

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Лицей г. Малмыжа»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
КОГОбУ «Лицей г. Малмыжа»
Протокол № 1 от 30.08.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор КОГОбУ «Лицей г. Малмыжа»
С.А. Плишкина
Приказ № 91 у-т от 31.08.2024

**Программа
«Школа здорового образа жизни»**



«Потерял деньги – жалко,
Потерял время – досадно,
Потерял здоровье – безнадёжно»
Г. Ратнер

Введение

Программа по формированию здорового образа жизни и безопасности жизни участников образовательного процесса (далее - Программа) направлена на профилактическую работу по укреплению и сохранению здоровья учащихся и педагогов, формированию здорового образа жизни учащихся, родителей.

В настоящее время во всех образовательных учреждениях более актуальным становится внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача формирования у всех участников образовательного процесса позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к решению.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо.

Программа «Школа здорового образа жизни» разработана на основе мероприятий по охране здоровья, целью которой является улучшение здоровья и качества жизни детей.

Основные направления Программы:

Медицинское:

создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований; проведение физкультминуток; четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния лица.

Просветительское:

организация деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.; организация деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п; пропаганда здорового образа жизни.

Психолого-педагогическое:

использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебного процесса; предупреждение проблем развития ребенка; обеспечение адаптации на разных этапах обучения; формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля; профилактика психологического состояния участников образовательного процесса и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-педагогической и коррекционной помощи участникам образовательного процесса.

Профилактическое:

обеспечение благоприятного течения образовательного процесса учащихся; выполнение санитарно-гигиенического режима.

Организационное:

организация здоровьесберегающих условий в лицее; изучение педагогического опыта по внедрению эффективных здоровьесберегающих технологий и методик; создание механизма управления и реализации процессом сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса лицея.

Диагностическое:

проведение психодиагностических мероприятий с учащимися; определение эмоционального состояния, характера стрессовых проявлений и уровень стрессового состояния педагогов лицея в течение учебного года; анкетирование родителей, направленное на выявление степени их активности в процессе физического воспитания детей; беседы, выявляющие запросы родителей.

Мероприятия по охране и укреплению здоровья обучающихся отражены в общешкольных планах и планах классных руководителей. В лицее организованы спортивные кружки и секции, регулярно проводится зарядка в классах, на каждом уроке учителями проводятся физкультминутки.

С целью оздоровления детей при школе функционирует летний оздоровительный лагерь, который посещают ученики начального и среднего звена.

Участники программы:

- обучающиеся
- педагоги
- медсестра
- родители.

Педагогическим коллективом школы используются такие методы и методики как:

- лекционные занятия;
- тренинги;
- тесты и анкетирование;
- диспуты;
- родительские лектории;
- выпуск газет, памяток, буклетов;
- конкурсы;
- спортивные мероприятия.

В весенне-осенний период в лицее проводятся субботники по уборке школьного двора. Также для учащихся организовываются походы, туристические слеты, дни здоровья с целью пропаганды среди учащихся здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

Каждым классным руководителем организованы оздоровительные режимные моменты при проведении занятий (зарядка, физкультминутки, тренинги), разрабатываются и проводятся классные часы и внеклассные мероприятия по здоровьесберегающей программе.

Проводятся общешкольные праздники:

«Веселые старты»

«Папа, мама, я – спортивная семья»

«Осенние игры на стадионе»

«Зимние забавы»

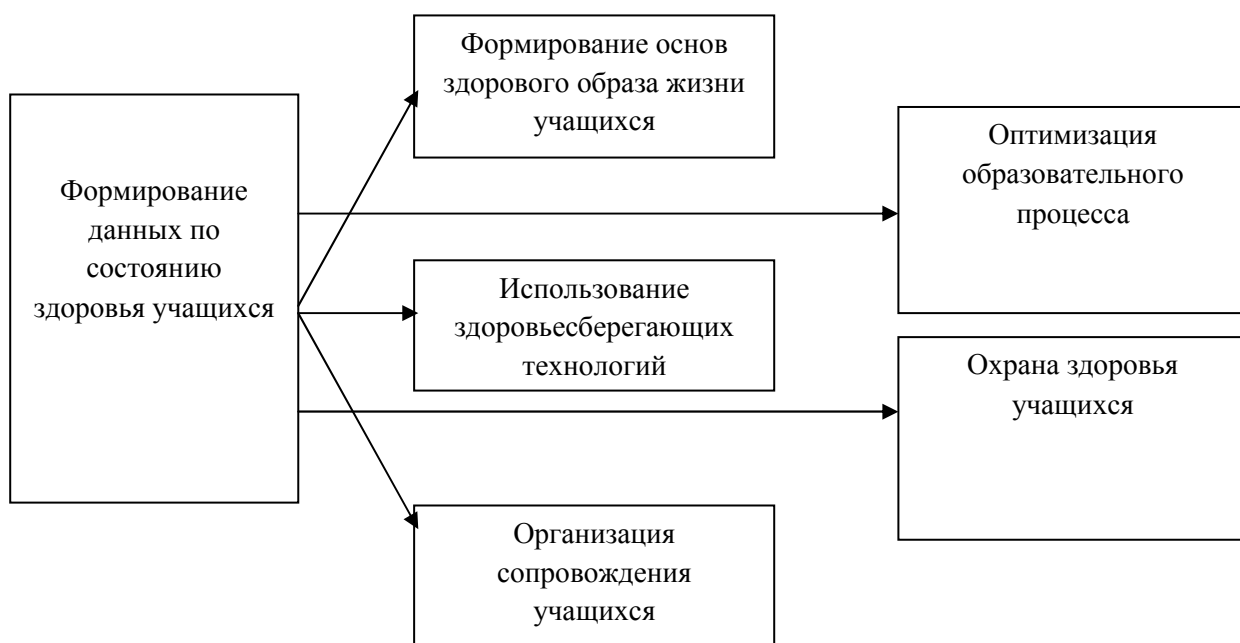
«Весенние соревнования».

Цель программы: улучшение состояния здоровья и качества жизни детей

Задачи программы:

- создать каждому ученику необходимые и достаточные условия личностного развития;
- предоставить учащимся многообразные знания и виды деятельности для опробывания своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей;
- перейти от пассивных форм обучения к деятельному с вовлечением учащихся в самостоятельную познавательную деятельность;
- формировать физически здоровую толерантную личность, способную свободно адаптироваться в современном мире.

Основные подходы к организации здоровьесбережения учащихся:



Поэтому необходима комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса.

Создание мотивации к здоровому образу жизни у сотрудников и обучающихся

Наличие мониторинга за состоянием здоровья обучающихся.

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе. Данный мониторинг проводят: медицинский работник лицея, ответственный за организацию и проведение здоровьесберегающей деятельности, классные руководители.

Задачи мониторинга:

- Описание здоровьесберегающей деятельности.
- Анализ реальной ситуации в области состояния здоровья учащихся и факторов, которые позитивно и негативно влияют на здоровье.

- Оценка эффективности использования здоровьесберегающих педагогических технологий.
- Создание и распространение эффективных моделей здоровья.
- Оценка адаптационных возможностей детского организма и физического состояния.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости. С целью отслеживания влияния процесса обучения на качество образования мониторинг должен осуществляться по следующим показателям:

1. Мониторинг здоровья учащихся и его влияния на успеваемость:

- 1) состояние здоровья школьников;
- 2) пропуски уроков по болезни;
- 3) уровень тревожности;
- 4) охват горячим питанием;
- 5) занятия в спортивных секциях;
- 6) уровень адаптации и мотивации учащихся;
- 7) результаты обученности.

2. Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности:

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий;
- 3) диагностика затруднений;
- 4) уровень невротизации.

Отсутствие вредных привычек

Невозможно обойти вниманием такие важные проблемы, связанные со здоровьем подростков, как курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотических средств. Эти явления, получившие название “вредные привычки”, широко распространены сегодня в молодежной среде и оказывают огромное влияние на жизнь подростков любой возрастной группы.

Классные часы для учащихся:

1 – 4 классы	«Здоровье – главное богатство».
	«Вред табачного дыма.»
	«Что значит быть здоровым!»
	«Как помочь сохранить здоровье.»
5 – 9 классы	«Вредные привычки»
	«Курить – здоровью вредить»
	«Привычки: хорошие и плохие»
	«Здоровый образ жизни»
10 – 11 классы	«Давление среды (наркотики, алкоголь, табак-спасибо, нет!)»
	«Твое здоровье, твое богатство»
	«Курильщик – сам себе могильщик.»

	«Давление среды (наркотики, алкоголь, сигареты)»
	«Мир здоровья»
	«Курить или жить?»

Еще более сложный вопрос – здоровье педагогов. Большая учебная нагрузка, нехватка времени для профилактики здоровья, отсутствие материальных возможностей для санаторного лечения – это далеко не полный перечень условий, подрывающих здоровье педагогов. Курение не только в лицее, но и на территории запрещено. Этому следуют все участники образовательного процесса, а также родители обучающихся. По результатам ежегодного обследования у психиатра – нарколога среди педагогических работников (в лицее 42 педагогических работника, из них 3 мужчин) не выявлены случаи вредных привычек

Лекционные занятия для педагогов:

«Формирование эмоциональной устойчивости педагога»
«Уроки здоровья»
«Здоровый образ жизни в школьной организации благодаря здоровьесбережению».

Ежегодное прохождение медицинского осмотра

Все родители желают своим детям здоровья. Как известно, предупредить развитие заболевания намного проще, чем лечить его. Избавить малышей и их родителей от неприятностей со здоровьем поможет комплексное профилактическое обследование – диспансеризация детей.

Каждый год учащиеся лицея проходят углубленный медицинский профилактический осмотр специалистами по графику поликлиники. Лицей целенаправленно работает по здоровьесберегающему направлению.

Лицей оказывает огромное влияние и на физическое, и на психологическое развитие ребенка. В это время ребенок превращается в подростка, проходя через период полового созревания. Заметно возрастают нагрузки на различные системы организма. В частности, особого внимания требует зрение. За последние годы количество нарушений зрения у детей школьного возраста возросло практически вдвое. Причина в неумеренном использовании компьютеров, планшетов и сотовых телефонов. Зачастую дети проводят дни напролет за просмотром телепередач или компьютерными играми. К тому же нагрузка на зрение ребенка в школе резко возрастает. Поэтому медицинские осмотры проводятся в лицее ежегодно в соответствии с планом детской поликлиники. 100% обучающихся проходят медицинский осмотр.

Классные часы для учащихся:

1 – 4 классы	«Здоровый образ жизни»
	«Режим дня»
	«В гостях у ребят Мойдодыр»
	«В здоровом теле – здоровый дух»
5 – 9 классы	«Здоровый образ жизни»
	«В мире вредных привычек»
	«Что значит быть здоровым.»

	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»
10 – 11 классы	«Здоровый образ жизни»
	«Ещё раз о ЗОЖ»
	«Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности. «Как уберечь детей от вредных привычек.»
	«Гармония тела и духа»
	«Умение управлять собой»

Реализация Программы содействует формированию у участников образовательного процесса культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);

культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);

культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Прохождение диспансерных осмотров сотрудниками лицея

Согласно п. 9 ч. 1 ст. 48 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники обязаны проходить в соответствии с трудовым законодательством предварительные при поступлении на работу и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя. В лицее медицинский осмотр проходят все члены педагогического коллектива 1 раз в год по плану. Диспансерные осмотры (не реже раза в 3 года) сотрудники лицея проходят по месту жительства согласно графику поликлиник.

Перечень исследований при прохождении медицинского осмотра работников КОГОбУ «Лицей»

№	Специалист	Лабораторные, инструментальные и другие виды исследований	Частота прохождения в год
1	Нарколог Оториноларинголог Психиатр Стоматолог	Общий анализ крови Кровь на сахар Кровь на холестерин Кровь на RW Общий анализ мочи Кал на яйца глист Соскоб на энтеробиоз Общий анализ мочи Флюорография Электрокардиография Смотровой кабинет(жен)	1 раз в год

Распределение обучающихся по группам здоровья

Первым шагом к успешному решению задачи по выбору правильной дозировки физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинских группы – основную, подготовительную и специальную.

В результате проведенного анализа результатов медицинского осмотра была отмечена положительная динамика в распределении обучающихся по группам здоровья. Анализ заболеваемости учащихся школы показывает тенденцию к снижению по ряду заболеваний, что можно объяснить улучшением качества профилактических мероприятий.

Медицинские карты здоровья учащихся.

У каждого учащегося лица имеются медицинские карты обучающихся, сертификаты профилактических прививок. Медицинские карты содержат данные о состоянии здоровья школьника.

Иммунизация учащихся и сотрудников.

Детские прививки – тема актуальная для родителей, вплоть до взросления ребенка. Иммунизация крайне важна. Комплекс профилактических прививок необходим каждому ребенку уже на первом году жизни. В рамках национального календаря прививок и по эпидемическим показаниям все обучающиеся и сотрудники лица проходят иммунизацию. Обязательность вакцинации педагогов прописана в законодательстве страны.

Создание инфраструктуры лицея, обеспечивающей здоровьесформирующую деятельность

Организация питания обучающихся лицея

В лицее систематически ведется работа по развитию школьного питания, которая включает в себя ряд мероприятий, направленных на формирование навыков культуры и организации питания детей и подростков.

В начале каждого нового учебного года планируется работа по данному направлению среди педагогов (классных руководителей), учащихся школы и их родителей, а также проводится организационно-аналитическая работа. Вопросы по улучшению питания обучающихся школы рассматриваются на совещаниях при директоре, планерках учителей, классных часах и родительских собраниях.

Большое внимание уделяется организации горячего питания, в этом году горячим питанием охвачены все учащиеся школы. В лицее 601 обучающихся, питание организовано для всех, имеется 10-дневное меню. Дети из малообеспеченных и многодетных семей имеют льготы.

Анализ охвата горячим питанием показывает, что совместная работа педагогического коллектива, родителей, работников школьной столовой дает стабильно положительный результат: охват организованным питанием по школе составляет 95%.

Наличие спортивных площадок

Одиннадцать лет своей жизни дети практически ежедневно посещают лицей. Очень важно в рамках школьного образования обучать детей основам физической культуры. Чтобы дети полюбили проводить время с пользой для собственного здоровья, в лицее имеются 2 спортивных зала, стадион и многофункциональная спортивная площадка. Спортивные залы и спортивная площадка лицея – это место для проведения не только уроков по физкультуре, занятий спортивных секций и спортивных соревнований, но и площадка для организации больших спортивных праздников.

Информационная база по ЗОЖ

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни придается наглядным средствам, которые знакомят родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания здоровых детей, оказывают семье практическую помощь. Поэтому на сайте лицея размещается вся необходимая информация, популяризирующая ЗОЖ. В ходе работы выпускаются газеты, буклеты, памятки. В них отражаются самые актуальные проблемы здорового образа жизни детей. В лицее проводятся месячники спортивно-оздоровительной работы, в которых принимают участие обучающиеся, педагоги, родители. Вся работа строится на привлечение внимания общественности к проблемам формирования здорового образа жизни.

Создание в лицее условий для здоровьесформирующей деятельности

Реализация проектов внутри лицея

Успех в современном мире во многом определяется способностью человека организовать свою жизнь как проект: определить дальнюю и ближайшую перспективу, найти и привлечь необходимые ресурсы, наметить план действий и, осуществив его, оценить, удалось ли достичь поставленных целей. Сегодня в школе есть все возможности для развития проектного мышления с помощью особого вида деятельности учащихся - проектной деятельности. Педагоги и обучающиеся в рамках проектной деятельности создают и реализуют социальные проекты, формирующие правильное отношение к ЗОЖ. К реализации данных проектов привлекаются Детско-юношеская спортивная школа, Дом детского творчества г.Малмыжа, Управление культуры, молодежной политики и спорта администрации Малмыжского района, Военно-патриотическое объединение «Каскад».

Реализация проектов в штатном режиме:

«Здоровье, как и честь смолоду храни»

«Спорт - альтернатива пагубным привычкам»

Проект «Путешествие в страну здоровья»

Проект «Мы выбираем жизнь!»

Проект «Просто здорово!»

Проект «В здоровом теле - здоровый дух»

«Здоровым быть здорово!»

Участие в конференциях, семинарах, круглых столах

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. 18 педагогов прошли курсовую подготовку по теме «Оказание первой доврачебной помощи». Педагоги участвуют в теоретических и

практических семинарах, проходящих в рамках здоровьесберегающей деятельности по темам:

октябрь	«Первая помощь при отравлениях и обмороках. Обезболивающие средства, антидоты отравления. Предупреждение асфиксии»
январь	«Временная остановка наружного кровотечения. Наложение асептических повязок на рану и ожоговую поверхность Временная иммобилизация поврежденной области»

Обеспечение психологического благополучия сотрудников и обучающихся

Получение психологической помощи в случае необходимости

Сколько людей - столько оснований для обращения за психологической помощью.

Одни обращаются за помощью, надеясь справиться с трудной жизненной ситуацией и принять взвешенное решение, другие ждут избавления от душевного страдания и таких симптомов как депрессия, тревога, страх. Необходимая психологическая помощь в лицее осуществляется в рамках сотрудничества с психологической службой Малмыжского комплексного центра социального обслуживания населения. Для педагогов прошел семинар по темам:

«Защита и безопасность детства: современные восстановительные технологии»

«Профилактика трудностей обучения в школе»

Исследование морально-психологического климата

Коллектив является одним из видов малой группы. Малые группы могут быть разными по величине, по характеру и структуре отношений, существующих между их членами, по индивидуальному составу, особенностям ценностей, норм и правил взаимоотношений, разделяемых участниками, межличностным отношениям, целям и содержанию деятельности. Для исследования морально-психологического климата среди обучающихся и сотрудников используются

1. Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

Цель: выявление стратегии поведения личности.

2. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено.

Цель: выявление малых групп внутри коллектива, взаимоотношений между малыми группами, выявление аутсайдеров группы.

Время проведения и обработки результатов: 10-15 минут

3. «Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Цель: выявление основных социальных ориентаций каждого члена группы.

Время проведения и обработки результатов: 10-15 минут

Диагностика проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года)

Педагоги лицея приняли участие в семинаре по здоровьесберегающей деятельности «Профилактика эмоционального выгорания и поддержка психического здоровья педагогов»

Создание (развитие) материально-технической базы для реализации оздоровительных мероприятий и здорового образа жизни

Оборудование, оргтехника и программное обеспечение для реализации мероприятий ЗОЖ

В каждом кабинете, в актовом зале, кабинете воспитательной работы в наличии компьютер, проектор, множительная техника. Есть различные презентации и фильмы по ЗОЖ.

Материально-техническая база физкультуры и спорта

Материально-техническая база является частью национального богатства. Наиболее значительная часть материально-технической базы составляют спортивные сооружения. На стадионе лицея построена многофункциональная спортивная площадка, проведен капитальный ремонт спотзалов.

Обеспечение физической и двигательной активности обучающихся и сотрудников

Внеурочные физкультурно-оздоровительные мероприятия

Внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися в учреждениях образования является составной частью учебно-воспитательного процесса. Внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися включает в себя:

организацию и проведение физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий, спортивных соревнований, физкультурных праздников, дней здоровья, ежегодных месячников спортивно-оздоровительной работы и т.д.;

Реализация программ внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Охват сотрудников физкультурно-оздоровительными мероприятиями

Активное участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях лицея принимают сотрудники (Лыжня России, День бегуна). Все сотрудники лицея участвуют в семинарах по здоровьесберегающей деятельности.

Проведение дополнительных учебных и внеучебных физкультурно- спортивных занятий и мероприятий

Физическое воспитание в лицее проводится на протяжении всего периода обучения школьников в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание школьников во внеучебное время проводится в следующих формах.

День здоровья	2 раза в год
Веселые старты	ежегодно
Походы выходного дня	по планам кл. рук.
Акции и мероприятия, приуроченные к Всемирному дню сердца, Дню борьбы с инсультом, Всемирному Дню борьбы с инфарктом	ежегодно
Районный спортивный праздник «Старты надежд», посвященный Всемирному Дню борьбы со СПИДом	ежегодно
Межрегиональный турнир по баскетболу	ежегодно

Таким образом, помимо решения воспитательных и образовательных задач физическое воспитание во внеучебное время призвано повысить двигательную активность школьников; продолжить формирование знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Наличие спортивных секций

Тесно связанная с уроками физической культуры внеклассная работа открывает большой простор для повышения общефизической и спортивной подготовки школьников, развития у них устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. В системе этой работы организуются спортивные секции, проводятся игры, соревнования, экскурсии и туристические походы, спортивные праздники.

В лицее работают секции: «Спортивные игры», «Баскетбол».

Анкета для родителей

Ф.И.О. _____ школа _____ класс _____

Уважаемые родители!

Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты.

В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

1.	Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки).	да	нет
2.	Бывает ли слезливость.	да	нет
3.	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома.	да	нет
4.	Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание).	да	нет
5.	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен.	да	нет
6.	Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела.	да	нет
7.	Бывают ли обмороки.	да	нет
8.	Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.	да	нет
9.	Отмечалось ли когда-либо повышение давления.	да	нет
10.	Бывает ли часто: насморк	да	нет
	кашель	да	нет
	потеря голоса	да	нет
11.	Бывают ли боли в животе.	да	нет
12.	Бывают ли боли в животе после приёма пищи.	да	нет
13.	Бывают ли боли в животе до еды.	да	нет
14.	Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.	да	нет
15.	Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).	да	нет
16.	Бывала ли дизентерия.	да	нет
17.	Была ли болезнь Боткина (желтуха).	да	нет
18.	Бывают ли боли в пояснице.	да	нет
19.	Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.	да	нет
20.	Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет
21.	Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет

Подпись заполнявшего анкету (родителей)

Оценка анкетного теста:

1. Вопросы 1-7: при положительном ответе на вопросы 1,2,3,5 отдельно или в сочетании – наблюдение врачом школы, при положительном ответе на вопросы 4,6,7 отдельно или в сочетании – консультация невропатолога, при положительном ответе на 3 и более вопроса данного раздела – к невропатологу.
2. Вопросы 8-9: при положительном ответе на каждый или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям консультации ревматолога.
3. Вопросы 10: при положительном ответе на каждый или несколько вопросов данного раздела – консультация отоларинголога обязательна.
4. Вопросы 11-17: при положительном ответе на один из вопросов 13, 18, 19 – обследование врачом учреждения, при положительном ответе на один из вопросов 14,15,16,17, а также на 2 и более вопроса данного раздела (в любом сочетании) – обследование врачом учреждения с дополнительными специальными исследованиями, по показаниям – консультация гастроэнтеролога.
5. Вопросы 18-19: при положительном ответе на один или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям дополнительные специальные исследования и консультация нефролога.
6. Вопросы 20-21: при положительном ответе на один или три вопроса – обследование врача учреждения, по показаниям консультации аллерголога

Приложение 2

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

Двухмерная модель стратегий поведения личности в конфликте
Двухмерная модель стратегий поведения личности в конфликтном взаимодействии разработанная К. Томасом и Р. Киллменом получила широкое распространение в конфликтологии. В основе этой модели лежат ориентации участников конфликта на свои интересы и интересы противоположной стороны. Оценка интересов в конфликте — это качественная характеристика выбираемого поведения. В модели Томаса—Киллмена она соотносится с количественными параметрами: низким, средним или высоким уровнем направленности на интересы. В любом конфликте каждый участник оценивает и соотносит свои интересы и интересы соперника, задавая себе вопросы: «Что я выиграю...?», «Что я потеряю...?», «Какое значение имеет предмет спора для моего соперника...?» и т. д. На основе такого анализа он сознательно выбирает ту или иную стратегию поведения (уход, принуждение, компромисс; уступка или сотрудничество). Часто бывает так, что отражение этих интересов происходит неосознанно, и тогда поведение в конфликтном взаимодействии насыщено мощным эмоциональным напряжением и носит спонтанный характер. При анализе конфликтов на основе рассматриваемой модели важно помнить, что уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от трех обстоятельств:

- 1) содержания предмета конфликта;
- 2) ценности межличностных отношений;
- 3) индивидуально-психологических особенностей личности. Особое место в оценке моделей и стратегий поведения личности в конфликте занимает ценность для нее

межличностных отношений с противоборствующей стороной. Если для одного из соперников межличностные отношения с другим (дружба, любовь, товарищество, партнерство и т. д.) не представляют никакой ценности, то и поведение его в конфликте будет отличаться деструктивным содержанием или крайними позициями в стратегии (принуждение, борьба, соперничество). И, наоборот, ценность межличностных отношений для субъекта конфликтного взаимодействия, как правило, является существенной причиной конструктивного поведения в конфликте или направленностью такого поведения на компромисс, сотрудничество, уход или уступку.

Инструкция: Выберите из пары суждение, которое является наиболее типичным способом поведения для Вас. Время выполнения теста 15-20 минут.

Опросник

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся. Я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интереса другого и моих собственных.
3. А. обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться своего.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь добиться своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызывать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы все было сделано по-моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществе моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому решению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызывать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю в спорном вопросе такую позицию, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденций к проявлению определенной стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Тест можно использовать для исследования тенденций в группе.

номер вопроса	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		Б		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Приложение 3

Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» И т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от

правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности — в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

1. Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?
2. С кем из членов группы Вы выполняли общую задачу (производственное, учебное)?
3. С кем из членов группы Вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность — в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя.

Групповая сплоченность высчитывается по формуле

$$\frac{\Sigma}{0.5n(n-1)},$$

где Σ — сумма всех взаимных выборов в группе; n — количество членов группы.

Сплоченность группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности.

На основании данных социометрического анализа делаются выводы об уровне сплоченности группы; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; соответствие выбранного актива группы реальному; наличие членов группы, которых группа не принимает, и изолированных.

Приложение 4

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Текст опросника

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте её в протоколе крестиком, если не соответствует — ничего не ставьте. Если нет полной уверенности, крестик не ставьте. Старайтесь быть искренними.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый

7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный
22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный

53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы
56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей
90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого

99. Распоряжается другими

- 100. Деспотичный
- 101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
- 102. Тщеславный
- 103. Эгоистичный
- 104. Холодный, черствый
- 105. Язвительный, насмешливый
- 106. Злой, жестокий
- 107. Часто гневлив
- 108. Бесчувственный, равнодушный
- 109. Злопамятный
- 110. Проникнут духом противоречия
- 111. Упрямый
- 112. Недоверчивый, подозрительный
- 113. Робкий
- 114. Стыдливый
- 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
- 116. Мякотелый
- 117. Почти никогда никому не возражает
- 118. Навязчивый
- 119. Любит, чтобы его опекали
- 120. Чрезмерно доверчив
- 121. Стремится сыскать расположение каждого
- 122. Со всеми соглашается
- 123. Всегда дружелюбен
- 124. Любит всех
- 125. Слишком снисходителен к окружающим
- 126. Старается утешить каждого
- 127. Заботится о других в ущерб себе
- 128. Портит людей чрезмерной добротой

Инструкция

"Вам будут представлены суждения, касающиеся характера человека, его взаимоотношений с окружающими людьми. Внимательно прочтите каждое суждение и оцените, соответствует ли оно Вашему представлению о себе.

Поставьте на бланке ответов знак " + " против номеров тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе, и знак " – " против номеров тех утверждений, которые не соответствуют Вашему представлению о себе. Старайтесь быть искренним. Если нет полной уверенности, знак " + " не ставьте.

После оценивания своего реального "Я" вновь прочтите все суждения и отметьте те из них, которые соответствуют Вашему представлению о том, каким Вам, по Вашему мнению, следовало бы быть в идеале".

Если необходимо оценить личность кого-то другого, то дается дополнительная инструкция: "Таким же образом, как и в первых двух вариантах, дайте оценку личности Вашего начальника (сослуживца, подчиненного: 1. "Мой начальник, такой, какой он есть на самом деле"; 2. "Мой идеал начальника").

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

Ключ

1. Авторитарный: 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.
2. Эгоистичный: 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. Агрессивный: 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.
4. Подозрительный: 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.
5. Подчиняемый: 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.
6. Зависимый: 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.
7. Дружелюбный: 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.
8. Альтруистический: 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.