

**СТАНДАРТ**  
**«СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ**  
**ДЕТЕЙ-СИРОТ И СЕМЕЙНЫХ ФОРМ ВОСПИТАНИЯ ПО**  
**ЗАВЕРШЕНИИ ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА»**

**2023**

## Содержание

1. Область применения .....	3
2. Правовая основа стандарта .....	3
3. Термины и определения .....	6
4. Получатели сопровождения .....	7
5. Организации, осуществляющие сопровождение выпускников .....	7
6. Содержание деятельности по сопровождению выпускников .....	8
7. Организация сопровождения выпускников .....	11
8. Сопровождение выпускников уязвимых категорий .....	15
9. Кадры, обеспечивающие деятельность по сопровождению выпускников .....	19
10. Межведомственное взаимодействие при организации и осуществлении деятельности по сопровождению выпускников .....	19
11. Основные показатели доступности и качества сопровождения. Контроль качества сопровождения. ....	21
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Социально-психологическое обследование выпускников .....	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Форма личного заявления выпускника.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Форма договора с выпускником.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Форма индивидуальной программы сопровождения.....	67
ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Инструменты для определения нуждаемости выпускника в сопровождении и уровня сопровождения .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 6. Опросник «Уровень приверженности к антиретровирусной терапии» .....	85

## **1. Область применения**

Настоящий стандарт рекомендуется для применения юридическими лицами, независимо от их организационно-правовой формы, осуществляющими деятельность по оказанию консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи детям и лицам, завершившим пребывание в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (далее – организация для детей-сирот), или в семье попечителя в соответствии с законодательством Российской Федерации и законодательством субъекта Российской Федерации.

Настоящий стандарт устанавливает порядок и условия организации и осуществления указанной деятельности следующим лицам:

- детям-сиротам;
- детям, оставшимся без попечения родителей;
- лицам из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в возрасте от 18 до 23 лет;
- лицам, в возрасте от 18 до 23 лет, потерявшим в период обучения обоих родителей или единственного родителя.

### **1. Правовая основа стандарта**

Правовую основу деятельности по сопровождению детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя, составляет ряд нормативных правовых актов Российской Федерации.

#### **Федеральные законы**

- Конституция Российской Федерации;
- Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая);
- Семейный кодекс Российской Федерации;
- Трудовой кодекс Российской Федерации;
- Жилищный кодекс Российской Федерации;
- Федеральный закон от 12 декабря 2023 г. № 565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 21 декабря 1996 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
- Федеральный закон от 17 июля 1999 г. № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»;

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 19 мая 1995 г. № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей».

### **Подзаконные нормативные правовые акты**

Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2017 г. № 1117 «Об утверждении норм и Правил обеспечения за счет средств федерального бюджета бесплатным питанием, бесплатным комплектом одежды, обуви и мягким инвентарем детей, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя, обучающихся по очной форме обучения по основным профессиональным образовательным программам за счет средств федерального бюджета, и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или единственного родителя, обучающихся по образовательным программам основного общего, среднего общего образования за счет средств федерального бюджета, а также норм и Правил обеспечения выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа, в которых они обучались и воспитывались за счет средств федерального бюджета, выпускников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, обучавшихся по очной форме обучения по основным профессиональным образовательным программам за счет средств федерального бюджета, - детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц, потерявших в период обучения обоих родителей или

единственного родителя, за счет средств организаций, в которых они обучались и воспитывались, бесплатным комплектом одежды, обуви, мягким инвентарем и оборудованием»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 18 мая 2009 г. № 423 «Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан» (вместе с «Правилами подбора, учета и подготовки граждан, выразивших желание стать опекунами или попечителями несовершеннолетних граждан либо принять детей, оставшихся без попечения родителей, в семью на воспитание в иных установленных семейным законодательством Российской Федерации формах», «Правилами осуществления отдельных полномочий органов опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан образовательными организациями, медицинскими организациями, организациями, оказывающими социальные услуги, или иными организациями, в том числе организациями для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», «Правилами заключения договора об осуществлении опеки или попечительства в отношении несовершеннолетнего подопечного», «Правилами создания приемной семьи и осуществления контроля за условиями жизни и воспитания ребенка (детей) в приемной семье», «Правилами осуществления органами опеки и попечительства проверки условий жизни несовершеннолетних подопечных, соблюдения опекунами или попечителями прав и законных интересов несовершеннолетних подопечных, обеспечения сохранности их имущества, а также выполнения опекунами или попечителями требований к осуществлению своих прав и исполнению своих обязанностей», «Правилами ведения личных дел несовершеннолетних подопечных»);

Постановление Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2010 г. № 927 «Об отдельных вопросах осуществления опеки и попечительства в отношении совершеннолетних недееспособных или не полностью дееспособных граждан» (вместе с «Правилами подбора, учета и подготовки граждан, выразивших желание стать опекунами или попечителями совершеннолетних недееспособных или не полностью дееспособных граждан», «Правилами осуществления отдельных полномочий органов опеки и попечительства в отношении совершеннолетних недееспособных или не полностью дееспособных граждан образовательными организациями, медицинскими организациями, организациями, оказывающими социальные услуги, или иными организациями», «Правилами заключения договора об осуществлении опеки или попечительства в отношении совершеннолетнего недееспособного или не полностью дееспособного гражданина», «Правилами осуществления органами опеки и попечительства проверки условий жизни совершеннолетних недееспособных граждан, соблюдения опекунами прав и законных интересов совершеннолетних недееспособных граждан, обеспечения сохранности их имущества, а также выполнения опекунами или попечителями требований к осуществлению своих прав и исполнению своих обязанностей в отношении совершеннолетних недееспособных или не полностью дееспособных граждан», «Правилами ведения личных дел совершеннолетних недееспособных или не полностью дееспособных граждан»).

## 2. Термины и определения

Для целей настоящего стандарта применяются следующие термины и определения:

**выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей** – лица в возрасте до 23 лет, которые были помещены под надзор в организации для детей-сирот на полное государственное обеспечение и завершили свое пребывание в данной организации в связи с поступлением на обучение в организации, осуществляющие образовательную деятельность, по основным профессиональным образовательным программам или основным программам профессионального обучения до достижения совершеннолетия либо в связи с достижением совершеннолетия либо в связи с приобретением дееспособности в полном объеме (вступление в брак или эмансипация) в соответствии с пунктом 2 статьи 21 или со статьей 27 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее – выпускники);

**выпускники семейных форм устройства детей на воспитание** – лица в возрасте до 23 лет, которые были переданы под опеку или попечительство, в приемную или патронатную семью, и попечительство в отношении которых прекращено по достижении ими совершеннолетия либо в связи с приобретением дееспособности в полном объеме до достижения возраста 18 лет (вступление в брак или эмансипация) в соответствии с пунктом 2 статьи 21 или со статьей 27 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее – выпускники);

**лица, потерявшие в период обучения обоих родителей или единственного родителя**, - лица в возрасте от 18 до 23 лет, у которых в период их обучения по образовательным программам основного общего, среднего общего образования, основным профессиональным образовательным программам и (или) по программам профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих умерли оба родителя или единственный родитель;

**сопровождение** – система мер консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи и содействия, направленных на выявление и устранение причин, условий и последствий трудной жизненной ситуации и социальной дезадаптации выпускников, включая регулярное взаимодействие с выпускником специалиста по сопровождению по месту проживания, обучения, трудоустройства, в том числе с использованием информационных

**организация, осуществляющая сопровождение выпускников** – организация, уполномоченная исполнительным органом субъектов Российской Федерации, органом местного самоуправления для осуществления деятельности по сопровождению выпускников;

**специалист по сопровождению** – специалист организации, осуществляющей деятельность по сопровождению выпускников, регулярно взаимодействующий с выпускником по месту проживания, обучения, трудоустройства, в том числе с использованием информационных технологий;

**социальная адаптация** – включение личности в социальную среду через обретение социального статуса и места в социальной структуре общества;

**социальная дезадаптация** – частичная или полная утрата способности к социальной адаптации, неспособность человека поддерживать стабильные социальные отношения, справляться с проблемами и приспосабливаться к меняющейся среде;

**жизненная ситуация** – совокупность обстоятельств во всех сферах жизни, которые влияют на жизнеустройство в целом, в настоящем и в будущем.

**самостоятельная жизнь** – деятельность человека во всей совокупности ее проявлений, осуществляемая без посторонней помощи, собственными силами.

### 3. Получатели сопровождения

3.1. Выпускники организаций для детей-сирот.

3.2. Выпускники семейных форм устройства на воспитание.

3.3. Лица, потерявшие в период обучения обоих родителей или единственного родителя.

### 4. Организации, осуществляющие сопровождение выпускников

4.1. Сопровождение выпускников могут осуществлять:

- организации для детей-сирот;
- центры социальной помощи семье и детям;
- комплексные центры социального обслуживания населения;
- негосударственные некоммерческие, в том числе общественные и религиозные, организации, благотворительные фонды;
- иные организации, оказывающие выпускникам консультативную, психологическую, педагогическую, юридическую, социальную и иную помощь.

4.2. Организации, осуществляющие сопровождение выпускников, должны иметь организационные, кадровые, технические возможности в пределах территории соответствующего муниципального образования либо нескольких муниципальных образований.

Организации должны обеспечивать, в том числе:

- возможность обучения и повышения квалификации специалистов, осуществляющих сопровождение выпускников, по вопросам правовой, финансовой, психолого-педагогической, социальной грамотности, медиации, выхода из кризисных ситуаций и т.д.;

– взаимодействие с негосударственными некоммерческими, в том числе общественными и религиозными, организациями, благотворительными фондами, а также отдельными гражданами – добровольцами (волонтерами) в целях реализации мероприятий, направленных на профилактику социального сиротства и совершенствование организации деятельности по обеспечению сопровождения выпускников в случае оказания им медицинской помощи, развитию и социальной адаптации, подготовке к самостоятельной жизни и

оказанию юридической помощи в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

## **5. Содержание деятельности по сопровождению выпускников**

5.1. Сопровождение осуществляется с целью социальной адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

5.2. Задачи деятельности по сопровождению выпускников:

- содействие в закреплении навыков адаптации в обществе, обеспечении физического, психического, нравственного и духовного развития;
- содействие в получении образования;
- содействие в трудоустройстве;
- содействие в реализации и защите личных и имущественных прав;
- содействие в реализации и защите прав на жилое помещение;
- содействие в осуществлении обязанностей;
- содействие в организации досуга и отдыха, ведении здорового образа жизни.

5.3. Деятельность по сопровождению выпускников осуществляется на основе принципов:

- добровольности;
- безвозмездности;
- доступности;
- содействия;
- индивидуальности;
- самореализации;
- роста самостоятельности;
- устойчивого развития.

5.4. Сопровождение осуществляется в форме оказания педагогической, психологической, юридической, социальной, консультативной, а также иной помощи.

5.4.1. Педагогическая помощь предусматривает:

содействие росту самостоятельности выпускника, формированию компетенций, необходимых для социальной адаптации в самостоятельной жизни;

проведение просветительской работы для всестороннего развития выпускника;

содействие в поступлении в образовательные организации (информирование об образовательных организациях, помощь в выборе образовательной организации, помощь в сборе документов, необходимых для поступления, содействие в повышении уровня знаний, в подготовке к сдаче ЕГЭ, в т.ч. в поступлении на соответствующие подготовительные курсы);

содействие в получении профессионального образования, преодолении возникающих трудностей в обучении посещение по месту обучения (мотивация к успешной учебе; взаимодействие с педагогическими работниками профессиональной образовательной организации по вопросам социальной

адаптации и обучения выпускника; мониторинг успеваемости и посещаемости; помощь при переходе на индивидуальный график обучения и выполнении требований учебной программы, содействие в организации производственной практики, содействие в переводе в новое учебное заведение, оформлении академического отпуска и др.);

повышение гражданской ответственности и правовой культуры, организации продуктивной социально значимой деятельности выпускника;

содействие формированию у выпускника поведения, отвечающего принятым в обществе нормам морали, нравственности, духовно-нравственным ориентирам;

содействие в формировании представлений о культуре семейной жизни, ответственного отношения к родительству;

содействие в организации досуга и отдыха, привлечение к участию в мероприятиях, направленных на формирование позитивных интересов и увлечений выпускника (информирование о наличии секций, кружков, досуговых мероприятий; вовлечение в сферу дополнительного образования, активные формы отдыха; побуждение к участию в общественной жизни профессиональной образовательной организации, населенного пункта и др.);

оказание педагогической поддержки;

содействие информационной грамотности выпускника, освоению им информационно-коммуникационных технологий, правил этического и безопасного Интернета;

содействие получению навыков финансовой грамотности, защиты от финансовой зависимости, оценки последствий неразумного финансового заимствования, включая риски привлечение к административной и уголовной ответственности.

#### 5.4.2. Социальная помощь предусматривает:

оказание содействия в получении социальных услуг, предусмотренных законодательством Российской Федерации о социальном обслуживании;

содействие в оформлении или переоформлении документов, оказание помощи в восстановлении утраченных документов, в том числе подтверждающих статус лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

содействие в решении вопросов, связанных с реализацией прав и обязанностей (получение алиментов, установление отцовства, оформление наследства, перевод на неполный рабочий день при нахождении в отпуске по уходу за ребенком (с сохранением всех выплаты др.);

содействие в получении установленных законодательством льгот и социальных выплат;

информирование о сборе, предоставлении необходимых документов (при вступлении в брак, при рождении ребенка, при первичном трудоустройстве, на погребение, пособие на ребенка до 3-х лет и др.);

содействие в поиске работы и трудоустройстве (информирование о ситуации на рынке труда, помощь в поиске вакансий, в поступлении на курсы дополнительной профессиональной подготовки, посещения семинаров в центре занятости и др.);

содействие выпускнику в выборе сфер предпринимательской или самозанятой деятельности;

консультирование выпускника по социально-правовым вопросам;

содействие формированию значимых социальных контактов;

мониторинг жизненной ситуации выпускников;

содействие в получении жилья, организации его ремонта и обустройства, в списании задолженности по коммунальным платежам;

содействие в решении вопросов оплаты жилья и коммунальных услуг: снятие показаний счетчиков; заполнение счетов и квитанций; внесение платежа из средств выпускника за жилищно-коммунальные услуги; оформление субсидий на оплату жилья; оказание помощи в обустройстве жилья на период учебы; отслеживание условий проживания, помощь в решении бытовых вопросов;

содействие в организации предоставления услуг предприятиями торговли, коммунально-бытового обслуживания, связи и другими организациями, оказывающими услуги населению в пределах административно-территориального района проживания;

организацию, при необходимости, сопровождаемого проживания;

предоставление при необходимости возможности временного проживания;

представительство в государственных органах и органах местного самоуправления муниципальных образований, организациях.

#### 5.4.3. Психологическая помощь предусматривает:

осуществление социально-психологического обследования. Целью социально-психологического обследования выпускников является отслеживание процесса социально-психологической адаптации выпускников, выявление кризисных состояний, предупреждение дезадаптации. Методики обследования определяются организацией и должны соответствовать целям проведения обследования (приложение 1);

индивидуальное и групповое психологическое консультирование;

психологическую реабилитацию;

групповые формы работы с психологом (тренинги, мастер-классы, развивающие программы);

психологическое просвещение;

психопрофилактические мероприятия (лекции, семинары, вебинары).

Виды психологической помощи на разных уровнях сопровождения, определяемых пунктом 7.10 настоящего стандарта:

интенсивный уровень:

- кризисное консультирование выпускников;
- кризисное вмешательство, направленное на коррекцию состояния, вызванного психотравматическим событием (или кризисной ситуацией);
- психологическая поддержка в процессе преодоления ненормативного кризиса, связанного с переходом в самостоятельную жизнь;
- консультирование, направленное на мобилизацию психологических ресурсов;

поддерживающий уровень:

- тренинги, направленные на активизацию личностных ресурсов и ресурсов окружения;
- мотивационные тренинги;
- психологическое просвещение по актуальным для выпускников проблемам;
- проведение программ психологической поддержки, направленной на интеграцию в образовательные организации, организации работодателей и другие социальные институты;
- ведение программ по созданию поддерживающей сети для выпускников; мониторинговый (базовый) уровень:
- мониторинг субъективного благополучия выпускников, их социально-психологической адаптации;
- психологическое просвещение по актуальным для выпускников проблемам.

#### 5.4.4. Юридическая помощь предусматривает:

правовое консультирование выпускников по вопросам, касающимся прав и обязанностей в устной и письменной форме;

содействие в составлении заявлений, жалоб, ходатайств и других документов правового характера для выпускников;

разъяснение права на бесплатную юридическую помощь и поиск субъектов ее оказывающих;

обращение и/или сопровождение на приём к юристу;

представительство выпускника в судах;

предупреждение вовлечения выпускника в противоправную деятельность;

содействие в защите прав выпускника от финансового и иных видов мошенничества, включая кибермошенничество;

обеспечение содействия в рамках банкротства физического лица;

содействие в привлечении к уголовной ответственности виновных в физическом и психическом насилии, совершенном в отношении выпускников;

защиту жилищных прав: оценка жилищной ситуации, разъяснение алгоритма реализации права, перечня документов для реализации права; подготовка правовых документов (заявление о включении в список на обеспечение жильем, заявление о признании факта невозможности проживания, заявление о предоставлении жилья после достижения 18 лет, иск в суд о предоставлении жилья, заявление в прокуратуру об обращении в суд в интересах сироты о предоставлении жилья; участие в судебных заседаниях по устному ходатайству сироты в первой и апелляционной инстанции: изложение позиции, ссылка на доказательства, опровержение доводов уполномоченного органа, подача кассационной жалобы в случае проигрыша в первой и апелляционной инстанции.

## 6. Организация сопровождения выпускников

6.1. При организации сопровождения выпускников соблюдаются права и законные интересы выпускников, обеспечиваются государственные гарантии

по их социальной поддержке, установленные законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

6.2. При организации сопровождения соблюдается конфиденциальность информации о выпускниках.

6.3. Сопровождение выпускников осуществляется в период по завершению пребывания в организации для детей-сирот или по завершении пребывания в семейной форме устройства на воспитание до достижения ими 23 лет. Сопровождение может быть продлено по отдельным формам помощи в случае наличия у выпускников трудной жизненной ситуации, социально опасного положения.

6.4. Для выпускников в возрасте до 18 лет, функции законных представителей которых осуществляют органы опеки и попечительства, сопровождение является обязательным.

6.5. Сопровождение осуществляется на основании письменного заявления выпускника по форме, согласно приложению № 2 и договора о сопровождении, который заключается между совершеннолетним выпускником и организацией, осуществляющей сопровождение, по форме, согласно приложению № 3. Договор о сопровождении в отношении несовершеннолетнего выпускника заключается между выпускником, органом опеки и попечительства и организацией, осуществляющей сопровождение.

6.6. Договор о сопровождении должен предусматривать права и обязанности сторон, срок его действия, условия и порядок расторжения, прекращения и другие условия, определённые сторонами.

Срок действия договора составляет 1 год, в случае, если в течение одного месяца до истечения срока его действия ни одна из сторон не заявит о прекращении. Договор считается продленным на каждый последующий год на аналогичных условиях до достижения выпускником 23 лет.

6.7. Сопровождение осуществляется в соответствии с индивидуальной программой (индивидуальным планом), которая составляется на основе анализа жизненной ситуации выпускника и в которой должны быть указаны сроки осуществления сопровождения и перечень мероприятий по сопровождению по форме, согласно приложению № 4.

Индивидуальная программа сопровождения утверждается организацией в срок не более чем 5 рабочих дней со дня приема заявления о сопровождении.

6.8. Сопровождение предусматривает:

- установление обстоятельств в жизненной ситуации, способных вызвать социальную дезадаптацию, привести к трудной жизненной ситуации;
- определение способности выпускника справиться с жизненными задачами самостоятельно;
- оценку потребностей выпускника в помощи и составление на ее основе индивидуальной программы сопровождения с установлением необходимого уровня сопровождения;
- закрепление за выпускником специалиста по сопровождению, который взаимодействует с выпускником в объёмах и в сроки согласно индивидуальной программе сопровождения;

- оказание помощи и содействия выпускнику в соответствии с индивидуальной программой сопровождения;

- мониторинг социальной адаптации выпускника и эффективности предоставляемых ему социальных услуг и иной помощи.

6.9. Нуждаемость выпускника в сопровождении связана:

- с наличием обстоятельств в жизненной ситуации, способных вызвать социальную дезадаптацию, привести к трудной жизненной ситуации;

- со степенью способности выпускника справиться самостоятельно с решением жизненных задач;

- с сформированностью социальных навыков и компетенций, способствующих вхождению в социум, позволяющих успешно взаимодействовать с окружающими, быть успешными в самостоятельной жизни.

Для определения нуждемости выпускника в сопровождении применяются специальные инструменты по форме, согласно приложению № 5. Оценка нуждемости в сопровождении проводится с определенной периодичностью, но не реже, чем один раз в полгода.

6.10. Уровни сопровождения выпускников.

6.10.1. интенсивный уровень устанавливается для выпускников, которые по результатам оценки жизненной ситуации имеют обстоятельства, вызывающие социальную дезадаптированность и нуждающиеся в активной помощи для решения задач социальной адаптации из-за низкой способности решить самостоятельно жизненные задачи;

6.10.2. поддерживающий уровень устанавливается для выпускников, которые по результатам оценки жизненной ситуации имеют обстоятельства, вызывающие социальную дезадаптированность, способных самостоятельно справиться с решением жизненных задач;

6.10.3. мониторинговый (базовый) уровень устанавливается с целью мониторинга социальной адаптации при отсутствии обстоятельств в жизненной ситуации выпускника, вызывающих социальную дезадаптированность.

6.11. Сопровождение на интенсивном и поддерживающем уровнях сопровождения предусматривает:

- оценку жизненной ситуации выпускника;

- постановку совместно с выпускником индивидуальных задач, направленных на устранение выявленных обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия его жизнедеятельности, вызвать трудную жизненную ситуацию;

- планирование совместно с выпускником мероприятий, необходимых для достижения конкретных позитивных изменений в определённый срок;

- осуществление специалистом по сопровождению и выпускником, мероприятий, необходимых для решения поставленных задач;

- анализ результативности мероприятий.

6.12. Переход на другой уровень сопровождения основывается на изменении обстоятельств в жизненной ситуации выпускника, способных

вызвать социальную дезадаптацию, потребности выпускника в помощи для решения жизненных задач.

6.13. Переход с интенсивного уровня сопровождения на поддерживающий и мониторинговый уровни, а также с поддерживающего уровня на мониторинговый уровень сопровождения свидетельствует об эффективности сопровождения.

6.14. Формы и методы деятельности по сопровождению подбираются в зависимости от уровня готовности выпускника к самостоятельной жизни, его психологических особенностей, состояния здоровья, жизненной ситуации, уровня образования, наличия опыта самостоятельной жизнедеятельности.

6.14.1. Формы деятельности по сопровождению выпускников: индивидуальная, групповая, включая использование информационных технологий.

В индивидуальной работе предпочтительны:

- совместная деятельность специалиста по сопровождению и выпускника, направленная на решение задач социальной адаптации, позитивные изменения в жизненной ситуации выпускника, рост его самостоятельности;
- наставничество, осуществляемое на основе волонтерской деятельности;
- постинтернатный патронат, реализуемый на основе регионального законодательства.

В групповой работе предпочтителен выбор ее содержания на основе актуальных потребностей выпускников, интерактивные виды деятельности (социальное проектирование, исследовательская деятельности, тренинги, др.), реализация принципа «равный помогает равному» (ассоциации и клубы выпускников, группы выпускников в социальных сетях, Интернет-сообщества).

6.14.2. Методы деятельности по сопровождению выпускников:

- организационно-аналитические: информирование, постановка задач, планирование действий, оценка результата, анкетирование, обследование, биографический метод, самоанализ (рефлексия), наблюдение, мониторинг и др.;
- практические: консультация, совет, показ, демонстрация, объяснение, активизация ресурсов, включение в совместную деятельность, тренинг, экскурсия, тематическая встреча, объединение (клуб) и др.

Методы, используемые при сопровождении, должны быть направлены на позитивные изменения в жизненной ситуации выпускника, создание условий для роста его самостоятельности и самореализации, учитывать развивающиеся способности несовершеннолетних и молодежи.

6.15. При выборе форм и методов деятельности по сопровождению учитываются национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности выпускника.

6.16. Основаниями для отказа в сопровождении являются:

- отсутствие документов, подтверждающих принадлежность к категории выпускника;

- достижение выпускником возраста 23 лет, кроме случаев обучения в образовательной организации по очной форме обучения, а также за исключением лиц из числа детей, завершивших пребывание в организации, для детей-сирот, имеющих инвалидность, чье пребывание в организации для детей-сирот может продлеваться на срок реализации мероприятий, предусмотренных индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида;

- отказ выпускника от заключения договора о сопровождении, за исключением несовершеннолетнего выпускника.

6.17. Основаниями для прекращения сопровождения являются:

- изменения обстоятельств в жизненной ситуации выпускника, способных вызвать социальную дезадаптацию, а также способности выпускника справиться с жизненными задачами самостоятельно, свидетельствующие об отпадении необходимости продолжения сопровождения, что должно быть установлено в решении консилиума;

- письменное заявление выпускника (его законного представителя) о расторжении договора о сопровождении;

- нарушение выпускников условий, предусмотренных в договоре о сопровождении;

- достижение выпускником возраста 23 лет, кроме случаев обучения в образовательной организации по очной форме обучения, а также за исключением выпускников, имеющих инвалидность, чье пребывание в организации для детей-сирот может продлеваться на срок реализации мероприятий, предусмотренных индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида;

- ликвидация (реорганизация) организации, предоставляющей сопровождение;

- смерть выпускника;

- решение суда о признании выпускника безвестно отсутствующим или умершим, недееспособным.

В отношении выпускников, признанных ограниченно дееспособными вследствие психического расстройства, сопровождение должно сохраняться и прекратиться только в случае отсутствия у них способности к самостоятельному проживанию и направлению указанных лиц в стационарные учреждения.

## **7. Сопровождение выпускников уязвимых категорий**

7.1. К уязвимым категориям относятся выпускники:

- с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидность (далее лица с ОВЗ);

- с социально значимыми заболеваниями и (или) заболеваниями, представляющими опасность для окружающих;

- беременные и одинокие молодые матери, одинокие отцы;

- по окончании службы в Вооруженных силах Российской Федерации, включая участников специальной военной операции;

- состоящие на учете в Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав (далее КДН и ЗП);
- совершившие уголовные преступления и/или находящиеся под следствием либо имеющие условный срок либо срок заключения в местах лишения свободы;
- вернувшиеся из специальных учебно-воспитательных учреждений всех типов;
- имеющие психические и (или) наркологические расстройства.

7.2. Для выпускников с ОВЗ приоритетно обеспечение безопасности, профилактика возникновения обстоятельств, которые могут ухудшить условия жизнедеятельности, сохранение достигнутого уровня самостоятельности и его дальнейшее повышение до максимально возможного, повышение качества жизни.

Направления обеспечения безопасности:

- формирование и поддержка приверженности лекарственной терапии при ее наличии;
- предупреждение вовлечения в противоправные и мошеннические действия,
- защита от мошеннических действий и/или действий близких лиц, которые могут ухудшить условия жизнедеятельности.
- Направления развития самостоятельности:
  - повышение участия выпускника в решении вопросов, которые определяют его жизненные перспективы (получение образования, выбор профессии и трудоустройство, место жительства);
  - снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях, включая ситуации социального взаимодействия, в т.ч. с объектами социальной инфраструктуры;
  - формирование и развитие активной самостоятельности, которая включает поддержку проявления инициативы и развитие навыков, необходимых для контроля результата.

Для выпускников с ОВЗ рекомендуется участие в программе учебного сопровождаемого проживания (учебно-тренировочные квартиры и общежития).

При самостоятельном проживании осуществляется поддержка разной степени интенсивности, в зависимости от выявленного уровня потребности в помощи.

7.3. Для выпускников с социально значимыми заболеваниями и (или) заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, необходимо формирование и поддержание приверженности лечению, что подразумевает:

- принятие диагноза,
- знание основного механизма заболевания;
- навыки для регулярного применения адекватной схемы лечения с учетом своего актуального состояния;
- знания для регулярного обращения за медицинской помощью: знание местонахождение медицинской организации, своего узкого специалиста,

необходимой периодичности визитов, алгоритмов получения медикаментов, периодичность контрольных анализов, плановых госпитализаций и т.д.

– навыки профилактики обострения заболевания (соблюдение адекватного здорового образа жизни, умение хранить медицинские препараты, иметь необходимый запас жизненно важных медикаментов, ведение медицинских дневников, чек-листов и т.д.)

Необходимо проводить мониторинг приверженности лечению по форме, согласно приложение № 6, формировать социальную поддерживающую сеть выпускников, включая группы поддержки «равный-равному».

7.4. Сопровождение беременных и одиноких матерей, одиноких отцов должно включать формирование осознанного родительства, детско-родительских и супружеских отношений, устойчивой семейной системы, предупреждение отказа от воспитания детей, ограничения их в родительских правах и лишения их родительских прав.

7.5. В сопровождении выпускников, совершивших уголовные преступления и/или находящихся под следствием, или имеющих условный срок или срок заключения в местах лишения свободы, вернувшихся из специальных учебно-воспитательных учреждений всех типов, состоящих на учете в КДН и ЗП целью деятельности становится ресоциализация на основе целенаправленной комплексной социально-реабилитационной работы, которая включает:

– помощь выпускнику в осознании причин правонарушения и вреда, причинённого участникам ситуации правонарушения, а также помощь в поиске способов заглаживания причинённого вреда;

– помощь потерпевшим от правонарушений выпускника в выработке активной позиции относительно разрешения последствий правонарушения;

– организация разрешения конфликтных ситуаций путем переговоров между сторонами;

– взаимодействие с государственными органами и подведомственными им организациями, принимающими решение по административным и уголовным делам, в контексте восстановительного подхода, включая помощь в получении максимально полной и объективной информации о социальной ситуации выпускника, условиях его жизни и воспитания.

Для выпускников, освободившихся из мест лишения свободы, необходимо определить жизненные планы (место жительства, вид занятости, виды необходимой помощи), сформировать социальную поддерживающую сеть (родственники, знакомые) в целях профилактики и/или последовательного устранения (при наличии) группы рисков:

– риск уголовного правонарушения (рецидив);

– риск административного нарушения;

– риск отвержения традиционных общегражданских ценностей и культурных традиций российского общества и утверждение иной системы норм и ценностей;

– риск утраты социально полезных связей.

7.6. При сопровождении выпускников, страдающих психическими расстройствами, в том числе связанными с употреблением психоактивных веществ, необходимо информировать выпускника о возможности получения специализированной медицинской помощи по профилю «психиатрия», «наркология», о медицинских организациях, ее оказывающих.

## **8. Кадры, обеспечивающие деятельность по сопровождению выпускников**

8.1. Сопровождение выпускников осуществляют специалисты по социальной работе, социальные педагоги, педагоги-психологи, юрисконсульты и другие специалисты.

8.2. Специалисты, осуществляющие сопровождение выпускников, проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам повышения квалификации не реже одного раза в три года.

8.3. Максимальный объем нагрузки на одного специалиста, осуществляющего сопровождение выпускников, составляет не более 10 выпускников при интенсивном уровне сопровождения, не более 20 выпускников при поддерживающем уровне сопровождения и не более 30 выпускников при мониторинговом уровне сопровождения.

## **9. Межведомственное взаимодействие при организации и осуществлении сопровождения выпускников**

9.1. Субъекты сопровождения – органы государственной власти субъекта Российской Федерации и подведомственные им организации, включенные в деятельность по сопровождению выпускников.

9.2. Для межведомственного взаимодействия при организации и осуществлении сопровождения необходимо наличие регламента межведомственного взаимодействия, определяющего содержание, порядок и виды деятельности субъектов сопровождения.

Регламентом в том числе определяются:

- единые подходы к организации сопровождения выпускников;
- единые алгоритмы деятельности по сопровождению выпускников;
- ведение централизованной информационной системы для сбора сведений о социальной адаптации выпускников.

9.3. Эффективное межведомственное взаимодействие при организации и осуществлении деятельности по сопровождению выпускников предполагает разделение субъектами сопровождения цели сопровождения, открытость для обмена информацией, готовность прилагать усилия для достижения согласованных результатов и действовать на основе единых правил и принципов.

9.4. Направления совместной деятельности субъектов постинтернатного сопровождения: решение вопросов жилищного обеспечения, обеспечение избавления от алкогольной и наркотической зависимости, решение вопросов, связанных с финансовыми долгами, банкротством, оформлением пенсий и пособий, льгот, пресечение действий мошенников и др.

9.5. Основные задачи субъектов сопровождения:

- реализация комплекса мер, направленных на выявление и устранение причин и условий, препятствующих социальной адаптации выпускников;
- создание условий для роста самостоятельности выпускников;

- предупреждение правонарушений, совершаемых как выпускниками, так и в отношении них;
- содействие в предоставлении выпускникам разных видов помощи;
- активизация внутренних и привлечение внешних ресурсов для осуществления жизненных планов выпускников;
- снижение неблагополучия в семьях выпускников и вторичного социального сиротства;
- предупреждение отказов от воспитания детей, ограничения их в родительских правах и лишения их родительских прав.

9.6. С целью координации деятельности специалистов, включенных в сопровождение выпускников, привлечения узкопрофильных специалистов, принятия согласованных решений создается консилиум.

Консилиум – форма коллегиального обсуждения и принятия решений относительно мер консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи и содействия выпускнику на основе установления обстоятельств в его жизненной ситуации, способных вызвать социальную дезадаптацию, и определения способности выпускника справиться с жизненными задачами самостоятельно.

#### 9.6.1. Виды консилиума:

– первичный консилиум проводится при назначении сопровождения. Для обеспечения преемственности на первичный консилиум приглашаются в зависимости от формы устройства, специалисты организации для детей-сирот, бывшие опекуны, попечители, приемные родители, патронатные воспитатели. Для несовершеннолетних выпускников их присутствие является обязательным, как и для органов опеки и попечительства, выполняющих функции законных представителей выпускника.

В работе консилиума также принимают участие представители образовательной организации, в которой будет обучаться выпускник, или организации работодателя, в случае его трудоустройства.

При принятии решений первичного консилиума принимаются во внимание результаты социально-психологического обследования, проведенного в организации для детей-сирот и представленного в виде заключения с рекомендациями, учитываются те социально-психологические мишени помощи выпускнику, которые определены в заключении.

– повторный консилиум проводится при рассмотрении результатов реализации индивидуальной программы сопровождения, изменении уровня сопровождения;

– экстренный консилиум проводится по инициативе одного из субъектов сопровождения, в случае возникновения в жизненной ситуации у выпускника обстоятельств, требующих немедленного реагирования.

#### 9.6.2. Принятые решения отражаются в протоколе консилиума.

## 10. Основные показатели доступности и качества сопровождения.

### Контроль качества сопровождения.

10.1. Доступность сопровождения обеспечивается организацией, осуществляющей сопровождение выпускников, уполномоченными исполнительными органами субъектов Российской Федерации, органами местного самоуправления в разных формах, в том числе с использованием информационно-телекоммуникационных сетей общего пользования, в том числе сети Интернет:

- текстовая форма (письма, листовки, объявления, иные печатные материалы и др.),
- аудиосообщения (устные сообщения, сообщения по радио и др.),
- визуальные формы (рисунки, графические изображения, незвуковые видеоролики и др.),
- аудиовизуальные формы (трансляция по телевидению, звуковые видеоролики и др.).

– Информация об осуществлении сопровождения содержит следующий перечень сведений:

- содержание и порядок осуществления сопровождения;
- сведения об организации, осуществляющей сопровождение: наименование, местонахождение, график работы, контактные данные;
- документы, необходимые для осуществления сопровождения;
- формы документов по сопровождению (заявление, договор и др.);
- сведения о безвозмездности осуществления сопровождения.

10.2. Доступность сопровождения выпускников также обеспечивается:

- достаточностью финансовых, кадровых, материально-технических и информационных ресурсов у организации, осуществляющей сопровождение выпускников;
- приближенностью организации, осуществляющей сопровождение, к месту жительства выпускников.

10.3. Качество деятельности по сопровождению выпускников обеспечивается соблюдением настоящего стандарта, а также наличием:

- опыта работы по оказанию детям-сиротам, детям, оставшимся без попечения родителей, и лицам из их числа, консультативной, психологической, педагогической, юридической, социальной и иной помощи;
- организационных, кадровых, технических и иных возможностей организации в пределах территории соответствующего муниципального образования либо нескольких муниципальных образований, включая организацию системы учета численности выпускников, в том числе сведения о получении ими образования, занятости, обеспечения разными видами помощи;
- ресурсов для подготовки и методического сопровождения специалистов по сопровождению.

10.4. Контроль качества сопровождения выпускников заключается в проверке полноты, обоснованности, своевременности и результативности деятельности по сопровождению.

10.5. Контроль качества сопровождения выпускников могут осуществлять уполномоченные органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, организации наделенные функциями координационного центра по сопровождению выпускников, организации, осуществляющие сопровождение выпускников.

10.6. Контроль качества сопровождения выпускников осуществляется в форме самоанализа, экспертной оценки и др.

10.7. При контроле качества сопровождения рассматриваются:

- результаты оценки потребности выпускника в помощи и необходимом уровне сопровождения, соответствие ей содержания программы сопровождения выпускника;

- мониторинг социальной адаптации выпускника, включая сведения о достижении конкретных позитивных изменений в его жизненной ситуации, росте самостоятельности, развитии социальных компетенций и способности к адаптации в социальной среде; повышении уровня удовлетворенности жизнью.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Социально-психологическое обследование выпускников

Целью социально-психологического обследования выпускников организаций для детей-сирот и семейных форм воспитания в процессе сопровождения по завершению попечительства является отслеживание процесса социально-психологической адаптации выпускников, выявление кризисных состояний, предупреждение дезадаптации, мобилизация личностных ресурсов.

Проведенные отечественные исследования позволили выделить показатели, которые необходимо отслеживать в рамках социально-психологического обследования выпускников в условиях самостоятельной жизни.

К данным показателям отнесены следующие:

- риск развития кризисных состояний;
- склонность к виктимности;
- копинг-стратегии при совладании со стрессом;
- психологические ресурсы, к которым относится: доверие к себе, устойчивость идентичности, жизнестойкость, эмоциональный интеллект, вовлеченность в работу.

Результаты обследования позволяют:

1. Своевременно выявить кризисные состояния у выпускников в процессе сопровождения;
2. Выявить зоны риска, снижающие возможности социально-психологической адаптации выпускников организаций для детей-сирот и семейных форм воспитания к условиям неопределенности в самостоятельной жизни;
3. Определить уровень социально-психологических ресурсов (доверие к себе; устойчивость идентичности, эмоциональный интеллект, способность к преодолению стресса, жизнестойкость, увлеченность работой);
4. Снизить риск социальной дезадаптации;

### Приложение 1А

#### Организация социально-психологического обследования

Социально-психологическое обследование выпускников построено на «планово-динамической модели», позволяющей проводить обследование на протяжении всего периода сопровождения. Плановое обследование проводится не реже одного раза в год. Внеплановые обследования проводятся, исходя из необходимости, в случае острого кризисного состояния выпускника.

После завершения пребывания в организации для детей-сирот с согласия выпускника в организацию, осуществляющую сопровождение, передаются результаты социально-психологического обследования бывшего воспитанника, прогноз социально-психологической адаптации в самостоятельной жизни, а

также рекомендации по сопровождению. Специалист по сопровождению проводит собеседование с выпускником, обсуждая, в том числе результаты его социально-психологического обследования. На основании полученных материалов из организации, результатов собеседования с выпускников на консилиуме организации утверждается индивидуальная программа (план) сопровождения в соответствии с рекомендованным уровнем сопровождения. В работе консилиума в обязательном порядке принимает участие представитель образовательной организации, в которой будет обучаться выпускник, или организации работодателя, в случае его трудоустройства.

Обследование проводят психологи, педагоги-психологи организаций, осуществляющих сопровождение выпускников.

## **Приложение 1В**

### **Содержание Социально-психологического обследования**

#### **1. Выявление кризисных состояний**

##### **1.1. Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion)**

Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях

Высокий уровень стресса свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Низкий уровень стресса, ППН свидетельствует о состоянии психологической адаптированности.

##### **1.2. Опросник одиночества Рассела**

Тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, т.е. насколько человек ощущает себя одиноким. Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества воспринимается как крайне нежелательное. Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания. В опроснике выделяется три степени одиночества: хроническое-высокая степень одиночества, ситуативное -средний уровень одиночества и преходящее низкий уровень одиночества. О хроническом одиночестве можно говорить тогда, когда выпускник всегда чувствует себя одиноким; одиночество преследует его независимо от времени суток, его включенности в социальное взаимодействие. Ситуативное одиночество, когда выпускник часто ощущает себя одиноким, причем, указывая на трудность переживаемого состояния. Преходящее одиночество выражается в кратковременных приступах чувства одиночества. Такой тип одиночества не несет серьезных жизненных затруднений.

### **1.3. Карта кризисного состояния (суицидального риска)**

Карта кризисного состояния (суицидального риска) направлена на выявление следующих симптомов кризисного состояния: интенсивная тревога, страх немотивированный, ожидание непоправимой беды, подавленность, отчаяние, безрадостность, «душевная боль», «тоннельное» восприятие», аутоагрессивные тенденции, раздражительность, агрессивность, эмоциональная лабильность, импульсивность, безразличие, эмоциональная холодность, безнадежность, безысходность, бессилие, одиночество, степень выраженности суицидальных тенденций (антивитальные переживания; пассивные суицидальные мысли; навязчивые мысли о смерти; мысли о смерти сверхценного уровня (суицидальные замыслы, намерения).

## **2. Зоны риска, снижающие возможности социально-психологической адаптации выпускников организаций для детей-сирот и семейных форм воспитания к условиям неопределенности в самостоятельной жизни**

### **2.1. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС)**

Методика позволяет выявить актуальность переживания психологической травмы, оценить уровень травматизации, выявить наличие ночных кошмаров, навязчивых чувств, образов или мыслей, связанных с возможным воздействием обозначенной им травмирующей ситуации, высокую раздражительность и возбудимость, трудности с концентрацией. Оценить уровень психологических ресурсов, позволяющих справиться с переживаниями травмы.

Шкала состоит из 22 пунктов, которые распределяются в три шкалы: "вторжение", "избегание" и "возбудимость".

Субшкала "вторжение" (IN) позволяет выявлять у испытуемого ночные кошмары, навязчивые мысли, связанные с травмирующим событием;

Субшкала "избегание" (AV) позволяет выявлять у испытуемого симптомы избегания, включающие попытки смятения или избегания переживаний, связанных с воздействием кризисного события;

Субшкала "физиологическое возбуждение" (AR) позволяет выявлять у испытуемого злость и раздражительность, гипертрофированную реакцию испуга, психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями о событии, бессонницу.

### **2.2. Опросник эмоциональной дисрегуляции в адаптации Польской Н.А., Разваляевой А.Ю.**

Опросник эмоциональной дисрегуляции в адаптации направлен на оценку форм нарушений эмоциональной регуляции. Выделено три дисфункциональные формы эмоциональной регуляции: руминация, избегание и трудности ментализации:

1) избегание – уклонение от определенных эмоций и эмоциогенного опыта как гипотетически опасных, негативных, способных причинить вред, «непереносимую» боль;

2) руминация – застревание на аффективно окрашенных переживаниях, стереотипное возвращение к ним, фиксация на негативных эмоциях;

3) трудности ментализации – проблемы понимания собственных и чужих эмоций, субъективно переживаемое чувство неконтролируемости эмоций,

снижение способности к релевантной интерпретации собственного опыта и поведения других людей, чувство беспомощности перед эмоциями.

### **2.3. Методика «Тип ролевой виктимности» (Одинцова М.А., Радчикова Н. П.)**

Опросник «Тип ролевой виктимности» предназначен для выявления предрасположенности индивида продуцировать тот или иной тип поведения жертвы, выражающийся в социальной или игровой роли жертвы. Он является инструментом для анализа виктимности, проявляющейся не только в трудных жизненных ситуациях, но и в повседневной жизни.

Ролевая виктимность – это предрасположенность индивида в силу неблагоприятных объективных и специфических субъективных факторов продуцировать тот или иной тип поведения жертвы, в основе которых лежат рентные установки. Рентная установка – это особое состояние готовности к специфической реакции получения выгоды (материальной либо моральной) из своего неблагоприятного положения, возникающее на фоне необоснованной помощи и поддержки со стороны, микро- и макроокружения и оказывающее деформирующее влияние на личность и все ее поведение. Специфика проявления рентных установок в поведении индивида выражается в утилитарном подходе к своему бедственному положению; в настойчивых требованиях компенсаций; в ощущении себя особенно пострадавшим и беспомощным; в фокусировании психической активности на страдании; в иждивенческих тенденциях и паразитических взглядах; в инфантилизме; беспомощности, пассивности; и т. п. Игровая роль жертвы – это единица анализа свободных, ситуативных, взаимовыгодных, и легко принимаемых членами межличностного взаимодействия ролевых отношений, согласующихся с внутренними особенностями психологически виктимного индивида (демонстративность, инфантильность, манипулятивность, и др.), имеющих в своей основе скрытую мотивацию, и гармонично вписывающихся в проигрываемую ситуацию. Игровая роль через эмоционально когнитивный процесс идентификации себя с жертвой, приводит к усвоению личностных смыслов последней и вызывает соответствующее поведение. Игровая роль жертвы позволяет человеку использовать внешний ресурс для защиты внутренней проблемы, позволяет манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой, по собственным предположениям, индивид нуждается. К основным характеристикам игровой роли жертвы можно отнести инфантилизм, демонстративность, боязнь ответственности, экстернальность, рентные установки, искусство манипулирования. Позиция жертвы – воплощение игровой роли жертвы, стойкое образование, характеризующееся совокупностью закрепившихся рентных установок, которые, с повышением прочности игровой роли, подвергается постепенному разрушению. Все характеристики, свойственные индивидам с игровой ролью жертвы сохраняются, закрепляются, заостряются, приобретают акцентуированный, экспрессивный характер. Индивид все чаще демонстрирует свои страдания и несчастья, постоянно жалуется, склонен к обвинениям других, считает, что жизнь к нему несправедлива, и всячески при помощи манипуляций стремится привлечь внимание и помощь от окружающих. Проявляет агрессию, если не получается

добиться желаемого. Социальная роль жертвы – это единица анализа навязанных (предписанных), но ситуативных отношений, способствующих стигматизации индивида, деформирующих возможности построения его жизнедеятельности на ближайшую и отдаленную перспективу. Социальная роль жертвы предполагает любой тип аутсайдерства («козел отпущения», «гадкий утенок», «белая ворона», и др.). Такого индивида не покидает ощущение, что он изгой, окружающий мир кажется ему враждебным, чувствует себя одиноким и ненужным и глубоко страдает по этому поводу. Склонность обвинять в случившемся обстоятельства сочетается с самообвинениями, очень обидчив. Считает других людей более привлекательными, и более успешными, чем он сам. Человек, пребывающий в данной роли, мотивирован на освобождение от разрушительного влияния ярлыка. В отличие от игровой роли жертвы, в социальной роли отсутствует манипулятивный компонент. Кроме этого, такой индивид мене гибок в отношениях с другими людьми, труднее адаптируется в социуме. Статус жертвы – это воплощение социальной роли жертвы, прочное образование, включающее совокупность рентных установок, которые с усилением основных характеристик социальной роли, закрепляются в модели поведения индивида, и способствуют деформации личности и поведения. Статус жертвы создается заранее предписанными нормами, стереотипами и оказывает существенное влияние на весь образ жизни человека. Такой человек считает себя неудачником и обвиняет других в собственных несчастьях. Переживая свою изолированность, привыкает к ней и считает, что одиночество – его судьба. Не уверен, что способен изменить свою жизнь. Далее, отталкиваясь от описанных нами основных типов жертвы, были выделены две шкалы, характеризующие проявление ролевой виктимности: «игровая роль жертвы» и «социальная роль жертвы», которые с усилением характеристик и закреплением в модели поведения, переходят в «позицию жертвы», либо «статус жертвы». Нами были составлены вопросы, характеризующие степень выраженности психологической виктимности, характерной для той или иной роли жертвы. Вопросы сформулированы предельно просто и понятно для подростков с различным уровнем образования.

Методика предназначена для обследования психически здоровых людей в возрасте от 14 лет независимо от уровня образования, семейного, социального статуса и профессиональных предпочтений. Испытуемому предъявляются стандартная инструкция и перечень вопросов.

### **3. Социально-психологические ресурсы выпускников (устойчивость идентичности, доверие к себе; эмоциональный интеллект, жизнестойкость, стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями)**

**3.1. Методика «Индекс устойчивости идентичности»** (Соловьева Я. А., Одинцова М.А.) измеряет степень устойчивости идентичности как совокупную оценку респондентом своих самооценки, самоэффективности, целостности и уникальности. Устойчивость идентичности поддерживает эффективное действие защитных стратегий и способов совладания со стрессом. создает платформу для эффективной защиты идентичности в будущем. Сочетание

четырёх принципов означает, что, когда один находится под давлением, другие могут быть выдвинуты на первый план, чтобы приспособиться к угрозе. Устойчивость также связана с «возвратом в норму», то есть восстановлением. Чем выше устойчивость идентичности, тем больше способность человека реконструировать свою идентичность — до состояния, которое его удовлетворит.

**3.2. Методика «Доверие к себе» для подростков и юношей (Астанина Н.Б.).**

Методика направлена на изучает доверие к себе в подростковом и юношеском возрасте. Опросник позволяет исследовать качество личности, высокий уровень развития которого образует отношение к себе как к субъекту своей жизни, как к автору своей жизни, который с уважением и симпатией относится к своей личности, не боится неудач на пути достижения цели, что позволяет ему рисковать, выходить за пределы прошлого опыта и достигать поставленных целей. Данная методика разработана по методу семантического дифференциала: каждый пункт представлен двумя противоположными утверждениями; участникам исследования дается инструкция выбрать одно из утверждений, которое больше подходит их жизни, затем оценить степень уверенности в своем выборе по трехбалльной шкале или выбрать оценку «ноль», если в их жизни одинаково часто встречаются противоположные ситуации.

**3.3. Оценка уровня эмоционального интеллекта и его составляющих (Методика ЭМИн Д.В. Люсина)**

На основании результатов эмпирических исследований было доказано, что эмоциональный интеллект является ключевым психологическим ресурсом у выпускников организаций для детей-сирот и семейных форм воспитания. Эмоциональный интеллект на мировом экономическом форуме, прошедшем в январе 2018 г. в Даосе, признан одним из ключевых (самым востребованных) компетенций человека на рынке труда, которые будут востребованы в рамках Четвертой индустриальной революции. Высокий уровень ЭИ связан с просоциальным поведением.

Методика направлена на выявление способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими.

Способность к пониманию эмоций проявляется в следующем:

1) распознании эмоции (установлении факта наличия эмоционального переживания);

2) идентификации эмоции (установлении того, какую именно эмоцию испытывает он сам или другой человек, словесном выражении);

3) понимании причин и последствий возникновения эмоции.

Способность к управлению эмоциями проявляется в следующем:

1) контроле интенсивности эмоций (в первую очередь, стабилизации эмоциональных всплесков, контроле внешнего проявления эмоций);

2) произвольном вызове определенных эмоциональных состояний.

Способности к пониманию эмоций и управлению ими относятся как к своему эмоциональному состоянию, так и к состоянию других людей. Эти способности связаны с интересом к внутреннему миру людей (своему и

чужому, склонностью к рефлексии, эмпатии, наличию ценностных ориентаций, приписываемых эмоциональным переживаниям).

### **3.4. Краткая версия теста жизнестойкости (Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И.)**

Уровень жизнестойкости характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. Жизнестойкость считается «стержневым компонентом и интегральным показателем готовности воспитанника к жизни в социуме».

Общие качества жизнестойких подростков:

1. Высокая адаптивность. Такие подростки социально компетентны и умеют себя вести непринужденно как в обществе своих сверстников, так и среди взрослых. Они умеют расположить окружающих к себе;

2. Уверенность в себе. Трудности только подзадоривают их. Непредвиденные ситуации не смущают.

3. Независимость. Такие подростки живут своим умом. Хотя они внимательно прислушиваются к советам взрослых, но умеют при этом не попадать под их влияние.

4. Стремление к достижениям. Такие подростки стремятся продемонстрировать окружающим свою высокую успеваемость в школе, спортивные успехи, художественные или музыкальные способности. Успех доставляет им радость. Они на собственном опыте убеждаются, что могут изменить те условия, которые их окружают.

5. Ограниченность контактов. Обычно их дружеские и родственные связи не слишком обильны. Они устанавливают лишь несколько устойчивых и постоянных контактов с другими людьми. Малое количество связей способствует их чувству безопасности и защищенности.

Внутренние и внешние ресурсы развития жизнестойкости:

В подростковом и юношеском возрасте на первый план в развитии жизнестойкого поведения выходят навыки саморегуляции, которые постепенно начинают управляться смыслами (самоконтроль).

Тест направлен на измерение уровня жизнестойкости и его компонентов: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Жизнестойкость включает три базовых убеждения.

Вовлеченность (*commitment*) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (*control*) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не

абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

### **3.5. Оценка конструктивности копинговых стратегий совладания со стрессом**

Копинг – англ. «соре» – справиться, выдержать, совладать.

Методика COPE (Carver et al., 1989) адаптация: Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Е.А. Рассказова и др.), направлена на выявление копинг-стратегий в структуре деятельности и саморегуляции). Позволяет выявить какие копинг-стратегии использует выпускник при совладании со стрессом:

конструктивные - позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, юмор, сдерживание, использование эмоциональной социальной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, принятие проблемы, планирование;

неконструктивные – использование «успокоительных», мысленный уход от проблем, концентрация на эмоциях и их активное выражение, отрицание, поведенческий уход от проблемы.

### **3.6. Утрехтская шкала увлеченности работой (адаптирована Д.А. Кутузовой)**

Увлеченность работой (work engagement) представляет собой позитивное состояние человека на работе. Под увлеченностью работой понимается показатель позитивного, связанного с профессиональными обязанностями психологического состояния, которое включает:

энергичность (бодрость, мощь) (vigor). Она определяется высоким уровнем энергии и ментальной упругости в процессе работы, готовностью приложить усилия при возникновении трудностей;

преданность (энтузиазм) (dedication), которая характеризуется сильной психологической причастностью к работе, объединенной со смыслом, энтузиазмом, вдохновением, гордостью и принятием вызовов;

погруженность (поглощенность деятельностью) (absorption), представляющая полную концентрацию на работе, вследствие чего человек не замечает хода времени и испытывает трудности при выходе из рабочего состояния.

При этом увлеченность рассматривается как устойчивое и глубокое, затрагивающее различные психические процессы эмоционально-когнитивное и мотивационное состояние, которое не фокусируется.

Модифицированный вариант сокращенной версии опросника «Утрехтская шкала увлеченности работой» из 8 пунктов.

## Бланки методик, ключи, интерпретация

### 1.Выявление кризисных состояний

#### 1.1.Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion)

Шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой. Цель – измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях.

*Инструкция:* оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1 – «никогда»; 2 – «крайне редко»; 3 – «очень редко»; 4 – «редко»; 5 – «иногда»; 6 – «часто»; 7 – «очень часто»; 8 – «постоянно (ежедневно)».

#### Текст опросника

№	Утверждения (высказывания)	Оценка
1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12	Я чувствую себя уставшим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13	Я крепко стискиваю зубы.	1 2 3 4 5 6 7 8
14	Я не спокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание.	1 2 3 4 5 6 7 8
16	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8

23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25	Я напряжен.	1 2 3 4 5 6 7 8

Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, чем выше уровень вашего стресса. Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке.

Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 155-100 баллов – средний уровень стресса.

Низкий уровень стресса, ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности.

## 1.2. Опросник одиночества Рассела

Инструкция: пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого обведите кружком балл для каждого пункта.

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1.	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2.	Мне не с кем поговорит				
3.	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4.	Мне не хватает общения				
5.	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6.	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7.	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8.	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9.	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10.	Я чувствую себя покинутым				
11.	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12.	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13.	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14.	Я умираю от тоски по компании				
15.	В действительности никто как следует не знает меня				
16.	Я чувствую себя изолированным от других				
17.	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18.	Мне трудно заводить друзей				
19.	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20.	Люди вокруг меня, но не со мной				

Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества. Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» – на 2, «редко» – на 1 и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов. Интерпретация высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

### 1.3. Карта кризисного состояния (суицидального риска)

Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями

Заполняется психологом (дополнительно, при необходимости, в случае острого кризисного состояния ребенка).

Оценка в баллах

0 – нет симптома;

1 – слабо выражен (психологически связан с актуальной ситуацией, в процессе может легко уходить);

2 – умеренно (симптом стабилен, носит отчетливо болезненный для человека характер);

3 – сильно выражен (человек погружен в переживания, не может и часто не хочет выйти из него переключиться на что-то другое).

I. Симптомы	Проявления/сочетания	0	1	2	3
Интенсивная тревога, страх немотивированный, ожидание непоправимой беды	Сочетается с подавленностью, страхом потери контроля над собственными чувствами переживаниями.				
Подавленность, отчаяние, безрадостность	Использование слов и выражений «я устал жить», «я больше так не могу» часто связано с переживаниями безнадежности, одиночества, безысходности, чувством вины.				
«Душевная боль»	Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Приносит невыносимые страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.				
«Тоннельное» восприятие	Фиксация на своих переживаниях, мыслях, связанных с ситуацией. Ни о чем другом говорить не может. Трудно поддаётся переубеждению				
Аутоагрессивные тенденции	Желание причинить себе физическую боль, злоупотребление алкоголем, наркотиками, экстремальными видами поведения, связанными с сознательным риском жизни, уничтожение себя в речи.				
Раздражительность,	Сопутствует обиде, часто с обвинениями				

агрессивность	других.				
Эмоциональная лабильность, импульсивность	Зависимость эмоционального фона от содержания разговора, перескакивание с темы на тему, часто необдуманные плохо контролируемые поступки.				
Безразличие, эмоциональная холодность	Использование слов и выражений - «скучно», «не интересно жить», «все надоело»				
Безнадежность, безысходность, бессилие	Чувство ненужности, непонимания, тупика, безнадежности, пустоты рядом, как правило, тесно связанное с тоской, подавленностью.				
Одиночество	Переживание своей брошенности, восприятие себя как бремени для близких				
II. Степень выраженности суицидальных тенденций	Особенности проявлений	Шкала			
Антивитальные переживания	Размышления о бессмысленности (ненужности) жизни без четких представлений о собственной смерти. Эти переживания не обладают конкретной аутоагрессивной (суицидальной) направленностью. Часто связаны с психотравмирующей ситуацией, могут актуализироваться при нарастании психофизического истощения.	да/ нет			
Пассивные суицидальные мысли	Характеризуются представлениями (мыслями) на тему своей смерти, но не оформляются в осознанное желание лишения себя жизни как варианта самопроизвольной активности.	да/ нет			
Навязчивые мысли о смерти	Периодически возникающие, реже постоянные мысли о смерти, самоубийстве. Человек воспринимает их как чуждое для него переживание и пытается с ними справиться	да/нет			
Мысли о смерти сверхценного уровня (суицидальные замыслы, намерения)	Мысли о смерти и самоубийстве носят постоянный характер, человек погружен в них, не борется с ними, есть разработка плана самоубийства, тяжело поддается переубеждению, часто сопутствует тоннельное восприятие мира.	да/нет			

Состояние интервьюируемого оценивается как кризисное в следующих случаях (4 варианта):

1. Симптом выражен на 3 балла;
2. Симптом выражены на 2 балла;
3. Общая сумма баллов 12 и выше;
4. Наличие пассивных, навязчивых или сверхценных мыслей о смерти.

## 2. Зоны риска, снижающие возможности социально-психологической адаптации выпускников организаций для детей-сирот и семейных форм воспитания к условиям неопределенности в самостоятельной жизни

### 2.1. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС)

Горовиц М., Вилнер Н. адаптация Н. Тарабриной

Предназначена для диагностики особенностей эмоциональных переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации. Включает в себя 22 вопроса. Шкала может быть включена в батарею психодиагностических методик для работы с лицами, у которых имеется или подозревается ПТСР.

Диагностические шкалы:

1. Вторжение. Склонность заново переживать все случившееся при любом напоминании о травматическом событии (ситуации) с высокой степенью интенсивности. Сосредоточенность мыслей на случившемся, невозможность отвлечься и переключиться на другое. Отдельные картины произошедших событий могут внезапно возникать в сознании личности как бы против ее воли, сопровождаясь при этом непереносимо тяжелыми переживаниями, связанными с той ситуацией.

2. Избегание. Направленность личности на избегание всего, что могло бы напомнить о случившемся, ни с кем не говорить на эту тему, не думать об этом, вытеснить травмирующие события и переживания из памяти, не позволять себе расстраиваться. Ощущение того, что всего случившегося с ними как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным.

3. Физиологическая возбудимость. Тенденция испытывать неприятные физические ощущения (потливость, нарушение дыхания, тошноту, учащение пульса и т.п.) в ситуациях чем-то напоминающих о случившихся событиях. Раздражительность, внутренняя напряженность, затруднения при необходимости сосредоточить внимание на чем-либо, настороженность, ожидание, что случится что-то плохое. Склонность действовать или чувствовать себя так, как будто бы все еще находишься в той ситуации.

#### Текст опросника

Инструкция: Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение: Никогда, Редко, Иногда, Часто. Обратите внимание, что перечисленные симптомы касаются Вашего самочувствия касавшегося последней недели Вашей жизни.

Утверждения	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1. Любое напоминание об этом событии заставляло меня заново переживать все случившееся				
2. Я не мог спокойно спать по ночам				
3. Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось				

4. Я чувствовал постоянное раздражение и гнев				
5. Я не позволял себе расстраиваться, когда думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем				
6. Я думал о случившемся против своей воли				
7. Мне казалось, что всего случившегося как будто бы не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным				
8. Я старался избегать всего, что напоминало мне о случившемся				
9. Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании				
10. Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня				
11. Я старался не думать о случившемся				
12. Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать				
13. Я чувствовал, что то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы				
14. Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в этой ситуации				
15. Мне было трудно заснуть				
16. Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией				
17. Я старался вытеснить случившееся из памяти				
18. Мне было трудно сосредоточить свое внимание, на чем-либо				
19. Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения - потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т.д.				
20. Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось				
21. Я был постоянно насторожен и все время ожидал, что случится, что то плохое				
22. Я старался ни с кем не говорить о случившемся				

Обработка полученных данных ШОВТС проводится по ключу:

субшкала "вторжение" (IN): суммируются баллы пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20; - позволяет выявлять у испытуемого ночные кошмары, навязчивые мысли, связанные с травмирующим событием

субшкала "избегание" (AV): суммируются баллы пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22; - позволяет выявлять у испытуемого симптомы избегания, включающие попытки смягчения или избегания переживаний, связанных с воздействием кризисного события

субшкала "физиологическое возбуждение" (AR): суммируются баллы пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21; - позволяет выявлять у испытуемого злость и раздражительность, гипертрофированную реакцию испуга, психофизиологическое возбуждение, обусловленное воспоминаниями о событии, бессонницу.

Все пункты имеют прямое значение.

## 2.2. Опросник эмоциональной дисрегуляции в адаптации Польской Н.А., Развальной А.Ю.

Инструкция. Пожалуйста, оцените высказывания, приведенные ниже. Для ответов используйте шкалу от 1 до 4.

Бланк опросника

	Совершенно не согласен	Не согласен	Согласен	Совершенно согласен	
	1	2	3	4	
№	Пункты				Ответ
1	Я часто думаю о плохих событиях, которые когда-то произошли со мной				
2	Я так расстраиваюсь из-за ссор моих близких, что кажется «все кончено»				
3	Когда со мной случается что-то плохое, я все время в мыслях возвращаюсь к этому, переживая сильные негативные эмоции				
4	Я не могу забыть ту боль, которую мне причинили другие				
5	Когда я в отчаянии, мне сложно разобраться в своих чувствах и в том, что на уме у других				
6	Временами меня охватывает такое отчаяние, что я готов на все самое худшее				
7	Мне сложно понимать эмоции других людей и как они на самом деле ко мне относятся				
8	Нельзя предугадать, какую реакцию вызовут твои слова				
9	Я всегда готов к самому плохому				
10	Не то что других людей, я и себя толком понять не могу				
11	Чаще всего я не могу понять свои чувства				
12	Когда я переживаю сильные эмоции, то плохо контролирую себя				
13	Алкоголь неплохо помогает мне избавиться от хандры				
14	Когда я очень расстроен, то способен совершить что-то ужасное				
15	Если я расстроен, то долго не могу выйти из этого состояния				
16	Когда очень плохо на душе, я могу причинить себе физическую боль				
17	Я не всегда понимаю, что чувствую				
18	Временами эмоции так переполняют меня, что я могу наделать				

	глупостей	
19	Плохое настроение у меня может длиться неделями и месяцами	
20	Близкие упрекают меня в бесчувствии	
21	Иногда я не знаю, как справиться со своими эмоциями	
22	Иногда, чтобы справиться со своими эмоциями, мне нужно выпить какое-нибудь лекарство	
23	В отчаянии я могу оставаться днями и неделями	

Руминация: 1, 2, 3, 4, 9, 15, 19, 23.

Избегание: 6, 13, 14, 16, 18, 22.

Трудности ментализации: 5, 7, 8, 10, 11, 12, 17, 20, 21.

### Значение шкал

Шкалы опросника	Пол			
	Женщины		Мужчины	
	Среднее	SD	Среднее	SD
Руминация	17,26	4,63	14,35	3,72
Трудности ментализации	19,05	4,89	16,78	4,62
Избегание	10,72	3,71	9,41	3,19

Шкалы руминации и избегания характеризуют низко адаптивные формы эмоциональной регуляции. Руминация означает застревание, болезненное размышление («умственная жвачка») и стереотипное возвращение к определенным, как правило, негативным эмоциональным состояниям. Руминация обусловлена ригидностью аффективных реакций, влияющих на общую модальность эмоций, их устойчивость и цикличность. Она способна приводить к нарастанию интенсивности негативных эмоций, приводящему к поведенческому срыву, цель которого – облегчить эмоциональную боль.

Избегание означает отказ от переживаний, обладающих высоким аффективным зарядом и сопровождающихся острыми негативными эмоциями (эмоциональной болью). Импульсивность аффективных реакций – их неконтролируемость, недоступность сознанию – влияет на избегание эмоциогенных переживаний и усугубляет их.

К трудностям ментализации относятся ограничения в идентификации эмоций, понимании как собственных переживаний и поступков, так и эмоций, и поведения других людей. В данном контексте затронут тот аспект ментализации, который в большей или меньшей степени доступен для осознания и понимания и может быть оценен самим человеком. Этот аспект ментализации схож с рефлексивностью и эмоциональным интеллектом, а трудности в этой области могут по-разному переживаться и компенсироваться. В опроснике под трудностями ментализации подразумевается недостаточность (незрелость, дефицитарность) знания о чувствах и переживаниях, слабость навыков управления ими, их понимания, применения во взаимодействии с другими людьми и при самопознании. С одной стороны, это недостаточность знания, а с другой – это сомнения в полноте этих знаний. Истоки трудностей

ментализации – в когнитивном дефиците (недоразвитии), что обусловлено спецификой психического развития, его нарушениями на разных этапах онтогенеза. Также трудности ментализации вызваны когнитивными искажениями и регрессивными явлениями, связанными с психической травматизацией и стрессом. Следует отметить, что показатели по шкале трудности ментализации не зависят от возраста, что объясняется ранним формированием системы отношений со значимыми другими людьми (стиля привязанности), от качества которых зависит способность к ментализации. Чем менее развит эмоциональный интеллект и психологическая разумность, чем чаще реализуются неэффективные стратегии регуляции эмоций и чем более непродуктивные стороны рефлексии преобладают, тем более выражены показатели эмоциональной дисрегуляции.

Инструкция не ограничивает время на обдумывание ответов, однако следует напомнить, что первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Исследователь поясняет, что испытуемым предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Отвечать необходимо на вопросы честно – это поможет больше узнать себя. Следует напомнить, что не может быть принципиально «плохих» или «хороших» ответов. Практика показывает, что на работу с опросником в среднем тратится 8–10 минут. Благодаря четко составленной инструкции испытуемые могут работать с опросником самостоятельно. Ключом для обработки результатов опросника является простой подсчет баллов по четным и нечетным пунктам опросника. Все четные пункты опросника «отвечают» за выраженность социальной роли жертвы, соответственно все нечетные – за выраженность игровой роли жертвы. Общее количество баллов, набранное испытуемым, характеризует общий уровень ролевой виктимности. Чем выше этот показатель, тем более виктимна личность.

Высокие баллы по опроснику указывают на низкий уровень жизнестойкости, отсутствие осмысленных смысложизненных ориентаций, предпочтение неконструктивных преодолевающих стилей поведения (копинг, ориентированный на эмоции, стратегии обвинения и самообвинения, избегание, манипуляции, асоциальные и агрессивные действия, и т.п.). Таким людям свойственна переменчивость в настроении (снижение оптимистического настроения). Ярко выражена психоэмоциональная симптоматика, выражающаяся в нарушениях сна, излишнем беспокойстве, рассеянности, и т.п. Им характерна неудовлетворенность своей повседневной деятельностью (переживание скуки, тоски, и т.п.). Они очень напряжены и чувствительны, обидчивы и ранимы. Такие люди эмоционально включены в ситуацию, пессимистично относятся к происходящему, занимаются самообвинениями, в результате чего переживают эмоциональный дискомфорт. Самообвинения сочетаются с обвинениями других и жалостью к себе. При этом, виктимный индивид склонен к раздражению и агрессии, направленной на других. В целом, эмоциональное поле «жертвы» можно охарактеризовать, как поле, «сотканное» из печали, возмущения, отчаяния, уныния, агрессии, страха, и т.п. При этом, эмоции слабо контролируются виктимной личностью. Более того, виктимный индивид пытается снять с себя ответственность за происходящее, постоянно обвиняя в

своих бедах других. Индивиды с высоким уровнем ролевой виктимности отличаются склонностью уходить от проблем, они смиряются с ситуацией и не желают ничего менять, потому что считают, что любые попытки что-либо изменить бесполезны.

### 2.3. Опросник «Тип ролевой виктимности» (Одинцова М.А., Радчикова Н. П.)

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно – это поможет Вам больше узнать себя.

#### Бланк

№	Вопросы	0 нет	1 скорее нет, чем да	2 скорее да, чем нет	3 да
1	Считали ли Вы когда-нибудь, что жизнь к Вам несправедлива?				
2	Бывало ли у Вас ощущение, что Вами пренебрегают?				
3	Неудачи в Вашей жизни – простое стечение обстоятельств?				
4	Считаете ли Вы, что быть одиноким – Ваше предназначение?				
5	Вам приходилось скрывать правду, ради получения чего-то нужного для Вас (вещи, идеи...)				
6	Бывало ли у Вас ощущение, что Вам навязывают работу, которую должны выполнять другие?				
7	Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь совершенно обессиленным и беззащитным?				
8	Ваше мнение в коллективе игнорировали?				
9	Приходилось ли Вам представляться слабым и немощным для того, чтобы привлечь внимание окружающих?				
10	Казалось ли Вам, что к Вам относятся как к «мальчику для битья»?				
11	Делились ли Вы своими неприятностями с малознакомыми людьми?				
12	Вас игнорировали значимые для Вас люди?				
13	Пользоваться своими несчастьями для того, чтобы добиться денежных либо моральных компенсаций считается практичным?				
14	Бывало ли, что Вас использовали в своих целях?				
15	Вам приятно, когда Вам сочувствуют?				
16	Трудно ли Вам привыкать к новому коллективу?				

17	Поплакаться, чтобы добиться необходимого – оказывается лучшим способом влияния на других?				
18	Говорили ли Вам, что Вы невезучий?				
19	Другие люди умеют лучше контролировать события своей жизни, чем Вы сами?				
20	Являлись ли Вы объектом унижительных для Вас шуток?				
21	Лучший способ добиться желаемого – задобрить окружение?				
22	Переживали ли Вы состояние ненужности?				
23	Приходилось ли Вам скрывать истинные мотивы для достижения своих целей?				
24	Окружающие люди по отношению к Вам бывали враждебно настроены?				
25	Вам приходилось хлопотать о материальной помощи у близкого окружения?				
26	Вас оставляли без необходимого Вам внимания родные, друзья?				
27	Можете ли Вы сказать о себе, что Вы ранимы и обидчивы?				
28	Вы страдали от недостаточно почтительного отношения к себе?				
29	Играть роль жертвы, если требуют обстоятельства, благоразумно?				
30	Вам говорили, что у Вас низкая самооценка?				
31	Окружающие люди проявляли недостаточную заботу о Вас?				
32	Другие люди казались Вам более привлекательными, чем Вы сами?				

В качестве стандартной шкалы была избрана шкала станайнов (от англ. standard nine – стандартная девятка). Она характеризуется следующими статистическими параметрами: среднее = 5, стандартное отклонение = 2,0; складывается из 9 стандартных единиц (станайнов); значение в интервале 1-3 станайна трактуется как показатель низкой выраженности диагностируемой переменной; в интервале 4-6 станайнов – как показатель ее умеренного уровня; в интервале 7-9 – как показатель высокого уровня выраженности переменной.

#### Перевод значений в станайны «Тип ролевой виктимности»

Станайн	Игровая роль жертвы	Социальная роль жертвы	Общий балл – ролевая виктимность	Характеристика результата
1	0-4	0-3	0-12	Очень низкий
2	5-8	4-7	13-20	Низкий
3	9-13	8-11	21-27	Ниже среднего
4	14-17	12-15	28-34	Средний
5	18-22	16-19	35-41	Средний
6	23-26	20-23	42-48	Средний
7	27-30	24-27	49-55	Выше среднего

8	31-35	28-31	56-62	Высокий
9	35 и более	32 и более	63 и более	Очень высокий

Оцениваются 3 шкалы. Ролевая виктимность – это предрасположенность индивида в силу неблагоприятных объективных и специфических субъективных факторов продуцировать тот или иной тип поведения жертвы, выражающийся в позиции либо статусе жертвы, а также в их динамическом воплощении: социальной или игровой роли жертвы. Ролевая виктимность выступает как особое, динамическое сочетание игровых и социальных ролей, в основе которых лежат рентные установки. Рентная установка в нашем понимании – это особое состояние готовности к специфической реакции получения выгоды (материальной либо моральной) из своего неблагоприятного положения, возникающее на фоне необоснованной помощи и поддержки со стороны микро- и макроокружения, и оказывающее деформирующее влияние на личность и все ее поведение. Игровая роль жертвы – это единица анализа свободных, ситуативных, взаимовыгодных, и легко принимаемых членами межличностного взаимодействия ролевых отношений, согласующихся с внутренними особенностями психологически виктимного индивида (демонстративность, инфантильность, манипулятивность, и др.), имеющих в своей основе скрытую мотивацию, и гармонично вписывающихся в проигрываемую ситуацию. Позиция жертвы – воплощение игровой роли жертвы, стойкое образование, характеризующееся совокупностью закрепившихся рентных установок, которые, с повышением прочности игровой роли, подвергается постепенному разрушению.

### **3. Социально - психологические ресурсы выпускников (устойчивость идентичности, доверие к себе; эмоциональный интеллект, способность к преодолению стресса, жизнестойкость, психологическая устойчивость)**

#### **3.1. Методика «Индекс устойчивости идентичности» (Соловьева Я. А., Одинцова М.А.)**

Бланк методики «Индекс устойчивости идентичности»

Инструкция: прочтите каждое утверждение и определите, насколько вы удовлетворены собой и своим поведением, используя шкалу: 1 – совсем не согласен, 2 – не согласен, 3 – частично согласен, частично не согласен, 4 – согласен, 5 – полностью согласен.

№	Утверждения	Совсем не согласен	Не согласен	Частично согласен	Согласен	Полностью согласен
1	В целом я доволен собой					
2*	Я чувствую, что мне нечем гордиться					
3*	Иногда я чувствую себя бесполезным					
4*	По большому счету я склонен					

	считать себя неудачником					
5	Мне всегда удается решить сложные проблемы, если я достаточно стараюсь					
6	Если кто-то сопротивляется мне, я найду средства и способы получить то, что хочу					
7	Я уверен, что смогу эффективно справиться с неожиданными событиями					
8	Благодаря своей находчивости я знаю, как справляться с непредвиденными ситуациями					
9	Мое прошлое и настоящее неразрывно связаны друг с другом					
10	Мое настоящее – просто продолжение прошлого					
11	Между моим прошлым и настоящим существует непрерывность					
12	Мое прошлое прекрасно сливается с моим настоящим					
13	Я чувствую себя уникальным					
14*	Я не думаю, что имею много особенных характеристик, которые отличают меня от других					
15	Я думаю, что мои характеристики отличаются от характеристик других					
16	Я чувствую, что некоторые мои характеристики полностью уникальны для меня.					

\*2, 3, 4, 14 пункты являются обратными.

Ключ для обработки данных:

Шкала «Самооценка». Пункты 1, 2\*, 3\*, 4\*.

Шкала «Самозффективность». Пункты 5, 6, 7, 8.

Шкала «Целостность». Пункты 9, 10, 11, 12.

Шкала «Уникальность». Пункты 13, 14\*, 15, 16

#### Значения шкал «Индекса устойчивости идентичности»

	N	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартное отклонение
Самооценка	175	4,00	20,00	14,8171	3,20573
Самозффективность	175	6,00	20,00	13,9143	2,52768
Целостность	175	4,00	20,00	13,4000	3,14770
Уникальность	175	6,00	20,00	14,3086	2,66667

### 3.2. Методика «Доверие к себе» для подростков и юношей (Астанина Н.Б.).

Инструкция: Пожалуйста, прочитайте пары противоположных утверждений и выберите одно из двух, которое, по вашему мнению, больше подходит вашей жизни. Затем отметьте одну из цифр (1, 2, 3), в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе, или «0», если в вашей жизни случается и одно, и другое.

#### Бланк опросника

	Да, это часто бывает так	Да, это так	Бывает, но редко	Случается и то, и другое	Бывает, но редко	Да, это так	Да, это часто бывает так	
1. Я всегда найду способ выйти из трудной ситуации	3	2	1	0	1	2	3	1. Оказавшись в трудной ситуации, я часто переживаю растерянность, пока кто-нибудь не подскажет что делать
2. Бывает, что перед выполнением трудного задания я сомневаюсь в своих силах, в том, что хорошо справлюсь с ним	3	2	1	0	1	2	3	2. Перед выполнением сложного задания я обычно точно знаю, что у меня все получится
3. Если у меня не получается достичь своего, я расстраиваюсь, но вскоре начинаю искать новые пути достижения своей цели	3	2	1	0	1	2	3	3. Если у меня не получается достичь своего, я иногда расстраиваюсь и оставляю эту затею
4. Если при выполнении сложного задания несколько человек утверждают, что я действую неправильно, и подсказывают мне, что надо делать, обычно следую их совету	3	2	1	0	1	2	3	4. Если при выполнении сложного задания, несколько человек утверждают, что я действую неправильно, и подсказывают мне, что надо делать, я обдумываю их совет и потом принимаю решение
5. Не ошибается	3	2	1	0	1	2	3	5. Я стараюсь не

тот, кто ничего не делает; любую ошибку можно исправить								допускать ошибок; кто знает, удастся ли их исправить
6. Когда я проигрываю, ужасно злюсь на себя — только я мог (ла) упустить возможный выигрыш!	3	2	1	0	1	2	3	6. Когда я проигрываю, недолго ругаю себя — не умею злиться на себя по-настоящему!
7. Когда я делаю трудное задание, всегда смотрю за тем, что происходит вокруг: всегда может появиться неожиданная помощь или опасность	3	2	1	0	1	2	3	7. В процессе выполнения трудного и важного для меня задания я обычно ничего не замечаю вокруг: думаю только о том, как его сделать
8. Если у меня получается выполнить сложное задание, я очень радуюсь, так как это для меня это всегда неожиданность — я удивляюсь, как это я смог (ла) сделать такое!	3	2	1	0	1	2	3	8. Когда у меня получается выполнить сложное задание, я очень радуюсь, но несколько не удивляюсь — я всегда добиваюсь того, чего хочу
9. Мне ближе поговорка: «Кто не рискует, тот не пьет шампанского»	3	2	1	0	1	2	3	9. Мне ближе поговорка: «От глупого риска до беды близко»
10. Если большинство считает иначе, я оставляю свое мнение при себе	3	2	1	0	1	2	3	10. Я всегда выражаю свое мнение, даже если другие думают иначе
11. Перед выполнением сложного задания я недолго раздумываю и почти сразу начинаю действовать: перед смертью не надышишься	3	2	1	0	1	2	3	11. Перед выполнением сложного задания я, обычно, сильно волнуюсь: мне нужно время, чтобы собраться с духом и начать действовать
12. Я избегаю	3	2	1	0	1	2	3	12. Если кто-то со

иметь дело с теми, кто со мной не согласен								мною не согласен, обычно стоит с ним поговорить, и человек изменит свою точку зрения
13. Я могу на себя положиться: я не пропаду	3	2	1	0	1	2	3	13. Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на себя: обстоятельства могут оказаться сильнее
14. Перед выполнением сложного задания я все тщательно и долго обдумываю, чтобы потом не допускать ошибок	3	2	1	0	1	2	3	14. Перед выполнением сложного задания я обычно недолго готовлюсь: ориентируюсь при выполнении
15. Моя жизнь сложится так, как я хочу	3	2	1	0	1	2	3	15. Не уверен (а), что моя жизнь будет такой, как мне хочется

№	Признаки высокого уровня доверия к себе	Признаки низкого уровня доверия к себе
1	Способность к самостоятельному выбору и постановке целей, постановке целей, построению стратегии их достижения в соответствии со своими ценностями	Зависимость в принятии решения от мнения других, постоянный поиск подтверждения извне правильности своего выбора
2	Высокая оценка своих возможностей, которая в условиях неопределенности позволяет человеку чувствовать себя априори способным к достижению цели	Низкая оценка своих возможностей. Которая в большинстве ситуаций, особенно неопределенных, выражается в переживаниях страха, неуверенности, сомнений в своих способностях достигнуть цели
3	Способность ориентироваться в ситуации, выбирать приемлемые способы реализации целей в соответствии с условиями в каждой конкретной ситуации	Слабая ориентировка в ситуации ввиду переживания страха и чрезмерной фиксации на достижении положительного результата
4	Способность отстаивать свои границы под давлением внешних обстоятельств, уверенное поведение на пути достижения цели, основанное на убеждении в правильности и ценности выбранного им пути	Переживания страха, сомнений и неуверенности в правильности выбранного пути и способов достижения цели; высокая вероятность отказа от способа достижения цели; высокая вероятность отказа от способа достижения цели или вообще от цели под давлением внешних обстоятельств
5	В случае неудачи характерно прощение себе проигрыша или адекватной оценке	При неблагоприятном исходе попытки достигнуть цели характерна фиксация на

	действий, которые были успешными. И совершенных ошибок; поиск новых способов достижения цели	неудаче с последующим отказом от выбора новых способов достижения целей
6	Принятие как своего успеха, так и неудачи на фоне позитивного отношения к себе	Отрицание собственного вклада в успехи и неудачи в сочетании с негативным отношением к себе

### 3.3. Методика ЭМИн (Люсин Д.В.)

Эмоциональный интеллект – совокупность эмоциональных и когнитивных способностей, которые способствуют эффективным межличностным отношениям. Люди, обладающие способностями к пониманию своих эмоций и эмоций других людей, адаптированы в обществе, эффективны, коммуникабельны в общении с окружающими.

Цель методики: предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. На основании модели ЭМИн предлагается тест, состоящий из 46 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов.

Межличностный эмоциональный интеллект.

Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций.

Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию.

Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций.

Внутриличностный эмоциональный интеллект.

Шкала В1. Осознание своих эмоций.

Шкала В2. Управление своими эмоциями.

Шкала В3. Контроль экспрессии.

При интерпретации результатов утверждениям приписывается значение в баллах. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

Инструкция: Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

		Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
	Прямые утверждения	0	1	2	3
	Обратные утверждения	3	2	1	0
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть				
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения				
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица				
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение				
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние				

	своего собеседника				
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю				
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди				
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться				
9.	Я умею улучшить настроение окружающих				
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую				
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов				
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки				
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей				
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему				
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации				
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком				
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии				
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим				
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть				
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние				
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице				
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство				
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций				
24.	Если надо, я могу разозлить человека				
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние				
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю				
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это				
28.	Я знаю, как успокоиться, если я разозлился				
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к				

	звучанию его голоса				
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей				
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда				
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые				
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением				
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает				
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям				
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями				
37.	Я умею контролировать свои эмоции				
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно				
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую				
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь				
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины				
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей				
43.	Я не умею преодолевать страх				
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает				
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить				
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются				

Шкалы методики:

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями.

Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций

(мимика, жестикация, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

#### Бланк методики

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.					24.				
2.					25.				
3.					26.				
4.					27.				
5.					28.				
6.					29.				
7.					30.				
8.					31.				
9.					32.				
10.					33.				
11.					34.				
12.					35.				
13.					36.				
14.					37.				
15.					38.				
16.					39.				
17.					40.				
18.					41.				
19.					42.				
20.					43.				
21.					44.				

Сырые баллы.

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
совсем не согласен	0 баллов	3 балла
скорее не согласен	1 балл	2 балла

скорее согласен	2 балла	1 балл
полностью согласен	3 балла	0 баллов

Утверждениям присписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке

Ключ		
Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Понимание чужих эмоций	1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34	38, 42, 46
Управление чужими эмоциями	9, 15, 17, 24, 36	2, 5, 30, 40, 44
Понимание своих эмоций	7, 14, 26	8, 18, 22, 31, 35, 41, 45
Управление своими эмоциями	4, 25, 28, 37	12, 33, 43
Контроль экспрессии	19, 21, 23	6, 10, 16, 39
Межличностный эмоциональный интеллект	1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36	2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37	6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34	8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37	2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44
Общий уровень эмоционального интеллекта	1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37	2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46

### Перевод в стенойны

Стенойны	Сырые баллы по шкалам			
	МЭИ	ВЭИ	ПЭ Понимание эмоций	УЭ Управление эмоциями
1	31 и меньше	28 и меньше	31 и меньше	29 и меньше
2	32–34	29–32	32–34	30–32
3	35–37	33–36	35–37	33–36
4	38–40	37–40	38–40	37–40
5	41–44	41–44	41–44	41–44
6	45–47	45–48	45–47	45–47
7	48–51	49–53	48–51	48–51
8	52–55	54–57	52–56	52–56
9	56 и больше	58 и больше	57 и больше	57 и больше

### Нормативные показатели по методике Д.В. Люсина

	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
--	-----------------------	-----------------	------------------	------------------	------------------------

МП	0-19	20-22	23-26	27-30	31-
МУ	0-14	15-17	18-21	22-24	25-
ВП	0-13	14-16	17-21	22-25	26-
ВУ	0-9	10-12	13-15	16-17	18-
ВЭ	0-6	7-9	10-12	13-15	16-
МЭИ	0-34	35-39	40-46	47-52	53-
ВЭИ	0-33	34-38	39-47	48-54	55-
ПЭ	0-34	35-39	40-47	47-53	54-
УЭ	0-33	34-39	40-47	48-53	54-
ОЭИ	0-71	72-78	79-92	93-104	105-

### 3.4. Краткая версия теста жизнестойкости (Осин, Е.Н., Рассказова, Е.И.)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

	Утверждения	Нет 0 баллов	Скорее нет 1 балл	Скорее да 2 балла	Да 3 балла
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Я постоянно занят, и мне это нравится				
4	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
6	Иногда меня пугают мысли о будущем				
7	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
8	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
10	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
11	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
12	Мне всегда есть чем заняться				
13	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				

15	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16	Мои мечты редко сбываются				
17	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18	Мне не хватает упорства закончить начатое				
19	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20	Как правило, я работаю с удовольствием				
21	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
23	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Ключ:

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость	3, 11, 12, 20	2, 4, 8, 15, 19, 21
Контроль	7, 23	1, 5, 10, 17, 18, 22
Принятие риска	24	6, 9, 13, 14, 16

### 3.5. Оценка конструктивности копинговых стратегий совладания со стрессом

Копинг - англ. «соре» - справиться, выдержать, совладать.

Методика COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989).

Опросник COPE предназначен для измерения как ситуационных копинг-стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Авторы методики COPE К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб при ее разработке основывались на двух теоретических подходах — подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Версия адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина (в 2013 г.).

Модель совладания.

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).

5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).

6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Опросник COPE.

Ниже даны утверждения, касающиеся ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений. Для каждого утверждения нужно выбрать только одну оценку из четырёх.

Утверждение	Ннет	Изредка	Иногда	Часто
1 Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2 Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3 Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4 Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5 Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6 Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7 Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8 Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9 Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10 Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11 Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12 Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				

13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				
21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				

42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				
44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

Подсчёт баллов по каждой шкале достигается простым суммированием баллов по всем вопросам, входящим в шкалу. Общий балл не высчитывается, поэтому из опросника извлекается 15 показателей, соответствующих выраженности 15 типов выделяемых защит.

Подсчёт сырых баллов:

Вариант ответа	В прямых значениях
Нет	1 балл
Изредка	2 балла

Иногда	3 балла
Часто	4 балла

### Содержание шкал

№	Утверждение	баллы
	Позитивное переформулирование и личностный рост	
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем	
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете	
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло	
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил	
	сумма	
	Мысленный уход от проблемы	
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем	
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься	
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме	
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме	
	сумма	
	Концентрация на эмоциях и их активное выражение	
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям	
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю	
28	Я даю выход своим переживаниям	
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства	
	сумма	
	Использование инструментальной социальной поддержки	
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше	
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию	
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему	
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали	
	сумма	
	Активное совладание	
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему.	
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию	
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой	
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно	
	сумма	

	Отрицание	
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»	
27	Мне не хочется верить, что это произошло	
40	Я делаю вид, что ничего не произошло	
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось	
	сумма	
	Обращение к религии	
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет	
18	Я прошу помощи у Бога	
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)	
60	Я молюсь (больше, чем обычно)	
	сумма	
	Юмор	
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором	
20	Я перевожу случившееся в шутку	
36	Я шучу по поводу случившегося	
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты	
	сумма	
	Поведенческий уход от проблемы	
9	Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться	
24	Я не предпринимаю активных действий	
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)	
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы	
	сумма	
	Сдерживание	
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов	
22*	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится	
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию	
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать	
	сумма	
	Использование эмоциональной социальной поддержки	
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую	
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных	
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей	
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких	
	сумма	
	Использование «успокоительных»	

12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше	
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства	
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме	
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему	

### Нормативные показатели по группе выпускников

	Низкий уровень	высокий	средний	Ст.отклонени
Позитивное переформулирование	1,00	12,00	6,2169	2,97161
Мысленный уход	1,00	12,00	6,5783	2,65091
Концентрация на эмоциях	0,00	12,00	6,3976	2,55161
Использование инструментальной поддержки	0,00	12,00	5,7952	2,61216
Активное совладание	0,00	12,00	6,6024	2,94229
Отрицание	0,00	11,00	6,5663	2,48994
Обращение к религии	0,00	12,00	5,6988	3,79581
Юмор	0,00	12,00	6,4578	3,45812
Поведенческий уход	0,00	11,00	5,1446	2,64175
Сдерживание	0,00	12,00	5,0000	2,59455
Использование эмоциональной поддержки	0,00	12,00	7,3012	2,68571
Использование успокоительных	0,00	12,00	2,3976	2,92566
Принятие	1,00	12,00	6,9157	2,95991
Подавление конкурирующей деятельности	0,00	12,00	5,8313	2,33645
Планирование	2,00	12,00	8,3012	2,36713

Конструктивные копинг-стратегии: позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, юмор, сдерживание, использование эмоциональной социальной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, принятие проблемы, планирование;

Неконструктивные – использование «успокоительных», мысленный уход от проблем, концентрация на эмоциях и их активное выражение, отрицание, поведенческий уход от проблемы контролируемой мотивации с уровнем проявления ключевых компетенций.

### 3.6. Утрехтская шкала увлеченности работой (адаптирована Д.А. Кутузовой)

Инструкция: вопросы, приведенные ниже, относятся к переживаниям, которые человек испытывает в связи со своей работой. Пожалуйста, прочтите внимательно каждое из утверждений и определите, чувствовали ли Вы когда-либо нечто подобное по отношению к основной работе. Если у Вас никогда не

было такого переживания, обведите 0 на бланке ответов, если то или иное переживание у Вас было, отметьте на бланке, как часто оно возникает, в соответствии со шкалой, приведенной ниже (баллы от 1 до 6): от «никогда» (0 баллов) до «каждый день» (6 баллов)

	0	1	2	3	4	5	6
	никогда	один раз в год или меньше	один раз в год	один раз в месяц	два раза в месяц	один раз в неделю	Каждый день
Во время работы меня переполняет энергия							
Во время работы я испытываю прилив сил и энергии							
Я полон энтузиазма в отношении своей работы							
Моя работа вдохновляет меня							
Проснувшись утром, я радуюсь тому, что пойду на работу							
Я счастлив, когда интенсивно работаю							
Я горжусь своей работой							
Я ухожу в работу с головой							

Среднее	44.64
Стандартное отклонение	11.12

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2****Форма личного заявления выпускника**

Директору \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

проживающего(ей) по адресу: \_\_\_\_\_

тел.: \_\_\_\_\_

адрес эл. почты: \_\_\_\_\_

контакты законного представителя:  
\_\_\_\_\_

(в случае несовершеннолетия заявителя)

**Заявление**

Я, \_\_\_\_\_, дата и место рождения \_\_\_\_\_

паспорт серия \_\_\_\_\_ номер \_\_\_\_\_, выдан \_\_\_\_\_

проживающий \_\_\_\_\_ (ая) \_\_\_\_\_ по адресу: \_\_\_\_\_

Прошу заключить со мной договор о сопровождении до 23 лет.

К заявлению прилагаю следующие документы:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

\_\_\_\_\_  
(подпись, расшифровка)**ДАЮ СОГЛАСИЕ / НЕ ДАЮ СОГЛАСИЕ**

(нужное подчеркнуть)

на проведение социально-психологического обследования

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

\_\_\_\_\_  
(подпись, расшифровка)Заявление принял \_\_\_\_\_  
(подпись специалиста, расшифровка)

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ год



**ПРИЛОЖЕНИЕ 3****Форма договора с выпускником****Договор**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(Наименование организации, осуществляющей сопровождение)

именуемая в дальнейшем «Организация», в лице директора  
\_\_\_\_\_, действующий на основании Устава,  
\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ года рождения,

(ФИО выпускника)

паспорт № \_\_\_\_\_ выдан \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_

зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_, именуемый в  
дальнейшем «Выпускник», при совместном упоминании именуемые в дальнейшем  
«Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем:

**1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА**

1.1. Предметом настоящего договора является деятельность по сопровождению Выпускника, включающая комплекс мер и мероприятий, предусмотренных индивидуальной программой сопровождения.

1.2. Индивидуальная программа сопровождения является неотъемлемой частью настоящего договора (прилагается).

**2. ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН****2.1. Организация обязуется:**

2.1.1. Соблюдать права и законные интересы Выпускника, в отношении которого установлено сопровождение.

2.1.2. Оказывать консультационную, социальную, педагогическую, психологическую, юридическую и иную помощь Выпускнику, в том числе с использованием информационных технологий.

2.1.3. Содействовать в закреплении навыков адаптации в обществе, обеспечении физического, психического, нравственного и духовного развития, в получении образования, в трудоустройстве, в реализации и защите личных и имущественных прав, в реализации и защите прав на жилое помещение, в осуществлении обязанностей, в организации досуга и отдыха, ведении здорового образа жизни.

2.1.4. Признавать за Выпускником приоритет в принятии решений, касающихся его жизни.

2.1.5. Ставить задачи совместно с Выпускником, направленные на позитивные изменения в его жизненной ситуации, в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.1.6. Планировать совместно с Выпускником действия, необходимые для достижения конкретных изменений в определенный срок, в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.1.7. Реализовывать свою часть запланированных действий в срок в рамках индивидуальной программы сопровождения и поддерживать Выпускника в совершении продуктивных действий.

2.1.8. Проводить совместно с Выпускником анализ достигнутых результатов в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.1.9. Участвовать в качестве заинтересованного лица при решении вопросов, затрагивающих права и интересы Выпускника, в организациях и учреждениях.

2.1.10. Разрешать Выпускнику временно бесплатно проживать и питаться в Организации при возникновении трудной жизненной ситуации.

## **2.2. Выпускник обязуется:**

2.2.1. Предоставлять достоверную информацию о себе и другую информацию в объеме, необходимом для сопровождения.

2.2.2. Предоставлять возможность посещать места своего проживания, обучения, трудоустройства.

2.2.3. Незамедлительно информировать Организацию о перемене места жительства, смене контактной информации и другой информации, влияющей на процесс сопровождения.

2.2.4. Участвовать совместно со специалистом сопровождения в постановке задач, направленных на позитивные изменения своей жизненной ситуации, в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.2.5. Планировать совместно со специалистом сопровождения действия, необходимые для достижения конкретных изменений в определенный срок, в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.2.6. Реализовывать свою часть запланированных действий в срок в рамках индивидуальной программы сопровождения.

2.2.7. Уважительно относиться к специалистам Организации, осуществляющим сопровождение.

## **3. ПРАВА СТОРОН**

### **3.1. Организация имеет право:**

3.1.1. Получать с согласия Выпускника необходимые сведения о нем. Запрашивать в государственных органах, подведомственных им организациях, органах местного самоуправления, подведомственных им организациях, иных организациях информацию и сведения, связанные с выполнением обязательств по Договору.

3.1.2. Использовать в рамках постинтернатного сопровождения привлеченных специалистов – специалистов образовательных, медицинских, социальных и других органов, учреждений и организаций, находящихся на территории муниципального образования, предоставляющих в рамках своих должностных обязанностей специализированную помощь Выпускникам

3.1.3. Самостоятельно выбирать не запрещенные законом формы и методы работы с Выпускником, комфортные для него, определять приоритетные направления в реализации сопровождения Выпускника.

3.1.4. Посещать Выпускника по месту его проживания, обучения, трудоустройства.

3.1.5. Расторгнуть Договор на основании уведомления о досрочном расторжении договора о постинтернатном сопровождении в одностороннем порядке.

### **3.2. Выпускник имеет право:**

3.2.1. На уважительное отношение и соблюдение прав личности со стороны специалистов Организации.

3.2.2. Участвовать в разработке индивидуальной программы сопровождения, вносить предложения по ее изменению.

3.2.3. Обращаться в Организацию за содействием в закреплении навыков адаптации в обществе, обеспечении физического, психического, нравственного и духовного развития; в получении образования; в трудоустройстве; в реализации и защите личных и

имущественных прав; в реализации и защите прав на жилое помещение; в осуществлении обязанностей; в организации досуга и отдыха, ведении здорового образа жизни.

3.2.4. Обращаться в Организацию за консультационной, социальной, педагогической, психологической, юридической и иной помощью.

3.2.5. Расторгнуть Договор по личному заявлению.

#### **4. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН**

4.1. Стороны несут ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязательств, предусмотренных настоящим Договором, ответственность наступает в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

4.2. В случае возникновения между Сторонами споров по вопросам исполнения настоящего Договора, Стороны принимают все меры по решению их путем переговоров.

#### **5. ПОРЯДОК ИЗМЕНЕНИЯ, ДОПОЛНЕНИЯ И РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА**

5.1. Изменение Договора допускается по взаимному соглашению Сторон, которое должно быть оформлено в письменной форме и является неотъемлемой частью Договора.

5.2. При невыполнении или ненадлежащем выполнении условий Договора Стороны вправе его расторгнуть.

5.3. Настоящий Договор может быть расторгнут досрочно по инициативе одной из Сторон при наличии объективных причин (отсутствия взаимопонимания, изменения семейного положения Выпускника, смены места жительства и другое).

5.4. В случае досрочного расторжения Договора по инициативе одной из Сторон, необходимо предварительное уведомление об этом другой стороны, не позднее, чем за 10 дней до момента расторжения Договора.

#### **6. ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ**

6.1. В случае невозможности разрешения разногласий путем переговоров Стороны руководствуются действующим законодательством Российской Федерации.

#### **7. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА**

7.1. Настоящий Договор заключен сроком на 1 год и вступает в силу с момента его подписания.

7.2. Срок действия настоящего Договора может быть продлен по взаимному согласию Сторон до достижения Выпускником возраста 23 лет, в случае, если в течение одного месяца до истечения срока его действия ни одна из сторон не заявит о прекращении. Договор считается продленным на каждый последующий год на аналогичных условиях.

#### **8. ПРОЧИЕ УСЛОВИЯ**

8.1. Стороны обязуются немедленно информировать друг друга о возникающих затруднениях, которые могут привести к невыполнению настоящего Договора в целом или отдельных его условий.

8.2. Настоящий Договор составлен в 2 экземплярах. По одному экземпляру для каждой из Сторон.

#### **9. АДРЕСА И РЕКВИЗИТЫ СТОРОН**

Организация:

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

(Наименование учреждения социального обслуживания)

Юридический адрес:

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

ОГРН: \_\_\_\_\_

ИНН: \_\_\_\_\_

КПП: \_\_\_\_\_

Телефон/факс \_\_\_\_\_

Директор:

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

(Подпись) (Расшифровка подписи: И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Выпускник:

\_\_\_\_\_  
 (Ф.И.О. лица из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)

Дата рождения \_\_\_\_\_

Паспортные данные: серия \_\_\_\_\_  
 номер \_\_\_\_\_ выдан (кем, когда)

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

Адрес:

\_\_\_\_\_

(Населённый пункт, улица, дом, квартира)

Контактный телефон: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

(Подпись) (Расшифровка подписи: И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

## Форма индивидуальной программы сопровождения

## Индивидуальная программа сопровождения

ФИО выпускника \_\_\_\_\_  
 Период сопровождения \_\_\_\_\_  
 Уровень сопровождения \_\_\_\_\_  
 Специалист по сопровождению \_\_\_\_\_

Обстоятельства, ухудшающее условия жизнедеятельности	Действия, необходимые для позитивных изменений, мероприятия по сопровождению	Срок, периодичность	Ответственные за выполнение действий, мероприятий	Результат

Специалист по сопровождению

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 (Подпись) (Расшифровка подписи: И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Выпускник

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
 (Подпись) (Расшифровка подписи: И.О. Фамилия)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Инструменты для определения нуждемости выпускника в сопровождении и уровня сопровождения

#### Критерии успешности в постинтернатный период

- А. Достаточный для решения жизненных задач уровень самостоятельности;
- В. Сформированность социальных навыков, жизненных компетенций, способствующих вхождению в социум, позволяющих успешно взаимодействовать с окружающими, быть успешными в самостоятельной жизни;
- С. Отсутствие обстоятельств (фактов) в жизненной ситуации, которые могут определить социальную дезадаптацию, привести к трудной жизненной ситуации.

#### Приложение А

#### Оценка уровня самостоятельности, включая условия для его проявления после завершения пребывания воспитанников в организации для детей-сирот или замещающей семье.

*Оценка уровня самостоятельности* включает шкалированную самооценку и шкалированную экспертную оценку значимым взрослым уровня необходимой помощи для решения жизненных задач (оценка сформированности ключевых жизненных компетенций). Оценка осуществляется по шкале от 1 – нужна помощь, до 10 – справлюсь сам(а). Десятибалльная шкала оценивания позволяет проанализировать необходимый объем помощи в разных жизненных вопросах.

Задача оценки уровня самостоятельности: определить компетенции, сформированные в полной мере на основании отсутствия необходимости помощи для достижения результата и сформированные недостаточно – на основании факта необходимости помощи и ее объема.

Оценка уровня самостоятельности осуществляется по чек-листу – перечню компетенций (общих и специальных).

*Общие компетенции необходимы в разных жизненных сферах:*

- 1) принимать решение;
- 2) действовать на основе принятого решения;
- 3) нести ответственность;
- 4) справляться со стрессом и тревогой;
- 5) искать информацию, полезную для решения практических проблем.

Общие компетенции определяют овладение структурой деятельности, создание условий для нее.

*Специальные компетенции связаны в большей степени с определенной жизненной сферой: профессиональное самоопределение, образование, быт, жилье, трудоустройство, общение, поведение, финансы, здоровье, досуг и др.:*









5. Бытовые домашние дела										
6. Деньги										
7. Трудоустройство, работа										
8. Отношения с друзьями										
9. Отношения с сотрудниками детского дома (приёмными родителями)										
10. Отношения с родственниками										
11. Здоровье										
12. Своя семья										
13. Поддержка в будущем										

## Приложение В

### Оценка уровня развития социальных (жизненных) навыков и компетенций

Оценка направлена на определение перечня навыков, которыми владеет выпускник, и которые позволяют ему успешно взаимодействовать с окружающими, быть успешными в самостоятельной жизни. Оценка социальных навыков включает самооценку и экспертную оценку значимым взрослым уровня развития социальных (жизненных) навыков и компетенций.

#### 1. Чек-лист для самооценки выпускником уровня развития социальных (жизненных) навыков и компетенций

<i>Вы вышли в самостоятельную жизнь из организации для детей-сирот (замещающей семьи). Оцените, какие навыки помогли Вам адаптироваться во взрослой жизни. Для этого необходимо ответить на вопросы. Если вопрос Вас не касается, или Вы не знаете, как ответить – выбирайте ответ не знаю.</i>						
	Социальные навыки	НЕТ	Не знаю /не смог у ответить	Скорее НЕТ, чем	Скорее ДА, чем нет	ДА
<i>Участие в обучении или в работе</i>						
1	Вовремя прихожу в образовательное учреждение (например, школа)/ (на работу)					
2	Умею собирать информацию (в Интернете, в библиотеке) для учебных (рабочих) заданий					
3	Умею собирать информацию, необходимую для обучения, (трудоустройства), по телефону или в Интернете					
4	Умею задавать вопросы, связанные с обучением (работой), если что-либо непонятно					
5	Выполняю данные мне задания и поручения в					

	процессе работы (обучения)					
6	Умею планировать учебу (работу), разделяя ее на обозримые части					
7	Способен(на) систематически посещать занятия в учебном заведении или каждый день ходить на работу					
8	Способен(на) понять собственные затруднения в учебе (работе)					
9	Стремлюсь получать новые знания по учебе или работе					
10	Понимаю, что могу выполнить, а что - не могу, и сообщаю об этом воспитателю (преподавателю, куратору)					
<i>Осмысленное проведение свободного времени</i>						
11	Умею заниматься в одиночестве (например, играть в какую-либо игру)					
12	Нахожу общие занятия с другими людьми					
13	Могу брать инициативу в организации досуга на себя					
14	Стремлюсь узнать правила проведения досуга и придерживаться их					
15	Умею продолжать игру, даже когда проигрываю					
16	Знаю, какие занятия (хобби) мне нравятся, какие - нет					
17	Умею безопасно пользоваться Интернетом; знаю, какие расходы и какой риск (опасность) с этим связаны					
18	Знаю, куда можно пойти в свободное время					
19	Знаю, где можно получить информацию о молодежных, спортивных объединениях и как можно стать их членом					
20	Умею планировать свободное время в выходные дни					
<i>Готовность к самостоятельному проживанию в квартире и создание быта</i>						
21	Умею готовить простые блюда					
22	Умею готовить горячие блюда					
23	Знаю, какие продукты нужны для приготовления пищи и умею их покупать					
24	Умею сортировать белье, стирать и обращаться со стиральной машиной					
25	Умею мыть и вытирать посуду					
26	Умею ремонтировать одежду (пришить пуговицы, зашить дырку и т.д.)					
27	Знаю, что необходимо регулярно убирать и убираю свою комнату (квартиру)					
28	Умею обустроить свою комнату/квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать					
29	Регулярно осуществляю уборку туалета (ванной)					
30	Помогаю в работе по обустройству (ремонту)					

	жилого помещения					
31	Умею наладить отношения с соседями					
32	Знаю, как ухаживать за домашними животными					
<i>Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями</i>						
33	Не боюсь задавать вопросы руководителю/ руководству (как знакомому, так и незнакомому) (например, директору детского дома, директору школы, директору другого учреждения )					
34	Не боюсь высказывать свое мнение руководству					
35	Умею вести переговоры с руководством при различных мнениях					
36	Умею находить подходящий момент для бесед с руководством					
37	Умею соблюдать границы в общении с руководством, сотрудниками учреждений и инстанций					
38	Знаю, какие специалисты за что отвечают, о чем каждый из них что-то может сказать и в чем помочь					
39	Признаю, что у руководителя организации есть право принимать решения, обязательные к исполнению					
40	Знаю, как пользоваться общественными учреждениями, такими как почта, больница, банк и учреждения по оказанию помощи					
41	Умею самостоятельно пользоваться общественным транспортом					
42	Умею заполнять трудные бумаги (налоги, работа, страховка и т.п.) или знаю, к кому можно обратиться за помощью					
<i>Забота о здоровье и внешности</i>						
43	Соблюдаю гигиену (ежедневно моюсь, принимаю душ и чищу зубы)					
44	Слежу за состоянием кожи					
45	Умею заботиться о своей одежде и причёске					
46	Одеваюсь опрятно и со вкусом (белье и одежда чистые и подходят по размеру)					
47	Вовремя и регулярно ем					
48	Умею выражать свои пожелания (предпочтения) в выборе одежды или причёски					
49	Знаю, какая еда и напитки для меня полезны или не полезны					
50	Знаю, каковы общие последствия употребления алкоголя и наркотиков					
51	Знаю, как на меня влияет употребление алкоголя					
52	Ответственно отношусь к употреблению лекарств и не забываю их принимать вовремя					
53	Знаю, как и когда следует пользоваться медицинскими услугами (участковый врач,					

	стоматолог, аптека, больница)					
54	Знаю, где и как можно отдохнуть во время отпуска, чтобы лучше себя чувствовать и укрепить свое здоровье					
<i>Создание и поддержание дружбы и социальных контактов</i>						
55	Умею первым вступить в контакт с другим человеком					
56	Умею пользоваться мобильным телефоном (звонить, отправлять и получать текстовые и мультимедийные сообщения (sms, mms))					
57	Делюсь своими мыслями, чувствами с окружающими в социальных сетях					
58	Пользуюсь мобильным телефоном для выхода в Интернет, общения в социальных сетях.					
59	Умею пользоваться компьютером					
60	Могу прервать беседу, если она проходит в неподходящее время					
61	Понимаю, что телефонные разговоры (в том числе и по мобильному телефону) следует оплачивать, знаком с различными возможностями оплаты (предоплата, абонемент, кредит и т.д.)					
62	Умею договариваться и следовать договоренностям					
63	Умею слушать других					
64	Умею коллегиально принимать решение					
65	Умею попросить помощи, если чего-то не могу или не знаю					
66	Знаю, как реагировать, если кто-то выражает свои чувства					
67	Умею говорить "нет", если другие хотят, чтобы я сделал(а) что-то против своей воли					
<i>Поведение в экстремальных ситуациях</i>						
68	Знаю, что делать, когда потерял паспорт					
69	Умею оказать первую медицинскую помощь себе и другим					
70	Умею вызвать скорую помощь					
71	Знаю, что делать в случае пожара					
72	Если у меня захлопнется дверь комнаты, я буду искать решение самостоятельно					
73	Знаю, что делать, когда начнется ураган, пурга					
<i>Профессиональная ориентация и работа</i>						
74	Знаю свои возможности и ограничения для того, чтобы выбрать подходящую работу					
75	Точно знаю, какую работу я хочу получить или иметь					
76	У меня есть школьные знания, которые позволят дальше выбрать место работы или уже позволили					

	найти работу					
77	Знаю, какое учебное заведение или курсы должен закончить, чтобы получить выбранную профессию					
78	У меня есть возможность обсуждать свои планы по дальнейшему обучению с учителями, наставником, работодателями и т.д.					
79	Читаю литературу, которая мне интересна для выбранной профессии					
80	Знаком с требованиями к работе, которая меня интересует или где я уже работаю					
81	У меня есть свой план карьеры					
82	Умею составлять резюме					
83	Знаю, как встать на учет в качестве безработного в Фонде занятости					
<i>Финансовая грамотность</i>						
84	Умею планировать свой ежедневный бюджет					
85	Умею обращаться с деньгами (знаю стоимость товаров и услуг)					
86	Откладываю деньги					
87	Могу сравнивать цены и знаю, где можно купить продукты по наиболее выгодной цене					
88	У меня есть кредитная карта					
89	Экономлю электроэнергию и воду					
90	Знаю, где и когда платить за коммунальные услуги					
91	Пишу список продуктов, когда иду в магазин					
92	Пользуюсь скидками, купонами					

## 2. Чек-лист для экспертной оценки уровня развития социальных (жизненных) навыков и компетенций

<i>У Вашего выпускника началась самостоятельная жизнь. Оцените, насколько он владеет социальными навыками, и в какой степени сформировались компетенции. НЕТ означает, что навык не развит (компетенция отсутствует). Да - высокий уровень развития навыка.</i>						
	Социальные навыки	НЕТ	Не знаю /не смог у ответить	Скорее НЕТ, чем	Скорее ДА, чем нет	ДА
<i>Участие в обучении или в работе</i>						
1	Вовремя приходит в учебное учреждение (на работу)					
2	Умеет собирать информацию (в Интернете, в библиотеке) для учебных (рабочих) заданий					

3	Умеет собирать информацию, необходимую для обучения (трудоустройства) по телефону или в Интернете					
4	Умеет задавать вопросы, связанные с обучением (работой), если что-либо непонятно					
5	Выполняет данные ему задания и поручения в процессе работы (обучения)					
6	Умеет планировать учебу (работу), разделяя ее на обозримые части					
7	Способен(на) систематически посещать занятия в учебном заведении или каждый день ходить на работу					
8	Способен(на) понять собственные затруднения в учебе (работе)					
9	Стремится получать новые знания по учебе или работе					
10	Понимает, что может выполнить, а что - не может, и сообщает об этом воспитателю (преподавателю, куратору)					
<i>Осмысленное проведение свободного времени</i>						
11	Умеет заниматься в одиночестве (например, играть в какую-либо игру)					
12	Находит общие занятия с другими людьми					
13	Может брать инициативу в организации досуга на себя					
14	Стремится узнать правила проведения досуга и придерживаться их					
15	Умеет продолжать игру, даже когда проигрывает					
16	Знает, какие занятия (хобби) ему нравятся, какие - нет					
17	Умеет безопасно пользоваться Интернетом; Знает, какие расходы и какой риск (опасность) с этим связаны					
18	Знает, куда можно пойти в свободное время					
19	Знает, где можно получить информацию о молодежных, спортивных объединениях и как можно стать их членом					
20	Умеет планировать свободное время в выходные дни					
<i>Готовность к самостоятельному проживанию в квартире и создание быта</i>						
21	Умеет готовить простые блюда					
22	Регулярно готовит себе горячую еду					
23	Знает, какие продукты нужны для приготовления пищи и умеет их покупать					
24	Умеет сортировать белье, стирать и обращаться со стиральной машиной					
25	Умеет мыть и вытирать посуду					
26	Умеет ремонтировать одежду (пришить пуговицы, зашить дырку и т.д.)					

27	Знает, что необходимо регулярно убирать и убирает свою комнату (квартиру)					
28	Умеет обустроить свою комнату/квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать					
29	Регулярно осуществляет уборку туалета (ванной)					
30	Помогает в работе по обустройству (ремонту) жилого помещения					
31	Умеет наладить отношения с соседями					
32	Знает, как ухаживать за домашними животными					
<i>Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями</i>						
33	Не боится задавать вопросы руководителю/руководству (как знакомому, так и незнакомому)					
34	Не боится высказывать свое мнение руководству					
35	Умеет вести переговоры с руководством при различных мнениях					
36	Умеет находить подходящий момент для бесед с руководством					
37	Умеет соблюдать границы в общении с руководством, сотрудниками учреждений и инстанций					
38	Знает, какие специалисты за что отвечают, о чем каждый из них что-то может сказать и в чем помочь					
39	Признает, что у руководителя организации есть право принимать решения, обязательные для исполнения					
40	Знает, как пользоваться общественными учреждениями, такими как почта, больница, банк и учреждения по оказанию помощи					
41	Умеет самостоятельно пользоваться общественным транспортом					
42	Умеет заполнять трудные бумаги (налоги, работа, страховка и т.п.) или знает, к кому можно обратиться за помощью					
<i>Забота о здоровье и внешности</i>						
43	Соблюдает гигиену (ежедневно моется, принимает душ и чистит зубы)					
44	Следит за состоянием кожи					
45	Умеет заботиться о своей одежде и причёске					
46	Одевается опрятно и со вкусом (белье и одежда чистые и подходят по размеру)					
47	Вовремя и регулярно ест					
48	Умеет выражать свои пожелания (предпочтения) в выборе одежды или причёски					
49	Знает, какая еда и напитки для него(нее) полезны или не полезны					
50	Знает, каковы общие последствия употребления алкоголя и наркотиков					
51	Знает, как на него влияет употребление алкоголя					

52	Ответственно относится к употреблению лекарств и не забывает их принимать вовремя					
53	Знает, как и когда следует пользоваться медицинскими услугами (участковый врач, стоматолог, аптека, больница)					
54	Знает, где и как можно отдохнуть во время отпуска, чтобы лучше себя чувствовать и укрепить свое здоровье					
<i>Создание и поддержание дружбы и социальных контактов</i>						
55	Умеет первым вступить в контакт с другим человеком					
56	Умеет пользоваться мобильным телефоном (звонить, отправлять и получать текстовые и мультимедийные сообщения (sms, mms))					
57	Делится своими мыслями, чувствами с окружающими в социальных сетях					
58	Пользуется мобильным телефоном для выхода в Интернет, общения в социальных сетях.					
59	Умеет пользоваться компьютером					
60	Может прервать беседу, если она проходит в неподходящее время					
61	Понимает, что телефонные разговоры (в том числе и по мобильному телефону) следует оплачивать, знаком с различными возможностями оплаты (предоплата, абонемент, кредит и т.д.)					
62	Умеет договариваться и следовать договоренностям					
63	Умеет слушать других					
64	Умеет коллегиально принимать решение					
65	Умеет попросить помощи, если чего-то не может или не знает					
66	Знает, как реагировать, если кто-то выражает свои чувства					
67	Умеет говорить "нет", если другие хотят, чтобы я сделал(а) что-то против своей воли					
<i>Поведение в экстремальных ситуациях</i>						
68	Знает, что делать, когда потерял паспорт					
69	Умеет оказать первую медицинскую помощь себе и другим					
70	Умеет вызвать скорую помощь					
71	Знает, что делать в случае пожара					
72	Если у него захлопнется дверь комнаты, он будет искать решение самостоятельно					
73	Знает, что делать, когда начнется ураган, пурга					
<i>Профессиональная ориентация и работа</i>						
74	Знает свои возможности и ограничения для того, чтобы выбрать подходящую работу					
75	Точно знает, какую работу он хочет получить или					

	иметь					
76	У него есть школьные знания, которые позволят дальше выбрать место работы или уже позволили найти работу					
77	Знает, какое учебное заведение или курсы должен закончить, чтобы получить выбранную профессию					
78	У него есть возможность обсуждать свои планы по дальнейшему обучению с учителями, наставником, работодателями и т.д.					
79	Читает литературу, которая ему интересна для выбранной профессии					
80	Знаком с требованиями к работе, которая его интересует или где он уже работает					
81	У него есть свой план карьеры					
82	Умеет составлять резюме					
83	Знает, как встать на учет в качестве безработного в Фонде занятости					
<i>Финансовая грамотность</i>						
84	Умеет планировать свой ежедневный бюджет					
85	Умеет обращаться с деньгами (знает стоимость товаров и услуг)					
86	Откладывает деньги					
87	Может сравнивать цены и знает, где можно купить продукты по наиболее выгодной цене					
88	У него есть кредитная карта					
89	Экономит электроэнергию и воду					
90	Знает, где и когда платить за коммунальные услуги					
91	Пишет список продуктов, когда идет в магазин					
92	Пользуется скидками, купонами, акциями					

## Приложение С

### **Оценка наличия факторов и обстоятельств, способных вызвать социальную дезадаптацию в самостоятельной жизни, привести к трудной жизненной ситуации «Карта оценки ситуации выпускника»**

Оценка направлена на прогноз возможной дезадаптации выпускника, ухудшения его жизненной ситуации.

«Карта оценки ситуации выпускника» отражает наличие или отсутствие факта/обстоятельства в жизненной ситуации выпускника. Заполняется специалистом(-ми) по сопровождению.

В случае наличия особых потребностей выпускника, жизненных обстоятельств в чек-лист могут быть добавлены дополнительные сведения.

Оценка осуществляется на основе соотнесения факта с жизненной ситуацией выпускника: «Относится данный факт к жизненной ситуации выпускника?». Оценка осуществляется из пяти вариантов ответа («нет», «да», «частично да», «нет информации», «не относится к данному выпускнику»).

Список фактов и обстоятельств отражает разные жизненные сферы выпускника

*Правовой статус:*

- нет или требуют переоформления основные правовые документы: паспорт, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС), ИНН;
- нет или требуют переоформления медицинский полис, документы, подтверждающие медико-социальный статус;
- нет или требуют переоформления документы, подтверждающие статус, для получения пособий и льгот;
- нет или требуют переоформления правоустанавливающие документы (на недвижимость, имущество, наследство), документы, подтверждающие государственную регистрацию актов гражданского состояния (ЗАГС);
- нет документа о полученном образовании (при факте окончания образовательного учреждения).

*Образование:*

- не получает или не получил профессиональное образование (подготовку).

*Жилье:*

- нет места жительства на основе временной или постоянной регистрации;
- в установленный срок не предоставлено жилое помещение специализированного жилищного фонда или не обеспечено временное проживание, включая выплаты компенсации;
- есть препятствия для проживания в «закрепленном» жилье, включая нежелание выпускника;
- есть долги по коммунальным платежам более двух месяцев.

*Источники доходов:*

- не получает все причитающиеся пособия и льготы;
- нет официальных источников доходов;
- не приемлемый уровень жизни (ниже размера прожиточного минимума в регионе);
- есть долги по кредитам.

*Поведение:*

- отсутствует самообслуживание в соответствии со статусом здоровья;
- привлекался к уголовной ответственности;
- привлекался к административной ответственности;
- есть сведения о злоупотреблении алкоголем, употреблении наркотиков, токсических веществ;

- есть сведения о конфликтах на работе или по месту жительства;
- не имеет увлечений, хобби;
- не участвует в выборах разного уровня.

*Трудоустройство:*

- нет занятости (трудовая деятельность), приносящей доход (жизнеобеспечение);
- есть сведения о нарушениях трудовой дисциплины по месту работы или частой смене места работа (не задерживается более трех месяцев);
- зарегистрирован в качестве безработного;

*Дети:*

- есть факты пренебрежения нуждами ребенка, жестокого обращения с ним;

*Служба в рядах Вооруженных сил РФ:*

- не проходит или не проходил службу в рядах Вооруженных сил РФ;
- есть факты нарушения воинской дисциплины или конфликтов с командованием по месту службы.

### ЧЕК-ЛИСТ

#### для прогнозной оценки социальной дезадаптации и трудной жизненной ситуации в самостоятельной жизни

**Инструкция:** Соотнесите факт с ситуацией выпускника, ответив на вопрос: «Относится данный факт к жизненной ситуации выпускника?». В случае совпадения поставьте галочку в соответствующую ячейку.

**Варианты ответа:** нет, да, частично да, нет информации, не относится к данному выпускнику

Факты и обстоятельства	Нет	Да	Частично да	Нет информации	Не относится к данному выпускнику
1. требуют переоформления основные правовые документы: паспорт, страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС), ИНН					
2. требуют переоформления медицинский полис, документы, подтверждающие медицинский социальный статус					
3. требуют переоформления документы, подтверждающие статус, для получения пособий и льгот					
4. требуют переоформления правоустанавливающие документы (на недвижимость, имущество, наследство), документы, подтверждающие государственную регистрацию актов гражданского состояния (ЗАГС)					
5. нет документа о полученном образовании (при факте окончания образовательного					

учреждения)					
6. не участвует в выборах разного уровня					
7. не получает или не получил профессиональное образование (подготовку)					
8. нет места жительства на основе временной или постоянной регистрации					
9. в установленный срок не предоставлено жилое помещение специализированного жилищного фонда или не обеспечено временное проживание, включая выплаты компенсации					
10. есть препятствия для проживания в «закрепленном» жилье, включая нежелание выпускника					
11. есть долги по коммунальным платежам более двух месяцев					
12. не получает все причитающиеся пособия и льготы					
13. нет официальных источников доходов					
13. не приемлемый уровень жизни (ниже размера прожиточного минимума в регионе)					
14. есть долги по кредитам					
15. отсутствует самообслуживание в соответствии со статусом здоровья					
16. привлекался к уголовной ответственности;					
17. привлекался к административной ответственности					
18. есть сведения о злоупотреблении алкоголем, употреблении наркотиков, токсических веществ					
19. есть сведения о конфликтах на работе и по месту жительства					
20. не имеет увлечений, хобби					
21. нет занятости (трудовая деятельность), приносящей доход (жизнеобеспечение)					
22. есть сведения о нарушениях трудовой дисциплины по месту работы или частой смене места работы (не задерживается более трех месяцев)					
23. зарегистрирован в качестве безработного					
24. есть факты пренебрежения нуждами ребенка, жестокого обращения с ним					
25. не проходит или не проходил службу в рядах Вооруженных сил РФ					
26. есть факты нарушения воинской дисциплины или конфликтов с командованием по месту службы					

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Опросник «Уровень приверженности к антиретровирусной терапии»

Позволяет определить уровень приверженности к лечению, как необходимому условию долгой и продуктивной жизни.

Использование опросника не предполагает предварительного обучения, может проводиться специалистом, владеющим базовыми знаниями в области профилактики ВИЧ-инфекции.

Опросник разработан сотрудниками и воспитанниками Муниципального бюджетного учреждения города Челябинска «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей, «Акварель», применяется при сопровождении выпускников, живущих с ВИЧ.

№	Вопрос	Вариант ответа	Способ оценки
1.	Ваш возраст	18-20 лет	
		20-23 года	
		старше 23 лет	
2.	Сколько лет вы принимаете антиретровирусную терапию?	с рождения	
		менее 1 года	
		1-3 года	
		более 3 лет	
3.	Какой у Вас режим приема АРВТ?	1 раз в день	
		2 раза в день	
4.	Как Вы относитесь к терапии? <i>Выберите один вариант ответа</i>	Ответственно	4
		когда как	2
		не очень серьезно	1
5.	Что такое приверженность? <i>Выберите один вариант ответа</i>	прием препаратов в дозировках согласно назначению врача	1
		прием препаратов в строго определенное время	1
		прием препаратов с учетом диетических и других предписаний	1
		все варианты	4
		не знаю	0
6.	Какие последствия несоблюдения схемы приема препаратов Вам известны?	ухудшение состояние здоровья	1
		определяемая вирусная нагрузка	1
		ослабление иммунной системы (снижение количества CD4-лимфоцитов)	1
		развитие резистентности к препаратам	1
		развитие заболеваний, характерных для СПИДа	1
		все варианты ответов	5
		не знаю	0
7.	Когда Вы в последний раз	Сегодня	1

№	Вопрос	Вариант ответа	Способ оценки
	пропустили прием Вашего антиретровирусного препарата? <i>Выберите один вариант ответа</i>	Вчера	1
		на этой неделе	1
		менее, чем месяц назад	2
		более, чем месяц назад	0
		я никогда не пропускал(а) прием препаратов	5
8.	В чем состоят Ваши нарушения в приеме препаратов? <i>Выберите несколько вариантов ответа</i>	иногда пропускаю прием назначенных медикаментов	0
		не соблюдаю время приема	0
		не соблюдаю пищевые и другие рекомендации	1
		принимаю препараты строго по назначению врача	4
9.	По каким причинам Вы можете нарушить режим приема АРВТ? <i>Выберите не более 3-х вариантов ответа</i>	Забывчивость	1
		занятость дома, на учебе, на работе	1
		был вдали от дома	1
		частые поездки	1
		однообразие жизни, не позволяющее отличить один день от другого	1
		проявление побочных эффектов	1
		чувствую себя слишком больным	1
		чувствую себя достаточно здоровым, чтобы принимать препараты	1
		не хотел при посторонних принимать препараты	1
		надоело принимать каждый день	1
		закончились таблетки	1
		режим не нарушаю, принимаю препараты строго по назначению врача	5
		свой вариант ответа	1
10.	Какие инструменты поддержки приверженности Вы используете? <i>Выберите несколько вариантов ответа</i>	Таблетница	1
		таблица/календарь для отметок	1
		разноцветные стикеры на видном месте	1
		упаковка с таблетками на видном месте	1
		приложение в мобильном телефоне	1
		таймер в телевизоре	1
		помощь окружающих (члены семьи, друзья, знакомые ЛЖВ, принимающие АРВТ и др.)	1
		никакие инструменты не использую	0
свой вариант	1		
11.	Есть ли у Вас запас препаратов на «всякий случай»	Да	5
		Нет	0
12.	Готовите ли Вы дозу заранее? (дневную/на неделю)	Да	2
		Нет	0
		Нет	0
13.	Есть ли человек, который может поддержать Вас в приеме терапии?	да	2
		Нет	0

№	Вопрос	Вариант ответа	Способ оценки
14.	Знаете ли Вы, как зовут вашего врача?	Да	2
		Нет	0
15.	Знаете ли какой уровень у Вас вирусной нагрузки?	Да	2
		Нет	0
16.	Насколько у Вас хороший контакт с врачом?	Хороший	2
		Плохой	0
17.	Хорошо ли Вы понимаете назначения врача?	да, мне все понятно	2
		нет, не понимаю, что мне говорит врач	0
18.	Как часто Вы посещаете врача- инфекциониста?	согласно его рекомендациям	2
		в случае крайней необходимости	0
	Итого баллов:		_____
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Высокая приверженность: более 45 баллов</b></li> <li>- <b>Умеренная приверженность: 20 -45 баллов</b></li> <li>- <b>Низкая приверженность: менее 20 баллов</b></li> </ul>			