**8-10 классы**

**1. Единая методика социально-психологического тестирования, разработанная Министерством просвещения Российской Федерации.**

 **2. Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева**

 **3. Способы совладающего поведения. Копинг-стратегии Лазаруса**

 **4. Тест Витальности**

**4-7 классы**

**1. Индивидуально-типологический опросник (ИТО), рекомендованный Министерством образования Новосибирской области ГБУ НСО «ОЦДК» («Организация социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление «группы повышенного внимания» среди обучающихся 10-13 лет»).**

 **2. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.**

 **3. Методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева).**

 **4. Тест Витальности.**

**Тест витальности**

Инструкция. Сравните высказывания в каждой паре и отметьте в бланке номер того, которое вам ближе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I ЖТ | II ЦУ | III СУ | IV НЗ |
| 1а | 1б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2а | 2б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 3а | 3б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 4а | 4б |
| 5а | 5б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 6а | 6б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 7а | 7б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 8а | 8б |
| 9а | 9б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 10а | 10б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 11а | 11б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 12а | 12б |
| 13а | 13б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 14а | 14б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 15а | 15б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 16а | 16б |
| 17а | 17б |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 18а | 18б |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 19а | 19б |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 20а | 20б |
|  |  |  |  |  |  |  |  | ∑ |

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Я веду активный образ жизни | 1б. Я предпочитаю спокойный, размеренный образ жизни |
| 2а. Как правило, я довожу начатое дело до конца | 2б. Мне часто не хватает упорства закончить начатое дело |
| 3а. Я предпочитаю отвечать устно, а не письменно | 3б. Я боюсь отвечать у доски, даже если хорошо знаю предмет  |
| 4а. Мое мнение часто не совпадает с мнением большинства | 4б. Я могу изменить свое мнение, если оно не совпадает с мнением большинства |
| 5а. Мне нравится общаться с людьми | 5б. Меня утомляет интенсивное общение |
| 6а. Друзья уважают меня за упорство | 6б. Обычно я предпочитаю «плыть по течению» |
| 7а. Неудачи делают меня сильнее | 7б. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки |
| 8а. Мне часто приходится отказывать в просьбах своим друзьям и знакомым  | 8б. Мне трудно сказать «нет» своим друзьям и знакомым |
| 9а. Я не понимаю людей, которым нечем заняться | 9б. Часто мне ничего не хочется делать  |
| 10а. У меня есть уверенность, что я смогу воплотить в жизнь задуманное | 10б. Меня тревожат мысли о будущем |
| 11а. После спора или ссоры с друзьями я быстро успокаиваюсь | 11б. Я долго не могу успокоиться после спора или ссоры друзьями |
| 12а. Я одеваюсь так, как мне нравится, не считаясь с модой и мнением друзей и знакомых | 12б. Я стараюсь одеваться так, как принято в моем окружении |
| 13а. Мне нравится быть в центре внимания | 13б. Иногда я чувствую себя неуютно даже в кругу друзей |
| 14а. Я старюсь не откладывать на завтра то, что надо сделать сегодня | 14б. Если проблема требует больших усилий, я отложу ее решение до лучших времен |
| 15а. Меня трудно застать врасплох | 15б. Неожиданный вопрос обычно приводит меня в замешательство |
| 16а. Мои интересы отличаются от интересов большинства моих сверстников | 16б. Мне близки интересы большинства моих сверстников |
| 17а. Обычно я все делаю с удовольствием | 17б. Мне часто приходится делать все через силу |
| 18а. Я могу влиять на то, что происходит вокруг | 18б. Нередко обстоятельства вынуждают меня менять свои планы |
| 19а. Обычно у меня хороший сон | 19б. Перед важными событиями я плохо сплю |
| 20а. Я спокойно реагирую на критику в свой адрес | 20б. Меня расстраивают критические замечания в мой адрес |
| ∑ | ∑ |

**Обработка**

***I. Жизненный тонус***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает энергичность, активную жизненную позицию, интерес к людям, событиям и делу, которым вы занимаетесь.

2-3 варианта «а» и «б» – в данный момент вы не на пике своей работоспособности, которая может зависеть как от вашего состояния, так и от внешних причин.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) может свидетельствовать о снижении интереса к жизни вследствие усталости, неудач или недомогания.

***II. Целеустремленность***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает выраженную целеустремленность, которая может проявляться в готовности брать на себя инициативу и ответственность, уверенность в своих силах, упорство в достижении поставленных целей, высокий уровень притязаний.

2-3 варианта «а» и «б» – умеренно выраженная целеустремленность, которая проявляется только в значимых для вас ситуациях, готовности разделить инициативу и ответственность с другими, колебаниях при принятии важных решений.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) может означать сниженную активность, неуверенность, тревожность, стремление переложить ответственность за принятие решения на других людей.

***III. Стрессоустойчивость***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) означает стрессоустойчивость, которая может проявляться в виде низкой чувствительности к стрессовым ситуациям (конфликты, неопределенность, экзамены). Хладнокровие необходимо в экстремальных ситуациях, однако оно может затруднять общение с другими людьми.

2-3 варианта «а» и «б» – умеренная стрессоустойчивость оказывает на человека стимулирующее действие. Однако вам следует учитывать, что ваше внутренне состояние неустойчиво и зависит от внешних факторов – успеха или неуспеха в делах, отношений с близкими людьми, здоровья.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) – низкая стрессоустойчивость свойственна людям с высокой тревожностью, которые беспричинно волнуются по поводу предстоящих событий. Волнение и неуверенность часто мешают достичь большего.

***IV. Независимость***

Преобладание варианта «а» (4-5 баллов) говорит о высокой степени независимости, свойственной человеку самодостаточному, критичному, уверенному в себе. Принимая решение, такой человек ориентируется на свое собственное мнение, а не на мнение окружающих.

2-3 варианта «а» и «б» может говорить о балансе между самостоятельностью и готовностью прислушиваться к мнению окружающих, разумной гибкости в отношениях с другими людьми.

Преобладание варианта «б» (4-5 баллов) означает зависимость от мнения окружающих в ущерб своим интересам, несамостоятельность в принятии решений. Зависимый человек легко может стать жертвой манипуляторов.

***V. Витальность***

Преобладание варианта «а» по всем шкалам (16-20 баллов) свидетельствует о витальности – жизненной силе, энергии, позитивном настрое, целеустремленности и твердости в сочетании с эмоциональной стабильностью и здоровьем. Человеком с высоким уровнем витальности трудно манипулировать, так он сам творит свою судьбу, принимает решения и несет за них ответственность. Витальность хороша в том случае, если направлена на высокие цели и благородные поступки.

*Уважаемые родители!*

Для того, чтобы успешно организовать внеклассную работу, психолого-педагогическое сопровождение, нам важно Ваше мнение относительно представленных вопросов-рассуждений.

 Подчеркните, пожалуйста вариант, который подходит для ответа на вопрос, либо напишите собственный вариант.

 *Спасибо за взаимодействие!*

1. Считаете ли вы свои знания о воспитании детей достаточными?

а) да;

б) нет;

в) не вполне.

2. Из каких источников вы получаете информацию о воспитании?

а) СМИ;

б) специальные книги по педагогике, психологии;

б) беседы с педагогами;

в) беседы с друзьями и знакомыми;

г) другой ответ\_\_\_

 3. Подчеркните самые важные, на Ваш взгляд, проблемы в воспитании своего ребенка:

 а) взаимное непонимание детей и взрослых;

 б) успеваемость;

 в) непослушание ;

 г) бездуховность;

 д) лень;

 е) половое воспитание;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Назовите причины, мешающие Вам полноценно общаться с Вашими детьми:

 а) таких причин не существует;

б) занятость на работе и бытовые проблемы;

 в) просмотр телевизионных передач, общение в Интернете;

г) другой ответ\_\_\_

5. Проявляет ли Ваш ребенок заботливое отношение к Вам и другим членам семьи?

а) проявляет;

б) не всегда;

в) не проявляет;

6. Умеет ли Ваш ребенок выражать сочувствие, сопереживание к близким, животным, героям произведений (фильмов)?

а) проявляет сочувствие, сопереживание;

б) не всегда;

в) не проявляет сочувствия и сопереживания;

7. Какие черты характера ребенка Вам не нравятся?

а) слабая воля;

б) замкнутость;

в) несамостоятельность;

г) другой ответ\_\_\_

8. Что Вас больше всего беспокоит в ребенке?

а) состояние здоровья;

б) грубость;

в)нервозность и плаксивость, тревожность;

г) другой ответ\_\_\_

9. О чем чаще всего Вы беседуете с ребенком:

а) о его взаимоотношениях в классе;

б) о его возможностях справляться с трудностями;

в) о сильных сторонах личности Вашего ребенка, его самореализации;

г) другой ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. На что, по Вашему мнению, должно быть направлено воспитание и развитие Вашего ребёнка в школе?

 а) на  развитие жизнеспособности (хорошо адаптироваться к различным жизненным ситуациям; проявлять самостоятельность, решительность);

б) на развитие умения быть конкурентоспособным;

в) на развитие нравственных, духовных качеств;

 г) другой ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Какие семейные традиции способствуют укреплению Вашей семьи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Какие черты характера свойственны Вашему ребенку:

а) самостоятельность;

б) умение бесконфликтно общаться с одноклассниками;

в) волевые качества (целеустремленность);

г) уверенность в себе

д) находчивость и собранность в трудных ситуациях

Другие черты характера\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Что делает Ваша семья, собравшись вместе:

а) решает сообща жилищные проблемы

б) занимается каждый своим делом, согласно распределения обязанностей

в) приходится часто ссориться, выяснять отношения

г) вместе проводит досуг, смотрит телепередачи, обсуждает вопросы

д) занимается учёбы детей, делится впечатлениями о прожитом дне

е) занимается обсуждением значимых жизненных целей, перспектив, интересов каждого члена семьи

допишите\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Если возникают конфликты, **каковы способы их разрешения в Вашей семье:**а) примирение

б) обсуждение ситуации и принятие обоюдного решения

в) прекращение конфликтов на некоторое время

г) обращение за помощью к другим людям (родителям, друзьям, специалистам и др.)

д) конфликты практически не разрешаются, имеют затяжной характер

15. В какой форме образовательная организация могла бы помочь в решении волнующих Вас вопросов воспитания ребенка?

а) лекциями о воспитании;

б) специальными практическими занятиями;

в) информацией об особенностях развития Вашего ребенка;

г) информацией о том, что можно почитать по интересующей Вас проблеме.

16. Сколько бы Вы могли уделить времени для повышения своей психолого-педагогической компетентности, если для Вас в образовательной организации будут организованы специальные занятия?

а) не более одного часа в неделю;

б) примерно пару часов в месяц;

в) затрудняюсь ответить.

Благодарим Вас за предоставленные ответы!

***Карта наблюдений (для педагогов).***

В подростковом возрасте на первый план в развитии жизнеспособности выходят навыки самоуправления, саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами, обнаруженными подростком при взаимодействии с окружающим миром. Жизнеспособность ребенка как потенциал сохранения им собственной целостности является единством четырех компонентов: способностей адаптации, способностей саморегуляции, способностей саморазвития и осмысления жизни.

С целью изучения особенностей развития жизнеспособности школьников, рекомендуется использовать карту наблюдения, которая заполняется один раз в четверть классным руководителем, социальным педагогом и педагогом - психологом. Данная карта наблюдений поможет определить сферы и степень неблагополучия ребенка, а также его потенциальные возможности; стать основой для разработки развивающей, профилактической  программы и определения степени ее эффективности.

**Карта наблюдений.**

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Критерии наблюдения | -2  | -1 | 0 | 1 | 2  |
| 1. | Умение отстаивать свое мнение |  |  |  |  |  |
| 2. | Способность продуктивно общаться со сверстниками, соотносить свои желания с интересами других |  |  |  |  |  |
| 3. | Личностная рефлексия, саморазвитие, самоанализ |  |  |  |  |  |
| 4. | Самоуправление, саморегуляция |  |  |  |  |  |
| 5. | Открытость в выражении своих чувств |  |  |  |  |  |
| 6. | Способность быстро принимать решения |  |  |  |  |  |
| 7. | Волевые качества |  |  |  |  |  |
| 8. | Развитие когнитивных сфер |  |  |  |  |  |
| 9. | Жизненное благополучие (условия проживания, особенности детско-родительских отношений) |  |  |  |  |  |
| 10. | Самооценка |  |  |  |  |  |
| 11. | Самоэффективность |  |  |  |  |  |
|  | Суммарный показатель (сложение баллов по всем критериям): |  |  |  |  |  |

На шкале «-2; -1; 0; 1; 2» необходимо отметить наиболее часто проявляющийся показатель жизнеспособности у школьника. Таким образом, в одной строке может находиться лишь один значок:

«-2» балла – ярко выражен показатель уязвимости (дефицит данного ресурса);

«-1» балл – не ярко выражен показатель уязвимости ;

«0» - промежуточное состояние оцениваемого параметра;

«1» балл – не ярко выражен показатель жизнеспособности;

«2» балла – ярко выражен показатель жизнеспособности.

**Волевые** **качества** - это способность ребенка достигать поставленных целей в условиях реальных трудностей. Основные из них - сила и стойкость воли, целеустремленность. Сила воли - степень необходимого волевого усилия, прилагаемого ради достижения желаемой цели.

**Когнитивные функции**- мышление, речь, внимание, память.

**Самооценка** — это представление школьника о важности своей личности, деятельности среди других детей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.

**Рефлексия**  — это способность школьника понимать степень своей уникальности, знать свое предназначение, правильно формулировать мысли и взаимодействовать с окружающим миром.

**Самоэффективность —** оценка собственной способности справиться с определенными конкретными задачами в той или иной конкретной ситуации. Суждение о действиях, которые «я могу**»** совершить. Влияет на выбор той или иной стратегии действий.