативности.....(№ стр.15)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 1.1. Литература.....(№ стр.17)
- 1.2. Мониторинг результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы (Приложение 1).....(№ стр. 19)
- 1.3. Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2).....(№ стр. 21)
- 1.4. Диагностический материал для отслеживания индивидуальных результатов обучающихся:
 - 1.4.1. КОС-2 (Приложение 3).....(№ стр. 22)
 - 1.4.2. Оценка коммуникативных умений (Приложение 4)..... (№ стр.26)
 - 1.4.3. Выявление выраженности самоконтроля (Приложение 5).....(№ стр. 27)
 - 1.4.4. Локус контроля (Приложение 6).....(№ стр.32)

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

В разряд приоритетных государственных задач сегодня выходит проблема здоровья подрастающего поколения, вызывающая особую озабоченность в государстве и обществе. Современная ситуация в обществе характеризуется ростом уровня социальной дезадаптации, увеличением различных видов девиаций детей и подростков, изменением ценностных ориентиров. Подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает искать средства, помогающие уходить от тягостных переживаний, среди которых различные виды злоупотреблений психоактивными веществами, конфликты в семье и школе, нарушение общественных норм, уход в виртуальный мир, проявление аутоагрессивного поведения.

В условиях современных жизненных реалий перед системой образования, как «одним из наиболее активных участников процесса профилактики зависимости от ПАВ» государством определен «приоритет задач первичной профилактики, основанной, главным образом, на развитии культуры здорового образа жизни и других социально-значимых ценностей – созидания, творчества, духовного и нравственного совершенствования человека» [1].

Программа «Жизнь, чтобы жить!» разработана педагогами МБУДО «ДООспЦ» г. Владимира в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, отражающими государственный заказ на «формирование в обществе культуры и ценностей здорового и безопасного образа жизни» [1]:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- «Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде» (Письмо Минобрнауки РФ от 5 апреля 2011г. № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних (Письмо Минобрнауки РФ от 3 апреля 2017 г. N ВК-1068/09 «О направлении методических рекомендаций»);
- Закон Владимирской области от 27 февраля 2002 г. N 15-ОЗ «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ наркомании и токсикомании на территории Владимирской области» (с изменениями от 26 марта 2014 года N 89)

- Подпрограмма 2 «Противодействие злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» Государственной программы «Обеспечение безопасности населения и территорий во Владимирской области» (Постановление администрации Владимирской области от 20 января 2016г. №170);
- Целевая программа «Комплекс мер по профилактике семейного неблагополучия, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на территории муниципального образования города Владимир на 2015-2019 годы» (постановление администрации города Владимира от 17 декабря 2015г. № 4578);
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности МБУДО «ДООспЦ» по дополнительным общеобразовательным программам (приказ МБУДО «ДООспЦ» от 27.08.2020 № 150 «Об утверждении Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности МБУДО «ДООспЦ» по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Жизнь, чтобы жить!» относится к **дополнительным общеобразовательным общеразвивающим модульным программам социально-педагогической направленности базового уровня.**

При разработке программы использован опыт профилактической работы педагогов Центра, включающий в себя реализацию дополнительных образовательных программ, оказание психолого-педагогической помощи несовершеннолетним и их семьям, организацию и проведение городских мероприятий профилактической направленности, представление интересов и защиту прав несовершеннолетних в судах и следственных мероприятиях, исследовательскую деятельность.

Актуальность обозначенных проблем подтверждает анализ работы Центра за последние три года:

- в рейтинге обращений родителей за психолого-педагогической помощью запрос на коррекцию детско-родительских отношений занимает второе место, уступая только запросу по проблемам с обучением, дети и родители не могут найти общего языка, не всегда понимают друг друга, что нередко становится причиной отклоняющегося поведения детей;
- участились случаи обращения к психологу родителей с подростками с агрессивным и аутоагрессивным поведением;
- систематически педагоги Центра по запросу городской КДНиЗП оказывают психолого-педагогическую поддержку несовершеннолетним, состоящим на учете в рамках исполнения постановлений (50 - 60 постановлений ежегодно);
- регулярно педагоги Центра представляют интересы и защищают права несовершеннолетних в судебных заседаниях и следственных действиях (около 30 мероприятий ежегодно);

- по итогам ежегодного социально-психологического тестирования среди обучающихся школ на раннее выявление немедицинского употребления ПАВ город Владимир попадает в число муниципальных образований, где есть подростки, входящие в «группу риска». По результатам единой методики социально-психологического тестирования в 2019 году группа обучающихся с незначительной и явной психологической готовностью к аддиктивному поведению составила 20,1% от общего числа обучающихся, прошедших тестирование;

- по результатам анкетирования школьников («Самооценка физического, психического и социального здоровья», «Компьютер в моей жизни» и др.) на когнитивном уровне учащиеся города показывают высокий уровень осведомленности и компетентности в сфере здоровья, безопасного образа жизни, культуры общения.

Накопленный педагогами опыт просветительско-профилактической работы со всеми участниками образовательного процесса позволяет сделать вывод о наличии в сознании современного подростка **противоречия между знаниевым компонентом и поведенческим**. При высоком уровне их информированности навыки конструктивного поведения развиты недостаточно. Психологические особенности личности подростка, недостаток социального опыта провоцируют школьников к проблемному поведению.

Программа «Жизнь, чтобы жизнь!» реализуется в рамках первичной профилактики, направленной на предупреждение отклоняющегося поведения. «Основой содержания первичной профилактики является педагогическая профилактика на основе педагогических и психологических технологий. Она связана с формированием и развитием у обучающихся, воспитанников личностных ресурсов, повышающих их устойчивость к негативным влияниям среды» [1]. Занятия направлены на гармоничное развитие личности подростков, формирование жизненных целей и ценностей, способности самостоятельно принимать решение и прогнозировать жизненные события, формирование у них адекватной самооценки и личной ответственности за свое поведение, умения противостоять давлению со стороны окружающих.

1.2. Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель программы «Жизнь, чтобы жить!» – формирование в подростковой среде ценностного и ответственного отношения к жизни, развитие социальных навыков, способствующих успешной позитивной социализации подростков.

Задачи:

Предметные:

- актуализировать знания учащихся о жизненных ценностях: жизнь, личность, здоровье, семья, будущее;

Личностные:

- способствовать формированию активной и ответственную жизненную позицию, мотивацию к ведению здорового образа жизни;

- развить коммуникативную компетентность;
- способствовать развитию адекватной самооценки и уверенности подростков;
- формировать интернальный локус контроля;

Метапредметные:

- развить способность к самоанализу, самопознанию, рефлексии;
- обучить навыкам «безопасного поведения»: ведения ЗОЖ, бесконфликтного конструктивного общения, саморегуляции и самоконтроля, резистентности к давлению среды.

Новизна программы «Жизнь, чтобы жизнь!» заключается в следующих моментах:

1. Использование принципа межведомственного взаимодействия.

Программа реализуется педагогами МБУДО «ДООспЦ» (педагоги дополнительного образования, педагоги – психологи, социальные педагоги) с привлечением специалистов органов и учреждений системы профилактики:

- модуль «Жизнь и здоровье» реализуется совместно со специалистами учреждений здравоохранения города и сотрудниками УФСКН по Владимирской области,
- модуль «Жизнь и безопасность» - с сотрудниками УМВД РФ по г. Владимиру,
- модуль «Жизнь. Закон. Будущее» - со специалистами Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи («ВОБДМ») и УМВД РФ по г. Владимиру.

2. Использование при разработке дополнительной программы принципов, стратегий, подходов и методов профилактической работы.

3. Реализация программы профилактической направленности осуществляется в рамках дополнительного образования согласно «Методическим рекомендациям о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних (Письмо Минобрнауки РФ от 3 апреля 2017 г. N ВК-1068/09 «О направлениях методических рекомендаций»).

1.3. Принципы построения программы:

- Принцип позитивности – создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы сотрудничества.
- Принцип духовности – установление связи между высшими ценностями и конкретным человеком, его внутренним миром, поведением и смыслом жизни.
- Принцип целостности развития – усиливает значение прошлого опыта жизни в позитивном ключе, обучая рефлексивному взгляду на себя.
- Принцип индивидуального подхода – учет возрастных особенностей и индивидуального опыта каждого учащегося.
- Принцип системности – разработка и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и наркотической ситуации в городе.

- Принцип запретной информации - полностью исключается использование сведений, способных провоцировать интерес детей к наркотизации, облегчающих возможность приобщения к одурманивающим веществам (информация о специфических свойствах различных одурманивающих веществ, способах их применения).
- Принцип межведомственного взаимодействия.

Основные стратегии профилактической работы, используемые в программе:

- Информационная стратегия, которая строится на предоставлении целевой аудитории актуальной, достоверной информации по проблеме с учетом индивидуальных особенностей подростков.
- Стратегия развития жизненно необходимых навыков и ценностей (стратегия ценностной альтернативы) - формирование ценностных установок, развитие жизненных навыков и повышение личной уверенности посредством включения подростков в деятельность, где обучающиеся знакомятся с новыми поведенческими моделями, благодаря чему формируется мотивация к изменению поведения.

При разработке программы используется деятельностный **подход**, который предполагает усвоение знаний через активное включение самого ученика в поисковую учебно-познавательную деятельность, организованную на основе внутренней мотивации.

По источникам передачи и характеру восприятия информации при реализации программы используются следующие **методы**:

- словесные: беседы, дискуссии, медитативно-релаксационные упражнения, мини-лекции, опросы, ролевые игры, решение ситуативных задач, анализ жизненных ситуаций, «мозговой штурм», просмотр и обсуждение видеосюжетов;
- наглядные: рассматривание иллюстраций, наглядных пособий, дидактические, развивающие игры;
- практические (манипулятивный, конструктивный, изобразительно-графический): кинезиологические упражнения, элементы психогимнастики, психодрамы, работа в мини-группах, тренинговые занятия.
- метод эмоционального научения, который основан на чувствах и эмоциях подростка, на формировании умения управлять ими. Экспериментально подтверждено, что зависимое поведение чаще развивается у лиц, не умеющих выражать свои эмоции, отсюда следует вывод, что развитие эмоциональной сферы снижает риск зависимости.

1.4. Целевая аудитория

В первую очередь программа ориентирована на подростков 14-15 лет, в том числе несовершеннолетних «группы риска», учащихся 7-8-х классов общеобразовательных организаций города. В случае очевидной патологии и в случае выявления серьезных проблем, вмешательства по первичной профилактике должны заканчиваться направлением нуждающихся в помощи в соответствующие службы. Данная возрастная категория выбрана не случайно.

Подростковый период характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. Подросток реализует свойственные его возрасту потребности в самопознании, самовыражении и самоутверждении, формирует свое мировоззрение. Чувство взрослости приводит к завышенному уровню притязаний, эмоциональность становится неустойчивой, подростки отличаются резкими колебаниями настроения. При столкновении подростка с непониманием его стремлений к самостоятельности, в ответ на критику возникают вспышки аффекта. Такие противоречивые особенности подросткового возраста, как чрезмерная самоуверенность и категоричность, чувствительность и неуверенность, стремление к широким контактам и чувство одиночества, бесцеремонность и стеснительность, романтизм и цинизм, могут привести к поведенческим отклонениям и негативным девиациям.

1.5. Учебно-тематический план.

	Тема	Количество часов		Специалисты, привлекаемые к реализации программы
		теоретические	практические	
1.	Вводное занятие, диагностика.		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
Модуль 1 «Жизнь и здоровье»				
2.	Жизнь, чтобы жить!		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
3.	Хочешь быть здоровым – будь им!		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
4.	Я свободен!?	1		сотрудники УФСКН по Владимирской области
5.	Свобода или зависимость?	0,5	0,5	сотрудники УФСКН по Владимирской области
6.	Человек есть то, что он ест.	0,5	0,5	специалисты «Центра профилактической медицины» города
7.	Живи реально, а не виртуально!	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
8.	Скажи мне, кто твой друг...	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
9.	Умей сказать нет!		1	педагоги

				МБУДО «ДООспЦ»
	ИТОГО	3	5	
Модуль 2 «Жизнь и безопасность»				
10.	Моя безопасность в моих руках.		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ», сотрудники УМВД РФ по г. Владимиру
11- 12.	Мир моих эмоций.	0,5	1,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
13.	Стрессы в нашей жизни. Как справиться со стрессом?	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
14.	Кто я, что умею и делаю.	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
15.	Мои личные границы.	0,5	0,5	сотрудники УМВД РФ по г. Владимиру
16.	Я и другие. Как защитить себя и других?	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
17.	Безопасность соблюдай, сам себя оберегай.	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
	ИТОГО	3	5	
Модуль 3 «Жизнь. Социум. Будущее.»				
18.	Общение: онлайн или оффлайн?		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
19.	Давайте жить дружно!		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
20.	Развиваем навыки общения.		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
21.	Искусство общения		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
22.	Золотое правило общения.	0,5	0,5	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
23.	Я в мире закона.	1		специалисты Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи («ВОБДМ»)

24.	Мое будущее – моя ответственность.	0,5	0,5	специалисты Владимирской областной библиотеки для детей и молодежи («ВОБДМ»)
	ИТОГО	2	5	
25.	Заключительное занятие. Исходящая диагностика.		1	педагоги МБУДО «ДООспЦ»
	Итого	5	17	
		25		

1.6. Содержание программы.

Особенность реализации программы заключается в использовании помещений, кадровых, материально-технических и информационных ресурсов партнеров, на базе которых проводятся занятия: «ВОБДМ», «Центр профилактической медицины», УМВД РФ по г. Владимиру, УФСКН по Владимирской области, общеобразовательные организации города. При разработке пакета нормативно-правовых документов возможна реализация этой программы в форме сетевого взаимодействия.

Программа «Жизнь, чтобы жить!» состоит из трех модулей, каждый из которых является самостоятельной и завершенной информационной единицей. Комплектование групп осуществляется при участии образовательной организации, где обучается подросток, с учетом запросов обучающихся, родителей и педагогов, которые имеют возможность выбора всех модулей программы или отдельного модуля.

Программа «Жизнь, чтобы жизнь!» рассчитана на **25 часов**, включая вводное и заключительное занятия, в рамках которых проводятся диагностика. Занятия проводятся в течение учебного года с периодичностью **1 раз в неделю по 2 академических часа или 1 академический час в неделю**. Продолжительность одного академического занятия – **40 минут**. Занятия проводятся в группах, количество обучающихся не более **15 человек**.

Модуль 1 «Жизнь и здоровье»

Цель: предупреждать у подростков отклоняющееся поведение, наносящее вред здоровью, через осознание вредного влияния зависимостей на здоровье и расширение поведенческого репертуара при отказе от давления сверстников

Задачи:

предметные: актуализировать знания учащихся об основных понятиях, связанных со здоровьем;

метапредметные: развитие способности к анализу и самоанализу, самопознанию;

личностные: развитие социальной и коммуникативной компетентностей через умение дать аргументированный отказ в случае побуждения со стороны окружения к действиям, приносящим вред здоровью.

Понятие здоровья (ВОЗ). Факторы, влияющие на здоровье человека. Здоровый образ жизни, правила здорового образа жизни. Понятие зависимости. Виды зависимого поведения. Признаки аддикций. Влияние зависимости на личность. Химические виды зависимости (курение, алкоголизм, токсикомания). Нехимические виды зависимости (пищевые нарушения поведения: анорексия, булимия, интернет-зависимости). Особенности общения подростка со сверстниками. Потребность в принадлежности к группе. Коллектив и корпорация. Роль сверстников в формировании зависимого поведения. Способы противостояния давлению окружающих.

Модуль 2 «Жизнь и безопасность»

Цель: расширить поведенческий репертуар обучающихся в ситуациях психологического давления, эмоционального неблагополучия.

Задачи:

предметные: актуализировать знания о психическом здоровье человека;

метапредметные: развивать способность своевременно реагировать на психологические воздействия со стороны окружения;

личностные: развивать эмпатию, рефлексия на свое поведение.

Понятие безопасности. Подросток и безопасность. Алгоритм безопасного поведения. Эмоции и их значение в жизни человека. Положительные и отрицательные эмоции. Способы выражения эмоций. Понятие эмоционального здоровья. Способы саморегуляции эмоциональных состояний. Аутоагрессивное поведение. Причины. Способы избавления от аутоагрессии. Понятие стресса. Теория Г. Селье. Стрессоустойчивость. Общие принципы поведения при стрессе. Понятие «ресурсы личности». Внутренние и внешние ресурсы человека. Понятие личных границ. Насилие (определение ВОЗ). Виды насилия (физическое, психическое, эмоциональное, экономическое, сексуальное). Булинг, его типы. Право человека на защиту от насилия. Способы защиты и поведения в ситуациях насилия и буллинга. Правила безопасности в окружающем мире.

Модуль 3 «Жизнь. Социум. Будущее».

Цель: совершенствовать коммуникативную компетенцию, содействовать успешной социализации обучающихся.

Задачи:

предметные: систематизировать знания по вопросам конфликтологии и праву;

метапредметные: расширить поведенческий репертуар в ситуациях общения (развить коммуникативную компетентность);

личностные: сформировать умение соотносить свои действия с требованиями закона, нормами морали.

Общение, его роль в жизни человека. Особенности общения виртуального и реального. Понятие конфликта. Модели конфликтных реакций. Виды конфликта (внутриличностный, межличностный, межгрупповой). Стратегии

поведения в конфликтных ситуациях (сотрудничество, конкуренция, приспособление, избегание). Понятие закона. Роль закона в совместной жизнедеятельности людей. Законы нравственные и юридические. Золотое правило нравственности – «относись к другим так, как хочешь, чтобы они относились к тебе». Виды юридической ответственности (дисциплинарная, гражданско-правовая, административная, уголовная). Духовно-нравственные ценности. Жизненные цели, способы достижения. Мои жизненные ценности.

Методическое сопровождение по каждому занятию приводится отдельным файлом.

1.7. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Практическое. Изучение входящих метапредметных и личностных результатов обучающихся.	1	Вводное занятие	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
2	сентябрь	Практическое	1	Жизнь, чтобы жить!	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
3	сентябрь	Практическое	1	Хочешь быть здоровым – будь им!	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
4	сентябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Я свободен!?	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
5	октябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Свобода или зависимость?	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
6	октябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Человек есть то, что он ест.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
7	октябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Живи реально, а не виртуально!	Индивидуальная карта обучающегося

					(Приложение 2)
8	октябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Скажи мне, кто твой друг...	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
9	ноябрь	Практическое	1	Умей сказать нет!	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
10	ноябрь	Практическое	1	Моя безопасность в моих руках.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
11	ноябрь	Практическое	2	Мир моих эмоций.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
12	ноябрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Стрессы в нашей жизни. Как справиться со стрессом?	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
13	декабрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Кто я, что умею и делаю.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
14	декабрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Мои личные границы.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
15	декабрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Я и другие. Как защитить себя и других?	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
16	декабрь	Теоретическое с элементами тренинга	1	Безопасность соблюдай, сам себя берегай.	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
17	январь	Практическое	1	Общение: онлайн или оффлайн?	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)

18	январь	Практическое	1	Давайте жить дружно!	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
19	январь	Практическое	1	Развиваем навыки общения.	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
20	февраль	Практическое	1	Искусство общения	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
21	февраль	Теоретическое с элементами тренинга		Золотое правило общения	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
22	февраль	Теоретическое	1	Я в мире закона.	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)
23	март	Теоретическое с элементами тренинга	1	Мое будущее – моя ответственность.	Индивидуальная карта обучающегося (Приложение 2)
24	март	Практическое. Исходящая диагностика метапредметных и личностных результатов обучающихся.	1	Заключительное занятие.	Мониторинг результатов освоения (Приложение 1)

1.8. Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Эффективность программы «Жизнь, чтобы жить» определяется степенью реализации поставленных задач.

Задача актуализации знаний учащихся о жизненных ценностях отслеживается по результатам проверки рабочей тетради, которую заполняют обучающиеся на занятиях по ходу реализации программы. Контроль за выполнением заданий рабочей тетради педагог может осуществлять в ходе занятий. Проверка рабочей тетради проводится по завершении последнего занятия по программе. Высокая степень актуализации теоретических знаний, если заполнено 80% и более тетради (20 занятий из 24); средняя степень – от 50% до 80% (12 – 19 занятий); низкая степень – менее 50 % (менее 12 занятий). Рабочая тетрадь приводится отдельным файлом. Если программа

реализуется не полностью, а один или два модуля, то проверке в рабочей тетради подлежат те занятия, которые входят в соответствующий модуль. При этом процентное соотношение выполненных заданий остается таким же, как и для всей программы, а количество занятий будет меньше.

Теоретические знания, актуализированные при реализации программы, и владение специальной терминологией отслеживаются дополнительно методом педагогического наблюдения по критериям, приведенным в таблице «Мониторинг результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы» (приложение № 1), и отражаются в индивидуальной карте обучающегося графы 1.1 и 1.2.

Метапредметные и личностные задачи:

- сформировать активную и ответственную жизненную позицию, мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- развить коммуникативную компетентность;
- способствовать развитию адекватной самооценки и уверенности подростков;
- развить способность к самоанализу, самопознанию, рефлексии;
- обучить навыкам «безопасного поведения»: ведения ЗОЖ, бесконфликтного конструктивного общения, саморегуляции и самоконтроля, резистентности к давлению среды отслеживаются методом педагогического наблюдения по критериям таблицы «Мониторинг результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы» графы 2.1 – 3.3 и заносятся в индивидуальную карту обучающегося (приложение № 2).

Индивидуальная карта заполняется педагогом после каждого занятия, итог подводят по окончании реализации программы. Итоговый результат определяется в графах карты по среднему арифметическому значению по каждому критерию. Уровень освоения программы (достижений) определяется суммой средних величин по каждому показателю:

- 7-19 баллов – минимальный уровень достижений при реализации программы;
- 20 – 35 баллов средний уровень достижений при реализации программы;
- 36 – 70 баллов высокий уровень достижений при реализации программы.

В случае если реализуется один или два модуля, итоговый результат определяется аналогично, ранжирование по баллам сохраняется.

Коммуникативная компетентность является важным личностным образованием и сложным понятием, включающим следующие составляющие:

«Когнитивная характеристика» определяется способностью демонстрировать интерес к общению (коммуникации), поддерживать и помогать партнерам по общению (коммуникации), принимать во внимание их советы, иметь критическую точку зрения на итоги общения (коммуникации), адекватно оценивать замечания партнеров по общению (коммуникации), ориентироваться в рамках процесса общения (коммуникации), демонстрировать способность к самоактуализации.

Поведенческий самоконтроль выражается в способности располагать к себе участников общения (коммуникации), чувстве юмора во время общения

(коммуникации), независимости принятия решения, ориентации на успех, умения невербально выразить свою позицию в процессе общения (коммуникации), понимания своего поведения в рамках процесса общения (коммуникации), которое выражается в адекватных формах поведения.

Эмотивность находит отражение в способности вести себя уверенно и спокойно, контролировать свои чувства, способности регулировать силу голоса, а так же темп речи в соответствии с коммуникативной ситуацией, саморегуляции в конфликтных ситуациях» [4].

Когнитивная характеристика и, частично, поведенческий самоконтроль определяются по позициям, изложенным в таблице «Мониторинг результатов освоения обучающимся дополнительной образовательной программы» пункты 2.1 – 3.3.

Коммуникативные и организаторские умения и склонности, эмотивная часть, самоконтроль и его направленность диагностируются по следующим методикам: «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (КОС) (приложение № 3) и «Теста оценки коммуникативных умений» (приложение № 4).

Степень выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) определяются по методике разработанной Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой (приложение № 5).

Степень принятия на себя ответственности за собственное поведение и осознание возможности менять его (интернальный локус контроля) определяются с помощью опросника «Локус контроля» Д. Роттера (приложение № 6) .

Так как объем диагностического инструментария большой, предлагается провести два дополнительных занятия для вводной и итоговой диагностики. Первое занятие - перед началом реализации программы, где педагог дает обоснование актуальности программы для обучающихся и мотивирует на проведение диагностики, а затем предлагает выполнить методики: КОС, «Теста оценки коммуникативных умений», «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении», «Локус контроля». Второе занятие проходит по окончании реализации программы с проведением итоговой диагностики по тем же методикам. Эффективность работы по программе определяется сравнением результатов вводной и итоговой диагностик. На основе выводов проводится корректировка программы.

Если реализуются только отдельные модули программы, то вводное и итоговое занятия также проводятся и результативность определяется по одному или двум модулям.

РАЗДЕЛ № 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1.1. Литература

1. Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде [Текст]: Письмо Минобрнауки РФ от 5 апреля 2011г. № МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;
2. Оценка коммуникативных умений // Большая энциклопедия психологических тестов / под ред. А. Карелина. -М., 2007. - С. 293 – 295.
3. Низова, С.В., О современных требованиях и подходах к организации аналитико-диагностической деятельности педагогов дополнительного образования [Текст] / С.В. Низова, – Владимир 2015. [40]с. – (Бюллетень/ ВИРО им. Л.И. Новиковой; №3[37])
4. Оценка результатов дополнительного образования детей [Текст]/ авт.-сост. Н.Ю. Конасова – Волгоград: Учитель, 2018. - с. 56-62, 70-73
5. Шкиль, И.Е. Формирование и развитие коммуникативной компетентности, и повышение уровня общения у студентов средствами арт-технологий [Электронный ресурс] / И.Е. Шкиль // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2. – т.2. - режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-razvitiye-kommunikativnoy-kompetentnosti-i-povyshenie-urovnya-obscheniya-u-studentov-sredstvami-art-tehnologiy>
6. Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Электронный ресурс] / Н.П.Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов. – М., 2002. - С.263-265. - режим доступа: <https://vsetesti.ru/143/>
7. Тест на локус контроля Роттера [Электронный ресурс]: энциклопедия психодиагностики Psylab info. – Электронные текстовые данные. - режим доступа: https://psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0 - описание
8. https://psylab.info/%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%81_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F_%D0%A0%D0%BE%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA – текст методики

Мониторинг результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
1.1 Теоретические знания.	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям.	- минимальный уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более 1/2); - максимальный уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	1 5 10	наблюдение
1.2 Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	- минимальный уровень (ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (ребёнок сочетает специальную терминологию с бытовой); - максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1 5 10	наблюдение
2.1 Способность к самоанализу, самопознанию, рефлексии.	Самостоятельность в выполнении анкет, заданий, умение делать выводы по результатам	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при выборе способов деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (выбирает способ деятельности с помощью педагога); - максимальный уровень (самостоятельно выбирает способ деятельности, не испытывает особых затруднений).	1 5 10	наблюдение
2.2 Владение навыками «безопасного поведения».	В практических упражнениях при выборе способов поведения использует знания теории ведения ЗОЖ, бесконфликтного конструктивного общения, саморегуляции и самоконтроля, резистентности к давлению среды.	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьёзные затруднения при выборе способов деятельности, нуждается в постоянной помощи одноклассников или педагога); - средний уровень (выбирает оптимальные способы деятельности с помощью одноклассников или педагога);	1 5	наблюдение

		- максимальный уровень (самостоятельно выбирает способ деятельности, не испытывает особых затруднений).	10	
3.1 Наличие активной и ответственной жизненной позиции, мотивации к ведению здорового образа жизни	Наличие собственной точки зрения и желания высказать ее, установок на ЗОЖ	- минимальный уровень (обучающийся без обращения к нему педагога не высказывает свое мнение или не имеет его, установок на ЗОЖ не демонстрирует); - средний уровень (обучающийся иногда высказывает свое мнение; имеются отдельные высказывания, отвечающие ЗОЖ); - максимальный уровень (обучающийся активно высказывает свое мнение, его точка зрения отвечает ЗОЖ).	1 5 10	наблюдение
3.2 Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	- минимальный уровень умений (обучающийся отвлекается, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (слушает, но не всегда понимает педагога, иногда задает уточняющие вопросы); - максимальный уровень (слушает и понимает педагога, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	наблюдение
3.3 Умение вести диалог, полемику	Самостоятельность и логика в выражении своего мнения.	- минимальный уровень умений (обучающийся не имеет собственной точки зрения, демонстрирует репродуктивное мышление); - средний уровень (иногда высказывает свою точку зрения); - максимальный уровень (имеет собственную точку зрения и корректно высказывает ее)	1 5 10	наблюдение

7-19 баллов – минимальный уровень достижений при реализации программы;

20 – 35 баллов средний уровень достижений при реализации программы;

36 – 70 баллов высокий уровень достижений при реализации программы.

Итоговый результат определяется по среднему арифметическому значению по окончании изучения программы.

Индивидуальная карта обучающегося

Школа, класс _____ ФИ обучающегося _____

Занятия № п/п	Предметные		Метапредметные		Личностные			Сумма СА
	Теоретические знания.	Владение специальной терминологией.	Способность к самоанализу, самопознанию, рефлексии	Владение навыками «безопасного поведения».	Наличие активной и ответственной жизненной позиции, мотивации к ведению здорового образа жизни	Умение слушать и слышать педагога.	Умение вести диалог, полемику	
	1.1	1.2	2.1	2.2	3.1	3.2	3.3	
1								7-19 баллов – минимальный уровень достижений при реализации программы; 20 – 35 баллов - средний уровень достижений при реализации программы; 36 – 70 баллов - высокий уровень достижений при реализации программы
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
СА*								

*СА – среднее арифметическое

Коммуникативные и организаторские склонности (КОС-2)

Инструкция к тесту

Методика по определению **коммуникативных и организаторских склонностей** содержит 40 вопросов. На каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-). Время на выполнение методики 10-15 минут.

Тестовый материал

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и установлению знакомств с различными людьми?
2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?
3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?
4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего мнения?
7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время за книгами или за каким-нибудь другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, легко ли вам отказаться от своих намерений?
9. Легко ли вы устанавливаете контакты с людьми, которые старше вас по возрасту?
10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?
12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было выполнить сегодня?
13. Легко ли вам удается устанавливать контакты и общаться с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли вы добиться того, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?
15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

- 16.Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?
- 17.Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
- 18.Часто ли при решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?
- 19.Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
- 20.Правда ли, что вы плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?
- 21.Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
- 22.Возникает ли у вас раздражение, если вам не удастся закончить начатое дело?
- 23.Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
- 24.Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
- 25.Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
- 26.Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?
- 27.Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?
- 28.Верно ли, что вы редко стремитесь доказать свою правоту?
- 29.Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?
- 30.Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (на производстве)?
- 31.Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?
- 32.Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято товарищами?
- 33.Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?
- 34.Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
- 35.Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
- 36.Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
- 37.Верно ли, что у вас много друзей?
- 38.Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?
- 39.Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
- 40.Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Ключ к тесту

Коммуникативные склонности	Ответы
	(+) <i>да</i> 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
Организаторские склонности	(-) <i>нет</i> 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
	(+) <i>да</i> 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) <i>нет</i> 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Обработка результатов теста

Определяются уровни коммуникативных и организаторских склонностей в зависимости от набранных баллов по этим параметрам. Максимальное количество баллов отдельно по каждому параметру – 20. Подсчитываются баллы отдельно по коммуникативным и отдельно по организаторским склонностям с помощью ключа для обработки данных «КОС-2».

За каждый ответ «да» или «нет» для высказываний, совпадающих с отмеченными в ключе отдельно по соответствующим склонностям, приписывается один балл. Экспериментально установлено пять уровней коммуникативных и организаторских склонностей. Примерное распределение баллов по этим уровням показано ниже.

Уровни коммуникативных и организаторских склонностей

Сумма баллов	1-4	5-8	9-12	13-16	17-20
---------------------	------------	------------	-------------	--------------	--------------

Уровень	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий	Высший
---------	--------------	--------	---------	---------	--------

Испытуемые, получившие оценку *1-4 балла*, характеризуются низким уровнем проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

Набравшие *5-8 баллов* имеют коммуникативные и организаторские склонности на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, предпочитают проводить время наедине с собой. В новой компании или коллективе чувствуют себя скованно. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаивают своего мнения, тяжело переживают обиды. Редко проявляют инициативу, избегают принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, набравших *9-12 баллов*, характерен средний уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей. Они стремятся к контактам с людьми, отстаивают свое, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая воспитательная работа по формированию и развитию этих качеств личности.

Оценка *13-16 баллов* свидетельствует о высоком уровне проявления коммуникативных и организаторских склонностей испытуемых. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, стремятся расширить круг своих знакомых, помогают близким и друзьям, проявляют инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

Высший уровень коммуникативных и организаторских склонностей (*17-20 баллов*) у испытуемых свидетельствует о сформированной потребности в коммуникативной и организаторской деятельности. Они быстро ориентируются в трудных ситуациях. Непринужденно ведут себя в новом коллективе. Инициативны. Принимают самостоятельные решения. Отстаивают свое мнение и добиваются принятия своих решений. Любят организовывать игры, различные мероприятия. Настойчивы и одержимы в деятельности.

Тест оценки коммуникативных умений

Инструкция: "На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются":

"почти всегда" - 2 балла;

"в большинстве случаев" - 4 балла;

"иногда" - 6 баллов;

"редко" - 8 баллов;

"почти никогда" - 10 баллов,

Список вопросов:

1. Стараетесь ли Вы "свернуть" беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком.
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, название, вульгаризмы?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику?

Обработка и интерпретация результатов.

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель "выше среднего уровня". Обычно средний балл слушателей 55.

Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль). Методика разработана Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой.

Инструкция. Прочтите утверждения опросника и выскажите свое отношение к каждому из них, зачеркнув одну из букв.

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:

- а) да (0);
- б) не уверен (1);
- в) нет (2).

2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:

- а) в любом случае (2);
- б) иногда (1);
- в) только, если на этом настаивают (0).

3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:

- а) всегда (2);
- б) иногда (1);
- в) редко (0).

4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:

- а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2);
- б) поступаю так иногда (1);
- в) уточняю неясности уже по ходу дела (0).

5. Я проверяю свои действия во время работы:

- а) постоянно (2);
- б) от случая к случаю (1);
- в) редко (0).

6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:

- а) всегда (2);
- б) обычно (1);
- в) только если целесообразно (0).

7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:

- а) согласен (2);
- б) отчасти (1);
- в) не согласен (0).

8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:

- а) да (2);
- б) не всегда (1);
- в) нет (0).

9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков:

- а) да (2);

- б) нечто среднее (1);
в) нет (0).
10. Если я краснею, я всегда чувствую это:
а) да (2);
б) иногда (1);
в) нет (0).
11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:
а) всегда (2);
б) от случая к случаю (1);
в) только когда уверен, что допустил ошибки (0).
12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:
а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2);
б) поступаю так иногда (1);
в) не придаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы (0).
13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:
а) обычно (2);
б) иногда (1);
в) редко (0).
14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось, по возможности, правильно:
а) да (2);
б) нечто среднее (1);
в) нет (0).
15. В своих поступках я всегда стараюсь тщательно придерживаться принятых в обществе правил поведения:
а) да (2);
б) не уверен (1);
в) нет (0).
16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:
а) верно (2);
б) не всегда (1);
в) неверно (0).
17. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:
а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0);
б) поступаю так иногда (1);
в) пытаюсь в них разобраться (2).
18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:
а) да (0);
б) иногда (1);
в) нет (2).
19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:
а) всегда следую этому правилу (2);

- б) иногда следую этому правилу (1);
в) редко следую этому правилу (0).
20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:
а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет (0);
б) нечто среднее (1);
в) не дожидаясь, пока другие укажут на них (2).
21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:
а) почти всегда (0);
б) иногда (1);
в) редко (2).
22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:
а) всегда (2);
б) иногда (1);
в) редко (0).
23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:
а) правильно (2);
б) не уверен (1);
в) неправильно (0).
24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:
а) всегда (2);
б) иногда (1);
в) редко (0).
25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на своем месте:
а) обычно (2);
б) иногда (1);
в) редко (0).
26. Уходя из дома, я не имею привычки проверять, выключил ли я свет, газ, утюг, воду:
а) согласен (0);
б) не уверен (1);
в) не согласен (2).
27. В общении я:
а) свободно проявляю свои чувства (0);
б) нечто среднее (1);
в) не выражаю своих чувств (2).
28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:
а) да (0);
б) нечто среднее (1);

в) нет (2).

29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:

а) да (0);

б) не уверен (1);

в) нет (2).

30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:

а) да (2);

б) нечто среднее (1);

в) нет (0).

31. Я — человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:

а) верно (2);

б) не всегда (1);

в) неверно (0).

32. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:

а) правильно (2);

б) не уверен (1);

в) неправильно (0).

33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:

а) верно (0);

б) отчасти (1);

в) неверно (2).

34. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен, как другие:

а) правильно (0);

б) не уверен (1);

в) неправильно (2).

35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:

а) правильно (2);

б) нечто среднее (1);

в) неправильно (0).

36. При разговоре я предпочитаю:

а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову (0);

б) нечто среднее (1);

в) сначала сформулировать мысль получше (2).

О выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере свидетельствуют ответы по пунктам 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

О выраженности склонности к самоконтролю в деятельности — ответы по пунктам 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При этом вопросы 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного

(антиципирующего) контроля, а вопросы 5, 11, 23 — текущего, т. е. самоконтроля, включенного уже в процесс выполняемой деятельности. О выраженности склонности к социальному самоконтролю свидетельствуют ответы по пунктам 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36. Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов (в соответствии с набранными по каждому ответу — от 0 до 2).

Тест на локус контроля Роттера

Инструкция

Прочтите каждое высказывание в паре и решите, с каким из них вы согласны в большей степени. Выберите для каждого упражнения только один вариант – «а» или «б».

№	А	Б
1	Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают.	В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2	Многие неудачи происходят от невезения.	Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3	Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними.	Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4	В конце концов к людям приходит заслуженное признание.	К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5	Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно.	Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6	Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств.	Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7	Как бы вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать вам.	Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими.
8	Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека.	Только жизненный опыт определяет характер и поведение.

9	Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать».	По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10	Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений.	Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11	Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения.	Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай.
12	Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения.	Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13	Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их.	Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14	Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие.	В каждом человеке есть что-то хорошее.
15	Осуществление моих желаний не связано с везением.	Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому.
16	Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств.	Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем.
17	Большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события.	Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.
18	Большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств.	На самом деле такая вещь, как везение, не существует.

19	Всегда нужно уметь признавать свои ошибки.	Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.
20	Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет.	Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других.
21	В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравниваются приятными событиями.	Большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени или всех трех причин вместе взятых.
22	Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить.	Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.
23	Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение.	Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.
24	Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что они должны делать.	Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.
25	Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.	Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.
26	Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим.	Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься.
27	Характер человека зависит главным образом от его силы воли.	Характер человека формируется в основном в коллективе.
28	То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.	Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли.
29	Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не	В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди,

иначе.	которые в ней работают.
--------	-------------------------

Интерпретация

Подсчёт баллов

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл по соответствующей шкале.

Шкала	А	Б
Экстернальность	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28
Интернальность	3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 15, 22, 26, 28	2, 6, 7, 9, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 29

Несложно заметить, что пункты шкалы обратны друг другу, и их значения в сумме всегда составляют 23 балла.