

Помощь выпускникам: материалы курса «Быть рядом»



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ФОНД
ВИКТОРИЯ



Авторы-составители:
Анна Хегай, Ольга Широких

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	1
ЧАСТЬ 1: СОВРЕМЕННАЯ ЮНОСТЬ	3
Глава 1: Не учатся и не работают. Проблемная молодежь?	4
Новая категория социально-исключенной молодежи NEET	4
Статистика NEET-молодежи в мире	4
NEET-молодежь в России	5
Neet- молодежь в России и в мире. Инфографика	7
Мнения экспертов	7
Глава 2: Становящаяся взрослость	10
Что такое становящаяся взрослость?	10
Становящаяся взрослость как явление конца XX века	10
Признаки становящейся взрослости	11
Что нужно, чтобы стать взрослым?	12
Специфические сложности становящейся взрослости	13
Глава 3: Позитивное развитие молодежи	14
Модель позитивного развития молодежи	14
Компоненты модели позитивного развития молодежи	14
Основные типы защитных факторов	16
Особенности внедрения программ позитивного развития молодежи	17
Основные принципы внедрения	17
Глава 3: Личностный потенциал	18
Структура личностного потенциала	19
Функции личностного потенциала	20
Развитие личностного потенциала	21
ЧАСТЬ 2: ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ВЫПУСКНИКОВ	21
Глава 1: Законодательная база постинтернатного сопровождения	22
Федеральные законы	22
Подзаконные и нормативные акты	23
Глава 2: Некоторые аспекты оказания постинтернатной поддержки	25
Кто является получателем сопровождения (помощи)?	25
Кто осуществляет сопровождение?	25
Есть ли требования к организациям?	26
Некоммерческий сектор и поддержка выпускников	26
Глава 3: Услуги постинтернатного сопровождения	28
Коротко об услугах	28
Типы услуг постинтернатного сопровождения	29
Учет социальных услуг, оказываемых в ходе постинтернатного сопровождения.	33
Услуги временного проживания	33

Правила проживания в «Доме Выпускника»	33
Договора, соглашения, документы для временного проживания	35
Услуги сопровождаемого трудоустройства выпускников	37
Услуги психологической поддержки выпускников	42
Тренинг жизнестойкости	43
Тренинг целеполагания и временных перспектив	44
Некоторые условия проведения тренингов Жизнестойкости и Целеполагания и временных перспектив.	45
ЧАСТЬ 3: ДИАГНОСТИКА ВЫПУСКНИКОВ	47
Глава 1: Подростковые черты у взрослых	47
Опросник “становящаяся юность”	47
Глава 2: Диагностика личностных ресурсов	50
Оптимизм	50
Самозффективность	52
Открытость будущему	54
Стратегии совладания со стрессом	55
Жизнестойкость	65
Резилентность	70
Глава 3: Диагностика депрессии и тревоги	72
Шкала генерализованного тревожного расстройства-7: GAD-7	72
Депрессия: PHQ-9	74
Список литературы	76
Приложение 1. Пример соглашения об участии в проекте	77
Приложение 2. Пример договора о проживании	82

Введение

В 2023-2024 годах при поддержке Благотворительного фонда «СИЭСЭС» в рамках программы «Развитие. Рост. Перспектива» фондом «Виктория» был реализован проект «Быть рядом» (повышение компетенций специалистов, оказывающих поддержку молодым людям с опытом сиротства).

Целью этого проекта стала поддержка специалистов в области постинтернатного сопровождения и знакомство их с новыми теоретическими и практическими подходами к поддержке выпускников детских домов и приемных семей.

Предысторией проекта стал многолетний опыт по повышению компетенций специалистов сферы защиты детства. Все эти годы ключевой ценностью нашей команды была возможность помочь коллегам - специалистам, работающим с очень сложными, малоресурсными клиентами и дать им действенный инструментарий, позволяющий получать устойчивые результаты.

Большую роль сыграл и опыт «полевой» работы Фонда. Прежде всего - это работа нашего «Дома Выпускника» - центра временного безопасного проживания, который расположен на территории Детской деревни «Виктория» в г. Армавир Краснодарского края. Четвертый год в Доме живут молодые девушки и юноши - выпускники приемных семей - учатся, работают и создают фундамент для своей взрослой жизни, а наши коллеги помогают им в этом.

А еще вдохновением для курса «Быть рядом» стала работа одного из старейших в России Центров временного проживания «Дом Шанс», который более 20-ти лет работает в Калининграде и остается надежным местом для всех молодых людей, переживших опыт сиротства и столкнувшихся с трудностями взрослой жизни.

Сквозную идею курса «Быть рядом!» – концепцию «Позитивного развития молодежи» – подход, основанный на развитии личностного потенциала людей в трудных жизненных ситуациях, опоры на их ресурсы и сильные стороны личности, с нами разделил Благотворительный фонд «СИЭСЭС». В курс также были включены современные доказательные практики, реализующиеся в сфере защиты детства и поддержки молодежи уязвимых категорий и исследования в области развития личности.

Мы выражаем благодарность:

- *Анне Аницуте, руководителю проекта “Дом Шанс” (Благотворительный фонд помощи незащищенным детям и молодежи “Открытый мир”) за идеи для курса и материалы для данного пособия;*
- *коллегам из “Дома Выпускника”, которые помогают юношам и девушкам из Армавира делать первые шаги в самостоятельную жизнь;*
- *коллегам и единомышленникам из Благотворительного фонда «СИЭСЭС», вносящего большой вклад в поддержку социально незащищенных подростков и молодых взрослых с особыми образовательными или социальными потребностями*
- *всем коллегам из государственных и некоммерческих организаций, которые работают с молодыми людьми, прошедшими через непростой прошлый жизненный опыт для того, чтобы вернуть им веру в жизнь и в себя.*

ЧАСТЬ 1: СОВРЕМЕННАЯ ЮНОСТЬ

Помощь выпускникам должна учитывать новые возрастные рамки и новые возрастные задачи. В XXI веке на первый план выходят задачи адаптации молодых людей к быстро меняющемуся миру и удлинению возраста молодости.

Так, ВОЗ определяет подростковый (10-19) и молодежный (18-24) возраст как период с 10 до 24 лет, а психологи говорят о появлении нового возрастного периода: “становящейся взрослости” (Arnett, 2007).

Федеральный закон РФ N 489 от 30 декабря 2020 года о молодежной политике относит к молодежи российских граждан в возрасте от 14 до 35 лет включительно, определяет субъектов, осуществляющих деятельность в сфере молодежной политики, цели, принципы, основные направления такой политики.

Согласно ФЗ-489 реализация молодежных программ на территории РФ должна осуществляться с учетом социальных потребностей молодежи, национальных традиций территорий, в том числе в рамках госпрограмм, федеральных целевых программ, государственных программ субъектов, муниципальных программ, предусматривающих мероприятия по поддержке молодежи, молодых семей и молодежных общественных объединений. При этом есть возможность расширения возраста молодежи до 38 лет в ближайшие 10 лет¹.

При этом интенсивное постинтернатное сопровождение выпускников детских домов на основании СК РФ Статья 155.1. Устройство детей, оставшихся без попечения родителей, в организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей предполагается до достижения ими 23 лет, а не до конца молодежного возраста.

Так, к примеру, в стандарте постинтернатного сопровождения Свердловской области от 2023 «СОПРОВОЖДЕНИЕ ВЫПУСКНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И СЕМЕЙНЫХ ФОРМ ВОСПИТАНИЯ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА» можно найти следующую формулировку: “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”. Более подробно о законодательной базе постинтернатного сопровождения см. в соответствующем разделе.

Все это создает особые условия для работы по поддержке выпускников приемных семей и интернатных учреждений

¹ О возможности повысить возраст молодежи как минимум до 38 лет в перспективе ближайших 10 лет заявил гендиректор ВЦИОМ Валерий Федоров.
<https://kuban24.tv/item/prodlit-molodost-minimum-do-38-let-mogut-povysit-vozrast-molodezhi-v-rf>

Глава 1: Не учатся и не работают. Проблемная молодежь?

Новая категория социально-исключенной молодежи NEET

Современные исследователи молодежи, вместе с Международной организацией труда (МОТ) вводят относительно новую категорию “не работает, не учится” (NEET), которая отчасти замещает привычную нам категорию “молодежь в трудных жизненных ситуациях”, так как показывает скорее не условия жизни, а собственно адаптивность и скорость взросления конкретных молодых людей.

NEET - это аббревиатура, обозначающая молодых людей, которые не заняты ни образованием, ни трудовой деятельностью, ни профессиональной подготовкой (Not in Education, Employment or Training).

Данная категория молодежи (NEET) рассматривается как социально исключенная, так как они лишены доступа к образованию, профессиональному развитию и трудоустройству, что затрудняет их интеграцию во взрослую жизнь.

Основные характеристики NEET-молодежи:

1. Возраст, как правило, от 15 до 29 лет.
2. Не учатся в школе, колледже, университете или на каких-либо профессиональных курсах.
3. Не имеют постоянной оплачиваемой работы и не проходят профессиональную подготовку.
4. Не состоят на учете в службах занятости в качестве безработных.
5. Могут заниматься неформальной, нерегулярной или случайной работой.
6. Часто находятся в социально уязвимом положении: из малообеспеченных семей, с ограниченными возможностями здоровья и т.д.

Статистика NEET-молодежи в мире

Согласно данным Международной организации труда (МОТ), доля NEET-молодёжи в мире составляет в среднем около 22%.

Однако этот показатель значительно варьируется по регионам:

- Европа и Центральная Азия - около 16%
- Северная и Южная Америка - около 19%
- Арабские государства - около 28%
- Африка - около 29%
- Азиатско-Тихоокеанский регион - около 21%

Наиболее высокие показатели NEET отмечаются в некоторых развивающихся странах:

- Южная Африка - около 32%
- Саудовская Аравия - около 28%
- Индия - около 28%
- Мексика - около 23%

В то же время в ряде развитых стран этот показатель ниже среднемирового уровня:

- Германия - около 9%
- Нидерланды - около 6%
- Дания - около 8%

Таким образом, проблема NEET-молодёжи наиболее остро стоит в странах с менее развитой экономикой и ограниченными возможностями для образования и трудоустройства молодых людей.

NEET-молодежь в России

Источник: Варшавская, Е. Я. (2016). Российская NEET-молодежь: характеристики и типология. Социологические исследования, (9), 31-39.

https://www.socis.isras.ru/files/File/2016/2016_9/31-39_Varshavskaya.pdf

По словам министра труда и социальной защиты РФ Антона Котякова, число официально зарегистрированных **безработных в нашей стране в настоящее время составляет 2,1 млн человек. Более 33% из них — молодые люди до 29 лет²**.

1. Количество NEET-молодежи в России

Согласно данным Обследования населения по проблемам занятости за 2014 год, в России **каждый восьмой молодой человек в возрасте 15-24 лет не работает и не учится**, то есть относится к категории NEET-молодежи.

2. Социально-демографические характеристики NEET-молодежи

- а. Большая часть NEET-молодежи (80,9%) относится к возрастной группе 20-24 лет.
- б. Треть состоит в браке.
- в. Две трети проживает в городских поселениях.
- г. Более половины (55,9%) NEET-молодежи имеют только среднее (полное или неполное) образование и не имеют никакого профессионального образования.

² Доклад Министра труда и социальной защиты РФ Антона Котякова на совещании Президента России с членами Правительства. (2023.). <https://mintrud.gov.ru/employment/168>

3. Типология NEET-молодежи

В составе российской NEET-молодежи:

- а. 40,8% являются безработными,
- б. 29,1% занимаются ведением домашнего хозяйства и уходом за детьми,
- с. 7,4% имеют проблемы со здоровьем.

Особую группу риска образует молодежь, имеющая проблемы со здоровьем, которая практически полностью исключена из сферы занятости.

4. Продолжительность периода незанятости

Средняя продолжительность незанятости NEET-молодежи составила 2,5 года.

Наиболее сильными дифференцирующими признаками, влияющими на этот показатель, являются **наличие трудового опыта и уровень образования.**

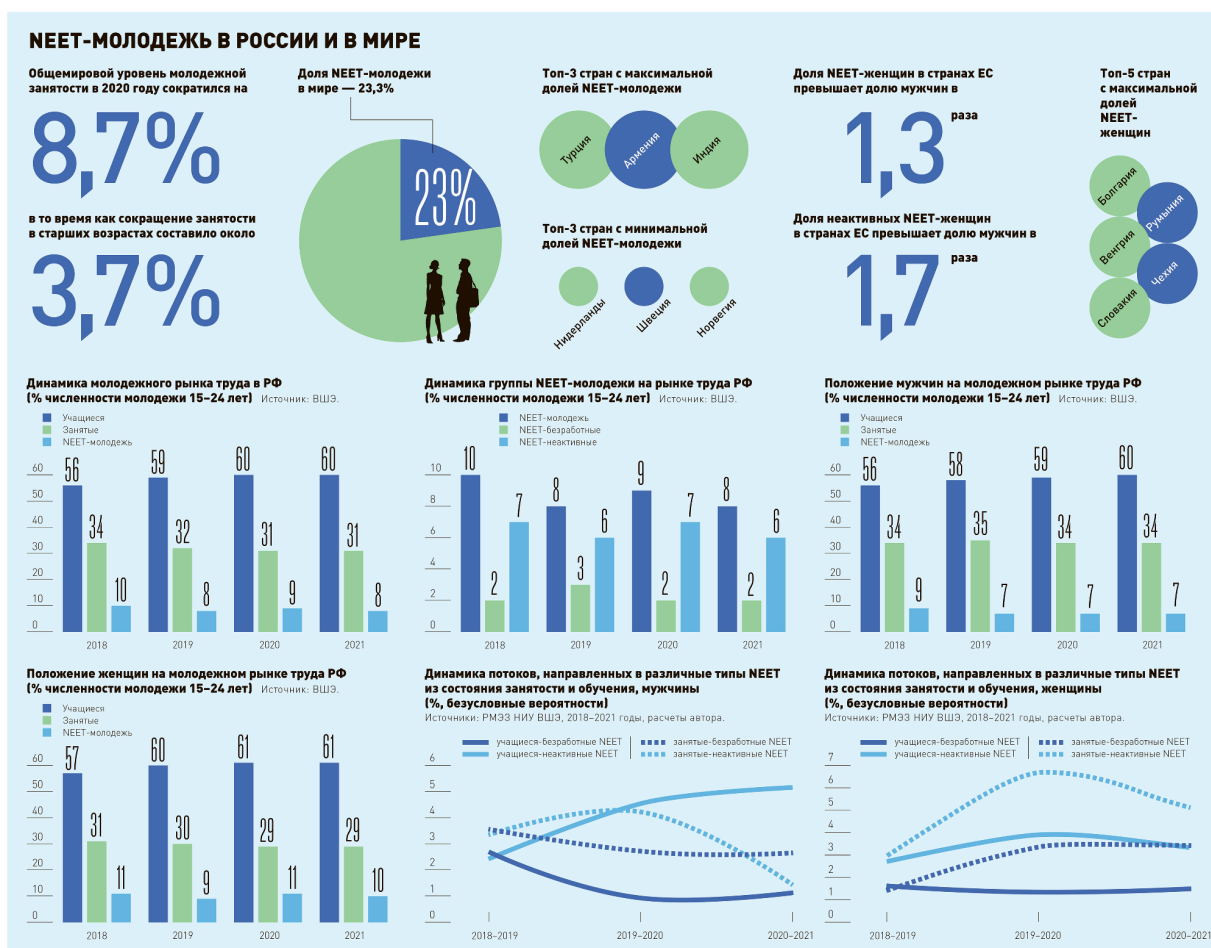
5. Желание, готовность и поиск работы среди NEET-молодежи

Желание работать среди экономически неактивной NEET-молодежи выражено слабо.

Только каждый десятый молодой человек из числа желающих работать занимался ее поиском.

По методологии МОТ, только десятая часть молодых людей из этой группы может быть отнесена к потенциальной рабочей силе.

Neet- молодежь в России и в мире. Инфографика



Инфографика. Источник. Коммерсантъ. (2024, April 22). “Карьера&Кадры”. приложение. Коммерсантъ. <https://clck.ru/3AF2GD>

Мнения экспертов

ВАРШАВСКАЯ Елена Яковлевна – доктор экономических наук, профессор кафедры управления человеческими ресурсами Национального исследовательского университета “Высшая школа экономики”, Москва, Россия (evarshavskaya@hse.ru)
https://www.socis.isras.ru/files/File/2016/2016_9/31-39_Varshavskaya.pdf

“В России каждый восьмой молодой человек в возрасте 15–24 лет не работает и не учится, то есть относится к NEET-молодежи. Основными факторами, существенно увеличивающими вероятность попадания в эту группу и удлиняющим продолжительность периода незанятости, являются низкий уровень образования (не выше среднего общего) и отсутствие опыта работы. Для большинства NEET-молодежи характерен незавершенный переход “учеба-работа”.

Те же, кто имеет трудовой опыт, причем весьма небольшой по продолжительности, нередко приобретают его на “плохих” нестабильных неквалифицированных рабочих местах.

Особую группу риска образует молодежь, имеющая проблемы со здоровьем, которая практически полностью исключена из сферы занятости и имеет весьма ограниченные возможности для получения профессионального образования.

Следует признать, что трудовой потенциал экономически неактивной российской НЕЕТ-молодежи является низким. По методологии МОТ только десятая часть молодых людей из этой группы может быть отнесена к потенциальной рабочей силе. Таким образом, **актуальной является разработка специальных программ, предполагающих расширение возможностей для получения профессионального образования, прохождения переобучения и последующего трудоустройства для данной группы молодежи.”**

КАСАМАРА Валерия Александровна - кандидат политических наук, проректор НИУ ВШЭ. Доклад «Застраившие в социальном лифте: проблема неуспешной молодежи в РФ» <https://iq.hse.ru/news/465480048.html>

“Согласно документам ООН, молодёжь в целом — одна из наиболее уязвимых категорий населения.

Один из аспектов, которому ООН уделяет особое внимание — неформальные и прочие формы занятости. Молодёжь чаще всего задействована именно в них, что делает юношей и девушек максимально уязвимыми — особенно на фоне кризисных социальных и экономических ситуаций.

Для российской молодёжи эта проблема стоит не менее остро. Так, согласно одному из исследований, более четверти неофициально трудоустроенной молодёжи заявили, что поступить на работу официально возможности у них не было. В эту категорию попадают люди с разным уровнем образования. Тех, кто окончил школу среди неофициально устроенных молодых людей — 43%, имеющих среднее профессиональное образование — 31%, высшее — 26%.”

Образование неформально устроенной молодежи в России



Глава 2: Становящаяся взрослость

Что такое становящаяся взрослость?

"Становящаяся взрослость" - это термин, используемый для описания периода развития, который длится примерно с 18 до 29 лет, который переживает большинство людей в западных культурах и, возможно, в других частях мира.

Первоначально это понятие было определено Джеффри Дженсенем Арнеттом, доктором философии из Университета Кларка в 2000 году. С тех пор Арнетт активно изучает эту возрастную группу двадцатилетних (они же "миллениалы"), и выделяет такие **ключевые задачи возраста “от 20 до 30 лет”**.

Становящаяся взрослость как явление конца XX века

По мнению Арнетта, концептуализация формирующейся взрослости как совершенно новой стадии развития (между подростковым и взрослым возрастом) является результатом четырех изменений в обществе, произошедших в 1960-х и 1970-х годах:

1. Технологическая революция

2. Сексуальная революция

3. Женское движение

4. Молодежное движение

В результате этих радикальных изменений наступление полноценной взрослой жизни было отложено. Молодые взрослые стали получать более длительное и широкое образование, позже вступать в брак и позже заводить детей, а также гораздо дольше, чем их родители не иметь постоянной, стабильной работы и карьеры

В целом улучшились отношения между детьми и родителями, и родители все дольше заботятся о детях, а дети все чаще согласны принимать эту заботу.

Молодые взрослые чаще возвращаются в родительский дом после окончания обучения, дольше сохраняют финансовую зависимость от родителей, позже создают отдельные семьи и домохозяйства.

Признаки становящейся взрослости

По словам Д. Арнетта, "быть молодым сегодня - значит испытывать одновременно волнение и тревогу, видеть множество возможностей и испытывать замешательство”.

Арнетт обнаружил пять характеристик, которые присущи людям в возрасте от 18 до 29 лет:

- 1. Исследование идентичности:** ответ на вопрос "кто я?" и проба различных вариантов, особенно в любви и работе.
- 2. Нестабильность** в любви, работе и месте жительства.
- 3. Сосредоточенность на себе**, когда обязательства перед другими людьми достигают жизненного минимума
- 4. Ощущение "промежуточности"**, переходного периода, не подростка и не взрослого.
- 5. Возможности/оптимизм**, когда надежды расцветают и у людей появляются беспрецедентные возможности изменить свою жизнь



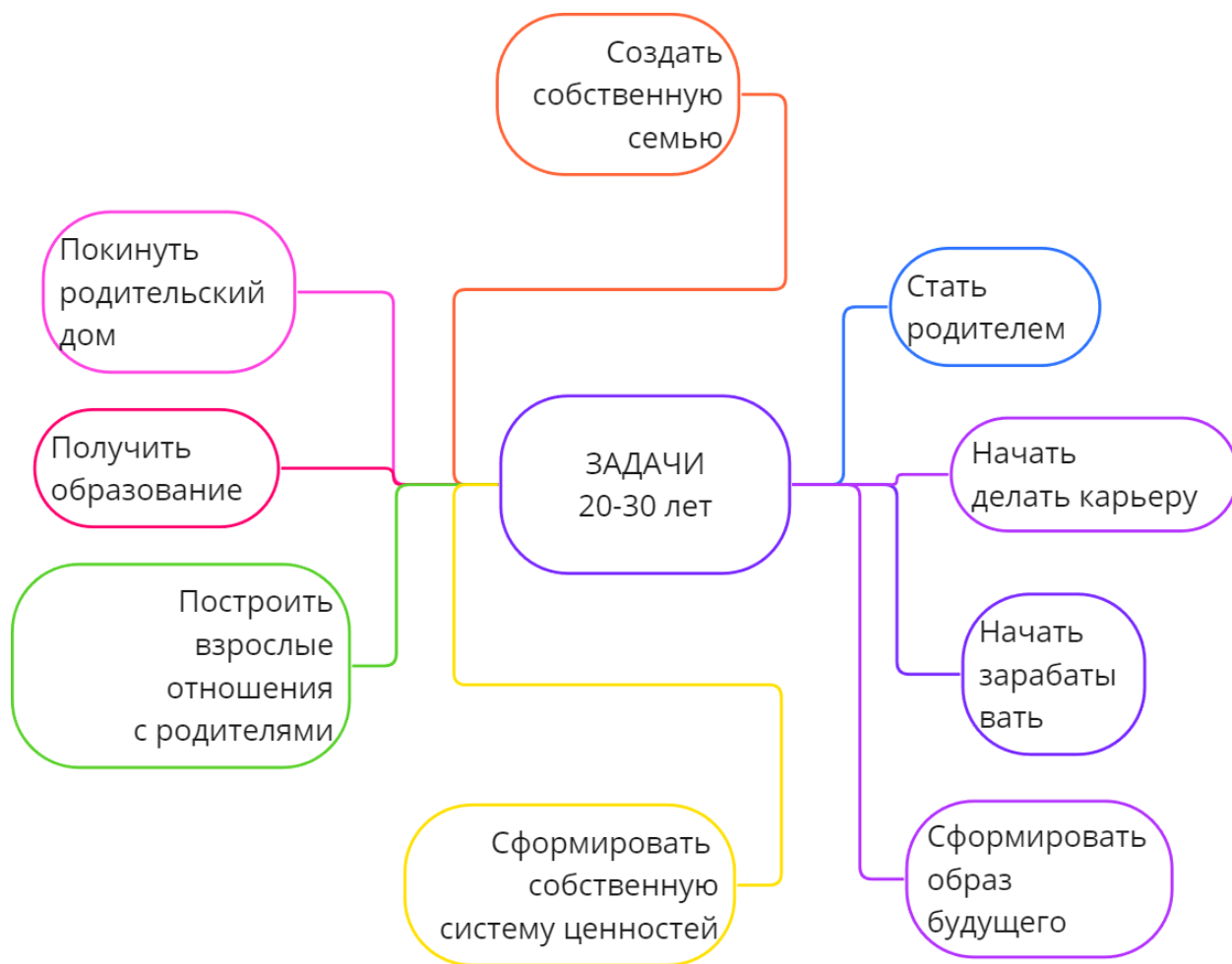
Что нужно, чтобы стать взрослым?

Для того, чтобы решить задачи “становящейся взрослости” по мнению Дж.Арнетта молодой человек должен:

1. Принять ответственность за себя и свою жизнь
2. Научиться принимать самостоятельные решения
3. Стать финансово и эмоционально независимым от родителей
4. Определить смысл жизни, духовные ценности, систему ценностей и приоритетов
5. Сформировать стабильную структуру повседневной жизни

Задачи возраста молодости по Дж. Дж. Арнетту.

Решение этих задач делает человека “действительно взрослым”



Специфические сложности становящейся взрослости

Согласно концепции Джеффри Арнетта, период становящейся взрослости (emerging adulthood) характеризуется рядом специфических сложностей и проблем для молодых людей:

1. Нестабильность и неопределенность:

- Частая смена мест работы, учебы, места жительства
- Неустойчивость в личных отношениях

2. Трудности в принятии ответственности:

- Откладывание взрослых ролей и обязательств
- Зависимость от родителей в финансовом и бытовом плане

3. Поиск идентичности и смысла жизни:

- Неопределенность в выборе жизненного пути
- Сложности с формированием собственных ценностей

4. Психологические проблемы:

- Повышенный уровень тревожности и стресса
- Депрессивные состояния, эмоциональная нестабильность

5. Рискованное поведение:

- Употребление алкоголя и наркотиков
- Беспорядочные половые связи

6. Социальная изоляция:

- Трудности в установлении долгосрочных отношений
- Ощущение отсутствия поддержки и понимания

Глава 3: Позитивное развитие молодежи

Модель позитивного развития молодежи

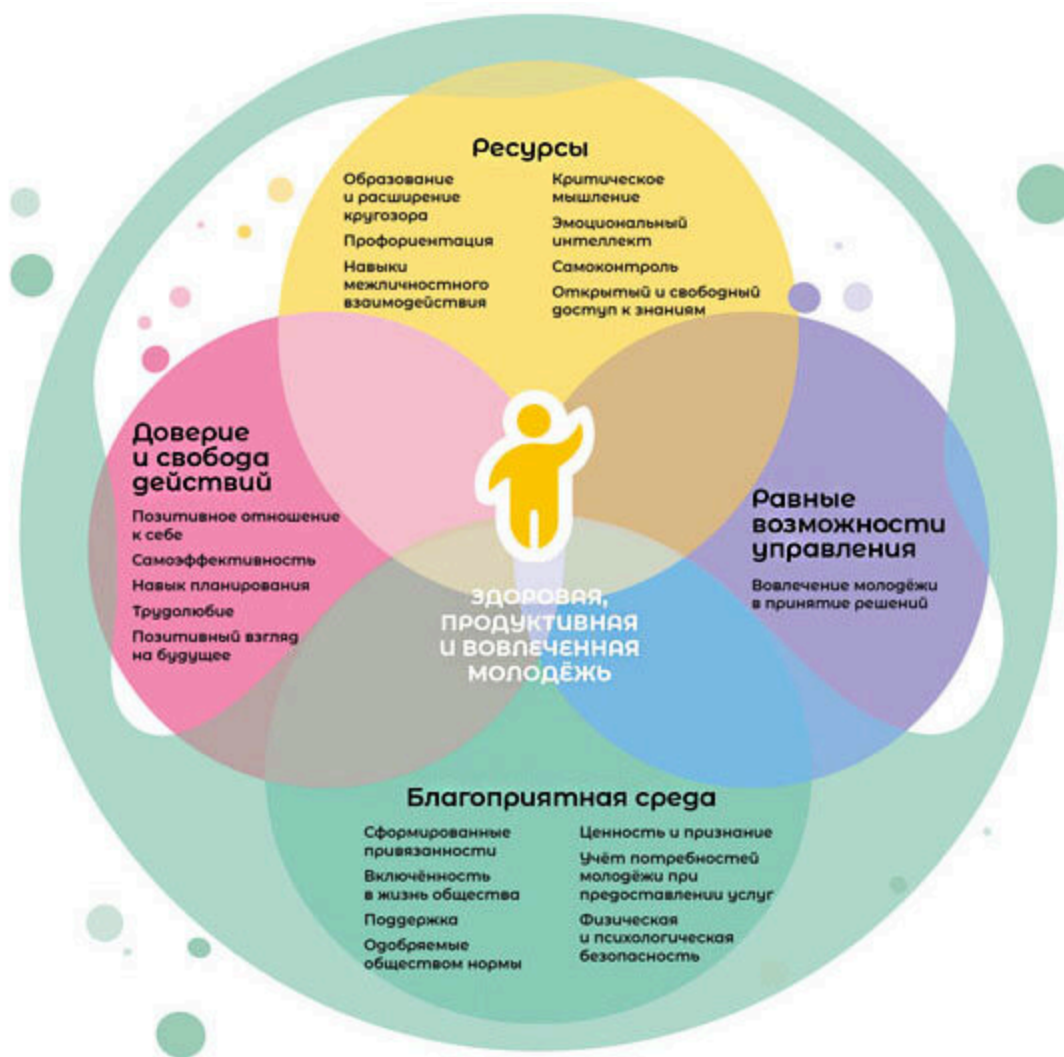
Позитивное развитие молодежи (PYD, positive youth development) - относительно новый подход в социальной работе к взаимодействию с подростками и молодыми взрослыми (15-27 лет), возникший в конце 1990-х годов как альтернатива традиционным дефицитарным моделям работы (Bowers, 2010).

В отличие от традиционных дефицитарных моделей, программы позитивного развития молодежи опирается не на идеи компенсации недостатков и дефицитов, а на идею развития сильных сторон личности подростков и важность позитивных взаимоотношений со средой (социальной, образовательной, городской, политической и иными) для их взросления. (Lerner, 2005)

Компоненты модели позитивного развития молодежи

Модель позитивного развития молодежи включает в себя **пять компонентов** (Волкова, 2016):

- **компетентность (competence)** - включается социальная, когнитивная, академическая и профессиональная компетентности;
- **уверенность (confidence)** – уровень самоуважения и воспринимаемой самоэффективности в отношении себя как личности, а не в отношении каких-либо отдельных характеристик;
- **связь (connection)** как наличие положительной связи с людьми и социальными институтами;
- **характер (character)** – уважение к социальным и культурным правилам и нормам, владение стандартами поведения, чувство морали и чувство целостности;
- **забота (caring)** – чувство симпатии и эмпатии по отношению к другим людям.



Программы позитивного развития молодежи основаны на исследованиях, показывающих, что существуют защитные факторы, помогающие молодым людям из групп риска добиваться успеха, а также снижающие вероятность развития у них различных типов рискованного поведения (Youngblade, 2007).

Основные типы защитных факторов

1. **Поддержка семьи.** Программы позитивного развития молодежи (PYD) должны вовлекать и поддерживать семью, поскольку поддержка семьи является важнейшим элементом защиты и руководства молодыми людьми.
2. **Заботливые взрослые.** Присутствие поддерживающих и заботливых взрослых в жизни молодых людей очень важно для их позитивного развития.
3. **Позитивные группы сверстников.** Вовлечение молодежи в позитивное взаимодействие со сверстниками и развитие поддерживающих отношений со сверстниками является важным компонентом программ PYD.
4. **Поддержка самооценки и чувства собственного достоинства.** Программы должны быть направлены на то, чтобы помочь молодым людям развить сильное чувство собственного достоинства и высокую самооценку, которые являются жизненно важными для их благополучия и успеха.
5. **Вовлеченность в школьную и общественную деятельность.** Поощрение молодежи к активному участию в школьных и общественных мероприятиях способствует их позитивному развитию.
6. **Возможности для развития лидерства и навыков.** Программы PYD должны предоставлять молодежи возможности для развития лидерских качеств под руководством заботливых взрослых.
7. **Физическая и психологическая защита и безопасность.** Создание безопасной и спокойной среды для молодых людей является основополагающим фактором их позитивного развития.
8. **Эмоциональная и моральная поддержка.** Программы должны оказывать эмоциональную и моральную поддержку молодым людям, помогая им справляться с трудностями, с которыми они сталкиваются.
9. **Возможности для принятия решений и управления.** Предоставление молодым людям возможности принимать решения, участвовать в управлении и брать на себя лидерские роли по мере взросления - важный аспект программ PYD.

Особенности внедрения программ позитивного развития молодежи

Элементы программ позитивного развития молодежи (PYD) могут быть интегрированы в любую существующую программу, и не существует единого и правильного способа реализации подхода PYD.

Хотя интеграция компонентов PYD в существующие программы, например программы профориентации или развития стрессоустойчивости и жизнестойкости может потребовать времени и усилий, преимущества внедрения этих практик включают себя как улучшение качества жизни, так и снижения рискованного поведения у молодых взрослых и подростков.

Основные принципы внедрения

- 1. Создание безопасной и поддерживающей среды.** Важно обеспечить физическую и эмоциональную безопасность молодых людей, чтобы они чувствовали себя комфортно и могли раскрывать свой потенциал.
- 2. Развитие значимых отношений.** Поощряйте наставничество, волонтерство и другие возможности для молодежи установить доверительные отношения со взрослыми и сверстниками.
- 3. Предоставление возможностей для участия.** Вовлекайте молодых людей в процесс принятия решений, планирования и реализации программ. Это поможет им развить лидерские качества и чувство ответственности.
- 4. Акцент на сильных сторонах.** Фокусируйтесь на развитии талантов, интересов и способностей молодежи, а не только на решении проблем.
- 5. Междисциплинарный подход.** Привлекайте специалистов из разных областей (образование, здравоохранение, социальная работа и др.) для комплексной поддержки молодых людей.
- 6. Оценка и непрерывное совершенствование.** Регулярно анализируйте эффективность программ и вносите необходимые изменения на основе обратной связи от участников.

Важно помнить, что позитивное развитие молодежи - это долгосрочный процесс, требующий системного подхода и вовлечения всех заинтересованных сторон

Глава 3: Личностный потенциал



Дмитрий Алексеевич Леонтьев

- Доктор психологических наук, профессор.
- Заведующий Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации, профессор департамента психологии факультета социальных наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Член Ученого совета НИУ ВШЭ.
- Автор ряда психологических теорий, в том числе **теории личностного потенциала**

Источник: Леонтьев Д.А. (2023) Личностный потенциал: оптика психологии. Образовательная политика. https://edpolicy.ranepa.ru/psychology_02_23

Дмитрий Алексеевич Леонтьев, российский психолог, рассматривает личностный потенциал как интегральную характеристику уровня личностного развития человека.

По Леонтьеву, личностный потенциал включает в себя следующие основные компоненты:

1. Самодетерминация - способность человека самостоятельно регулировать свое поведение и деятельность, не поддаваясь внешним воздействиям.
2. Жизнестойкость - готовность и способность личности продуктивно противостоять трудным жизненным ситуациям.
3. Осмысленность жизни - наличие у человека системы значимых целей, придающих жизни осмысленность и направленность.
4. Внутренняя свобода - переживание человеком собственной автономии, независимости от внешних обстоятельств.
5. Ответственность - готовность личности отвечать за свои действия и их последствия.
6. Саморегуляция - способность человека управлять своими эмоциями, мыслями и поведением.

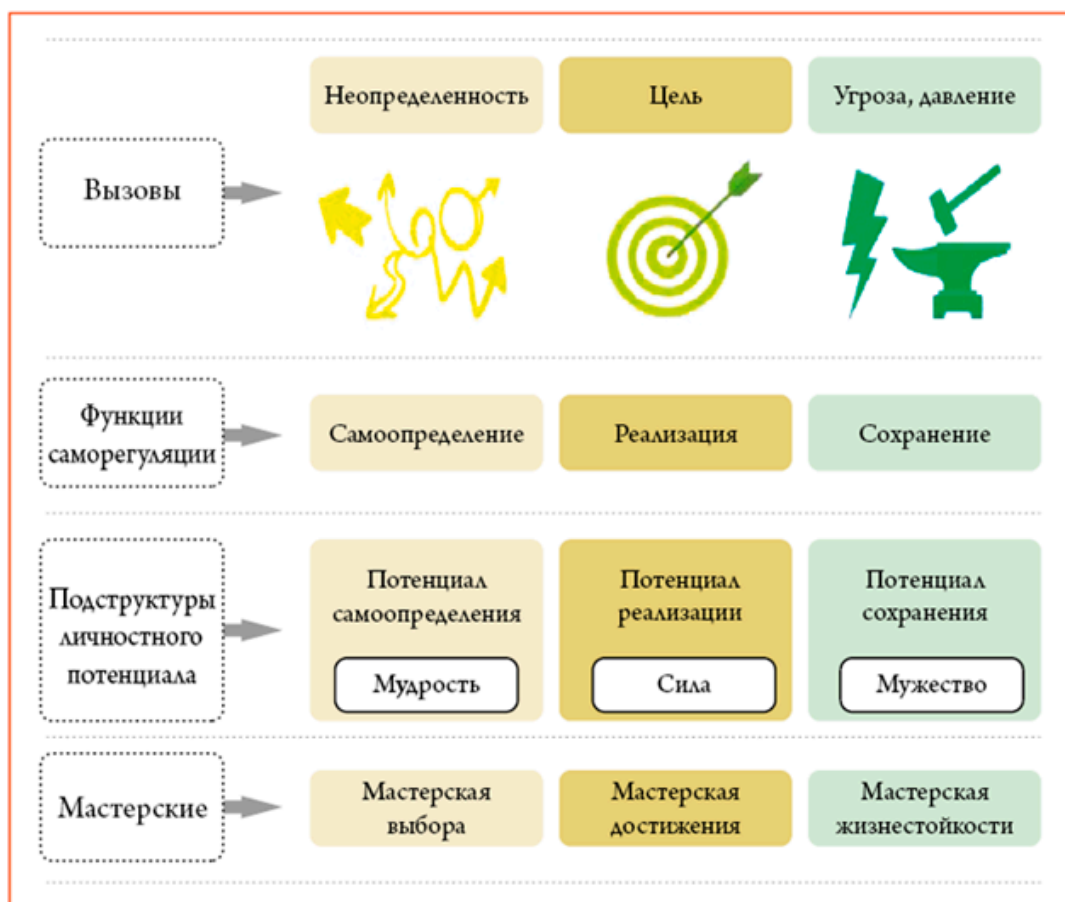
Таким образом, по Д.А. Леонтьеву, личностный потенциал - **это интегральная характеристика, отражающая зрелость и ресурсность личности, ее способность к саморазвитию и самодетерминации.**

Структура личностного потенциала

По мнению Д.А. Леонтьева, личностный потенциал – это единство трех сильных сторон личности, и они не обязательно должны быть у каждого человека развиты с одинаковой силой:

- способность ставить осмысленные цели
- способность достигать целей
- способность сопротивляться внешним давлениям

Рисунок 1. Структура личностного потенциала



Люди-исполнители – они умеют хорошо достигать целей, но плохо понимают, что им нужно, и им требуется некоторый внешний источник этих целей.

Люди сопротивления - успешно сопротивляются внешнему давлению, но не очень целенаправленны, их ничего с места не сдвинет и они никуда не двигаются.

Функции личностного потенциала

По мнению Д.А.Леонтьева, можно выделить следующие функции личностного потенциала:

1. **Функция самоопределения в ситуации неопределенности.** При неудачном самоопределении остается только подчиняться внешним требованиям или спонтанным импульсам
 - а. Умение принимать решения
 - б. Умение брать на себя ответственность за свой выбор
 - с. Умение ставить цели
2. **Функция достижения и реализации при наличии цели.** При неспособности достичь цели возникает бессилие.
 - а. Умение достигать цель
 - б. Умение доводить начатое до конца
 - с. Умение предпринимать множество попыток и не сдаваться
3. **Функция сохранения в ситуации давления.** Если не удастся себя сохранить в условиях давления, возникает травма.
 - а. Умение совладать с давлением
 - б. Умение сохранять свою целостность
 - с. Умение сохранять смысловые и ценностные ориентиры



Источник изображения: Сбербанк. Вклад в Будущее. Программа развития личностного потенциала <https://vbudushee.ru/education/programma-po-razvitiyu-lichnostnogo-potentsiala/>

Развитие личностного потенциала

Согласно концепции Леонтьева, **ключевым аспектом реализации личностного потенциала является осознанность (mindfulness)**. Он полагал, что глубокое осознание собственных ценностей, смыслов и жизненных целей позволяет индивиду направить свои усилия в наиболее конструктивное русло, тем самым способствуя оптимальной самореализации.

Леонтьев также подчеркивал **важность саморегуляции и самоконтроля как механизмов, обеспечивающих эффективное управление эмоциями, мыслями и поведением**. Развитие данных регулятивных способностей рассматривалось им как необходимое условие для преодоления жизненных трудностей и достижения поставленных целей.

Кроме того, ученый указывал на тесную **взаимосвязь между развитием личности и качеством межличностных отношений**. В его понимании, обогащение социального опыта, установление глубоких связей с окружающими людьми и черпание вдохновения в социальном окружении выступают важными ресурсами личностного роста.

В целом, Д.А.Леонтьев рассматривает **раскрытие личностного потенциала как непрерывный процесс, требующий постоянной работы над собой**. Следование принципам осознанности, саморегуляции и социальной включенности, по его мнению, создает необходимые предпосылки для наиболее полной самореализации индивида.

ЧАСТЬ 2: ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ВЫПУСКНИКОВ

Глава 1: Законодательная база постинтернатного сопровождения

В основе постинтернатного сопровождения выпускников детских домов и приемных семей лежит целый ряд законов и подзаконных актов

Федеральные законы

1. Конституция Российской Федерации
2. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ
5. Жилищный кодекс Российской Федерации от 29.12.2004 № 188-ФЗ
6. Федеральный закон от 12.12.2023 N 565-ФЗ «О занятости населения в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
8. Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации
9. Федеральный закон от 21 декабря 1996 года № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
10. Федеральный закон от 17.07.1999 № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи»
11. Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
12. Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»
13. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
14. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
15. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
16. Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
17. Федеральный закон от 19.05.1995 № 81-ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»

Подзаконные и нормативные акты

1. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 24.05.2014 г. № 481 «О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей»
3. Указ Президента РФ от 17.05.2023 № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»
4. Постановление Правительства РФ от 18.09.2017 № 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»
5. Постановление Правительства РФ от 18.05.2009 № 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»)

6. Постановление Правительства РФ от 17.11.2010 № 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»)

Глава 2: Некоторые аспекты оказания постинтернатной поддержки

Сопровождение выпускников осуществляется в форме оказания педагогической, психологической, юридической, социальной, консультативной, а также иной помощи. В РФ эту помощь оказывают как государственные центры и службы, так и некоммерческие организации в рамках своей благотворительной деятельности.

Целью сопровождения является помощь в социальной адаптации, социальной интеграции и создание внутренней уверенности у выпускника о готовности к самостоятельной жизни. В проекте “Стратегии молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года” подчеркнута важность перехода молодежи из роли объекта в роль «...активного субъекта созидательной деятельности в интересах сверстников и общества в целом»

На постинтернатную поддержку распространяются все правила и нормы оказания социальной, психологической, юридической и прочих видов помощи всем группам населения, в том числе нормы этических кодексов и требования к соблюдению конфиденциальности информации о клиентах. Важно, что клиентами получения помощи являются выпускники с опытом сиротства, и именно их интересы должны быть в центре программ сопровождения.

Кто является получателем сопровождения (помощи)?

Как правило получателями сопровождения в РФ являются:

- Выпускники организаций для детей-сирот.
- Выпускники семейных форм устройства на воспитание.
- Лица, потерявшие в период обучения обоих родителей или единственного родителя.

Кто осуществляет сопровождение?

Как правило, поддержку и сопровождение выпускников в РФ осуществляют:

- 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.

Есть ли требования к организациям?

Как правило региональные стандарты сопровождения предъявляют следующие требования к государственным организациям, осуществляющим сопровождение выпускников:

- Организации должны иметь организационные, кадровые, технические возможности в пределах территории соответствующего муниципального образования либо нескольких муниципальных образований.
- Организации должны обеспечивать 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.
- Организации должны обеспечивать 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.

Некоммерческий сектор и поддержка выпускников

Поддержка молодых людей, имеющих опыт сиротства уже давно находится в зоне внимания российских НКО. Часто “подхватывая” их в своей деятельности еще на этапе подготовки к выпуску, организации ведут работу в области:

- профориентации и подготовки к осознанному профессиональному выбору;
- помощи в социально-бытовой адаптации и обучении новым навыкам, необходимым для того, чтобы жить самостоятельно;
- преодолению проблем в образовании и подготовке к поступлению в профессиональные учебные заведения;
- помощи в трудоустройстве;
- оказании психологической помощи, связанной как с прошлым травматичным опытом, так и с развитием сильных сторон личности и укреплению ее ресурсов;
- активизации социального окружения, восстановлению социальных контактов и отношений с кровными родственниками и близкими людьми;
- поддержки молодого родительства и формирования осознанного отношения к этой роли и многое другое.

Хорошую эффективность в направлении поддержки выпускников показали программы наставничества. Данная технология может быть интегрирована в любое из вышеуказанных направлений поддержки и тем самым обеспечить еще большую их эффективность.

В нашей стране помощь выпускникам оказывают: БФ “Солнечный город”, БФ “Наставники детям”, БФ “Арифметика добра”, БФ “Расправь крылья”, БФ “Волонтеры в помощь детям-сиротам”, БФ “Дети наши”, АНО “Центр социальной и правовой помощи детям “Старт в будущее”, БЦ “Соучастие в судьбе”, фонд “Хранители детства”, Детские деревни SOS, БФ “Надежда”, БФ “Будущее сейчас”, БФ “Открытый мир”, БФ “Большая перемена”, АНО “Центр равных возможностей для детей-сирот „Вверх”, БФ “Рауль” и многие другие.

О некоторых услугах, основанных на опыте деятельности некоммерческих организаций и опыте Благотворительного детского фонда “Виктория” в следующих главах пособия.

Глава 3: Услуги постинтернатного сопровождения

Коротко об услугах

В этой главе мы сосредоточимся на психологической работе с выпускниками, оказании помощи в трудоустройстве и безопасном временном проживании. Однако, не менее важна для большинства из них и помощь в социально-бытовой адаптации. Благодаря погружению в практику - во время жизни в Центре временного размещения, общежитии или уже собственном жилье - знания о том, как вести быт, планировать расходы, оплачивать обязательные платежи, заботиться о своем здоровье... переходят в разряд навыков. Сопровождающий специалист в этом процессе играет роль “направляющего”, того, кто “покажет как” или консультанта.

Роль фундамента для будущего осознанного профессионального выбора и устойчивого трудоустройства играет поддержка в преодолении пробелов в школьном образовании. Такие организации как [Благотворительный фонд “Большая Перемена”](#), [Центр равных возможностей для детей-сирот „Вверх”](#) и другие, предлагают молодому человеку индивидуальную траекторию (программу), которая поможет им освоить школьную программу на более качественном уровне и поступить в ССУЗы и ВУЗы в соответствии с полным раскрытием личностного потенциала. Рядом с освоением школьной программы “идут” и другие задачи - расширение кругозора, развитие учебной мотивации, обучение взаимодействию с окружающими и другое.

Сложности с устойчивым трудоустройством выпускников - одна из обсуждаемых тем в сообществе помогающих специалистов. О том, как выглядит этот аспект самостоятельной жизни молодых людей после выпуска из учреждений или приемных семей можно посмотреть в [исследовании фонда “Культура благотворительности”](#)

Согласно его данным, мы видим, что большая часть выпускников действительно “встраиваются” в самостоятельную жизнь: получают профессиональное образование, устраиваются на работу и организуют свой быт... Исследователи отмечают что:

“среди опрошенных ребят нет тех, кто выпал из жизни, стал наркоманом, алкоголиком или сел в тюрьму. Мы осознаем ограниченность полученной выборки, в которую попали более или менее успешные выпускники интернатов, поддерживающие связь со своими кураторами или с НКО”.

Однако, это как раз и может стать подтверждением результативности системы поддержки и подготовки подростков к выпуску. Среди наиболее проработанных технологий поддержки выпускников в первую очередь нужно назвать [Технологию жизненного трудоустройства](#), разработанную в рамках [проекта “Все получится!”](#) (реализован Благотворительным фондом “Рауль”, при стратегической поддержке Благотворительного фонда “Вклад в будущее”).

В рамках практики «Все получится!» благополучатель (пользователь технологии) может обратиться за поддержкой неограниченное количество раз и возвращаться к различным ее этапам, поэтому его движение можно определить как «жизненный цикл трудоустройства». Путь благополучателя обеспечивается комплексом различных услуг.

Несмотря на ориентацию Центров, где проживают дети, оставшиеся без попечения родителей, на укрепление их социальных связей, несмотря на работу с приемными семьями, направленную на привитие ценности и важности отношений ребенка с кровными родственниками и близкими людьми, в этом направлении все еще есть куда двигаться вперед. Поддержка в области активизации социального окружения выпускника может быть реализована в формате технологии “Работа с сетью социальных контактов”, продвижением которой занимаются БДФ “Виктория” и АНО Центр развития социальных практик “Дирижабль”

Данная технология, может помочь:

- поддерживать отношения с существующим окружением и углубить существующие контакты;
- расширить окружение за счет новых контактов;
- пересмотреть взаимоотношения, например, проработать конфликтную ситуацию, или прервать нежелательные отношения.

Сетевая встреча (основа технологии “Работа с сетью социальных контактов”), проведенная для молодых людей на “пороге выпуска”, может не только показать специалистам на каком уровне на данный момент их взаимоотношения с окружающим миром, но и стать большим ресурсом и фактором, нивелирующим часть страхов перед выходом в самостоятельное “плавание”. Это утверждение подтверждают коллеги из Центра помощи и детям города Донецка и Центра “Акварель” (г.Челябинск), использующие именно такой подход. Более подробно о технологии можно почитать в пособиях фонда “Виктория” <https://victoriacf.ru/materials-type/specialists/>

Типы услуг постинтернатного сопровождения

Услуги постинтернатного сопровождения призваны помочь молодым людям мягче пройти период становящейся взрослости и легче адаптироваться к взрослой жизни. Там, где в обычной семье молодой человек в возрасте 18-23 лет получает много ресурсов от родителей и, как правило, учится или осваивает новую профессию, не беря на себя целиком заботы по собственному жизнеустройству (живет с родителями. часто не обеспечивая себя полностью и так далее), там выпускники детских домов или приемных семей часто вынуждены опираться только на себя.

Своевременная поддержка помогает молодым взрослым быстрее адаптироваться к самостоятельной жизни, компенсировать последствия психологических травм, выстраивать конструктивные межличностные отношения с друзьями, одноклассникам,

родственниками, коллегами во время учебы и работы, создавать надежные романтические отношения, а также снижает вероятность возникновения дезадаптивного поведения

Социально-бытовые услуги:

- организация помощи в обустройстве и проведении ремонта (при необходимости) жилого помещения (полученного или закрепленного);
- организация помощи в развитии навыков уборки жилого помещения;
- помощь в овладении навыками безопасного использования приборов бытовой техники;
- консультирование и практические мероприятия по ведению домашнего хозяйства;
- развитие кулинарных навыков;
- консультирование и помощь в закупке необходимых продуктов и предметов домашнего обихода;
- оказание помощи в решении вопросов оплаты жилья и коммунальных услуг;
- помощь в снятии показаний счетчиков;
- помощь в заполнении счетов и квитанций;
- оказание помощи в обустройстве жилья;
- мониторинг условий проживания, помощь в решении бытовых вопросов;
- помощь в расчете бюджета на неделю, месяц;
- содействие в рациональном использовании денежных средств, находящихся на сберегательных счетах;
- содействие в организации предоставления услуг предприятиями торговли, коммунально-бытового обслуживания, связи и другими организациями, оказывающими услуги населению в пределах административно-территориального района проживания выпускников (консультирование по вопросам: покупки и доставки на дом бытовой техники; оформления заявок на ремонт или замену бытовых приборов);
- адресная вещевая помощь (одежда, посуда, бытовая техника и вещи для устройства дома)

Социально-педагогические услуги, оказываемые в ходе личностного и социокультурного развития

- оказание помощи при выборе образовательного учреждения и поступлении в учебное заведение;
- оказание помощи в сборе документов, необходимых для учебы;
- оказание содействия в период подготовки и сдачи экзаменов, при зачислении, заселении в общежитие;
- содействие в направлении на бесплатное обучение на подготовительных курсах;

- взаимодействие с администрацией, педагогическими
- работниками учебного заведения по вопросам социальной адаптации, обучения и выплат стипендий выпускникам;
- помощь в поиске баз для прохождения практики во время учебы;
- мотивация выпускника к успешной учебе, в том числе и на производственном обучении;
- поддержка в процессе адаптации к новому месту учебы.
- оказание содействия в развитии мотивации к учебе, работе, личностному росту;
- оказание содействия в организации досуга и отдыха выпускников в Доме и за его пределами;
- помощь в развитии и реализации творческих способностей;
- содействие в получении дополнительного образования (рисование, кулинария);
- создание условий для вовлечения в активные формы отдыха;
- мотивация к участию в общественной жизни Дома, района, города;
- информирование о культурных городских мероприятиях, содействие участию в них;
- беседы, направленные на повышение культурного уровня выпускников;
- информирование об исторических событиях, государственных праздниках, событиях общественной жизни;
- организация совместных досуговых мероприятий развивающего характера (праздников, акций, экскурсий, посещения музеев, выставок, фестивалей);
- совместный просмотр кинофильмов с последующим обсуждением и рефлексией.

Социально-психологические услуги

- психологическая диагностика (личностных свойств, профессиональных интересов, особенностей поведения, сети социальных контактов);
- психологическое просвещение и консультирование по вопросам профессионального самоопределения, межличностного общения, конфликтного поведения, стратегий совладания со стрессом, психологической готовности к созданию семьи.
- индивидуальное психологическое консультирование по запросу молодых людей;
- психологическая подготовка к экзаменам, собеседованиям;
- групповые консультации, направленные на профилактику рискованного поведения (безопасное сексуальное поведение, нежелательная беременность, профилактика насилия, инфекций, передаваемых половым путем);
- проведение социально-психологических тренингов, направленных на развитие жизнестойкости, социальной и эмоциональной компетентности.
- психологическая поддержка в кризисных ситуациях;

- психологическая беседа
- индивидуальная и групповая психотерапевтическая помощь.

Социально-медицинские

- разъяснение прав и обязанностей по договору обязательного медицинского страхования, ознакомление с перечнем и объемом медицинской помощи;
- содействие в оформлении инвалидности;
- содействие в обеспечении своевременного обращения выпускника в медицинские учреждения по месту жительства для проведения врачебного осмотра и медицинских процедур;
- содействие в процессе прикрепления к поликлинике;
- содействие в оказании помощи в получении лечения и реабилитационной помощи;
- содействие в обеспечении лекарственными средствами и изделиями медицинского назначения по назначению врачей;
- помощь в установлении связи с медицинскими учреждениями и специалистами.
- сопровождение выпускников в процессе оказания им помощи в стационарном лечебно-профилактическом учреждении: связь с лечащими врачами, посещение в стационаре;
- содействие в оказании экстренной доврачебной помощи (вызов врача или вызов скорой медицинской помощи, консультация с врачом СМП по телефону);
- проведение профилактической работы, направленной на развитие самосохранительного поведения (профилактика ИППП, сохранение и укрепление женского здоровья).
- содействие в развитии гигиенических навыков;
- просвещение по вопросам химических и эмоциональных зависимостей и их последствий.

Социально-правовые

- разъяснение прав и обязанностей по договору найма жилого помещения для детей-сирот;
- содействие в получении установленных законодательством льгот, социальных выплат, пенсий.
- оказание содействия в обеспечении жилищного права;
- помощь в комплектовании документов для включения в список в качестве нуждающегося в жилом помещении;
- содействие в получении информации о продвижении очереди на жилье;
- помощь в поиске съемного жилья и заключении договора;
- содействие в оформлении регистрации по месту жительства;
- обращение и/или сопровождение на прием к юристу;

- информирование выпускника по вопросам восстановления и получения документов;
- помощь в оформлении заявлений, направлений, ходатайств в соответствующие инстанции;
- информирование о правах и обязанностях работника и работодателя, правилах оформления трудового договора;
- организация групповых мероприятий, направленных на правовое просвещение выпускников.

Социально-трудовые услуги, направленные на оказание помощи в трудоустройстве и в процессе трудовой адаптации

- содействие в постановке на учет и предоставлении льгот выпускникам, впервые ищущим работу;
- помощь в поиске работы, обучение навыкам использования интернет ресурсов в поиске вакансий;
- помощь в составлении и размещении резюме;
- мотивация выпускника к поиску работы и к осуществлению трудовой деятельности;
- осуществление связи с работодателями по текущим проблемам выпускников;
- поддержка в процессе адаптации к новому месту работы.
- осуществление связи с КЦЗН по вопросам оформления пособий, поиска вакансий, профессиональной подготовки и переподготовки.

Учет социальных услуг, оказываемых в ходе постинтернатного сопровождения.

Услуги, предоставленные получателю, фиксируются в следующих документах:

- ежедневно в рабочем журнале педагогов (услуги, которые оказываются временно проживающим в социальной гостинице выпускникам);
- ежедневно в журнале регистрации обращений (услуги, оказанные семейным и несемейным участникам проекта, находящимся на дневно сопровождении, а также впервые или экстренно обратившимся за помощью в проект);
- в электронных таблицах статистического учета оказанных социальных услуг (отдельно по целевым группам проекта);
- в электронной таблице учета содержания социальных услуг (отдельно по целевым группам проекта).

Услуги оказываются специалистами фонда. Команда проекта состоит из 2х социальных педагогов и психолога. Также имеются 2 ночных дежурных (с 21ч. До 08.ч). Координирует работу руководитель проекта.

Услуги временного проживания

Временное проживание в социальной гостинице или доме выпускника - это не просто койка в общежитии, а комплексная услуга по психологической и социальной поддержке и адаптации. Важно, чтобы даже в таком общежитии молодые люди с одной стороны, проявляли авторство и проактивность, а с другой стороны учились уживаться с соседями, брать ответственность и нести ее уже точно также, как если бы они снимали комнату самостоятельно.

Правила проживания в «Доме Выпускника»

Пример правил, принятых в “Доме выпускника” “Виктория”

I. Пользователь, проживающий в Доме, обязан:

- Выполнять условия договоров/соглашений, заключаемых с Фондом в рамках участия в проекте «Дом Выпускника» благотворительной программы «Детская деревня “Виктория” (Армавир)» (далее – Проект).
- соблюдать правила техники пожарной безопасности, санитарные и гигиенические нормы и настоящие правила;
- соблюдать чистоту и порядок в жилых помещениях и местах общего пользования;
- производить уборку в закреплённом жилом помещении ежедневно, не реже одного раза в неделю производить влажную уборку комнаты;
- производить ежедневную уборку в местах общего пользования.
- ежедневно выносить мусор;
- строго соблюдать инструкции по пользованию бытовыми электроприборами;
- бережно относиться к материальным ценностям, оборудованию,
- инструментам, оргтехнике Фонда. В случае нанесения Фонду материального ущерба возместить стоимость ущерба.
- устранять за свой счет повреждения жилого помещения, мебели, а также производить замену поврежденного санитарно-технического оборудования, вызванные его неправильной эксплуатацией или намеренной порчей. В случае, если конкретный виновник порчи или кражи имущества не установлен, то нанесенный ущерб компенсируется за счет средств, проживающих в данной комнате, этаже, Доме;
- экономно расходовать электроэнергию и воду;
- самостоятельно готовить пищу;
- возвращаться на территорию Дома Выпускника не позднее 23.00. В иных случаях обязан уведомить сотрудников Проекта.
- выходя последним из комнаты, закрыть все окна, двери, выключить все электроприборы и освещение;

- выходя из Дома, закрывать ключом закрепленную за ним комнату и сдавать ключ администратору.
- письменно предупреждать сотрудников Проекта об отъезде, если планирует отсутствовать несколько дней, назвать причину ухода и полную контактную информацию на время отсутствия.
- при возникновении чрезвычайной ситуации (пожар, террористический акт и пр.) незамедлительно сообщить об этом администратору и уполномоченному сотруднику Фонда.

II. Пользователю, проживающему в Доме, разрешается:

- Пользоваться общими кухнями первого и второго этажей, а также всем находящимся там оборудованием и бытовой техникой.
- Пользоваться стиральной машиной.
- Пользоваться гладильным оборудованием в специально оборудованном помещении.
- Устанавливать дежурство по уборке мест общего пользования.
- Принимать гостей в Доме до 21:00, предварительно предупредив об этом сотрудников проекта и администратора Дома.
- Заниматься спортом на оборудованных площадках на территории Детской Деревни «Виктория».
- За счет собственных средств приобретать для установки в комнатах дополнительное техническое оборудование (компьютер, телевизор, аудиосистему и т.п.). Установка любого технического оборудования должна быть согласована с уполномоченными сотрудниками Фонда.
- Вносить предложения по дополнительному оформлению интерьера комнаты, мест общего пользования.

III. Пользователю, проживающему в Доме, запрещается:

- курить и употреблять спиртные напитки в Доме и на территории Детской Деревни «Виктория», хранить и употреблять наркотические вещества;
- использовать в жилом помещении источники открытого огня (свечи, пиротехника и т.п.);
- без согласования с сотрудниками проекта переселяться из одной комнаты в другую, переносить мебель из одной комнаты в другую;
- оставлять на ночь гостей;
- входить в технические помещения, в том числе на крышу.
- использовать без необходимости пожарную лестницу и системы пожарной сигнализации.
- подвергать опасности свою жизнь и жизни других людей действиями, связанными с угрозой жизни и здоровью; допускать насилие в любой форме.

- С 22.00 до 8.00 нарушать тишину внутри здания и на территории Детской Деревни «Виктория». В комнатах в это время запрещается включать на большую громкость телевизоры, телефоны, компьютеры и др. технические средства.

IV. Противопоказаниями к проживанию в Доме Выпускника являются:

- психические заболевания в стадии обострения,
- хронический алкоголизм,
- наркомания,
- инфекционные заболевания,
- активные формы туберкулеза,
- иные тяжелые заболевания, требующие лечения или пребывания в специализированных учреждениях здравоохранения.

Обычно Правила проживания подписываются в двух экземплярах, а также размещаются в постоянном доступе.

Договора, соглашения, документы для временного проживания

Различные учреждения создают свои уникальные наборы договоров, но как правило, не обойтись без следующих документов:

1. Соглашение об участии в проекте / соглашение о получении услуг постинтернатного сопровождения
2. Договор о проживании
3. Правила проживания
4. Согласие на обработку персональных данных

Пример соглашения на проживания вы найдете в Приложении 1

Пример договора о проживании вы найдете в Приложении 2

Услуги психологической поддержки выпускников

Выпускники детских домов сталкиваются с серьезными трудностями, оказавшись один на один с самостоятельной взрослой жизнью. Часто для решения повседневных проблем им нужна помощь, подсказка и поддержка значимого взрослого. Современные выпускники, также как и все остальные их ровесники проживают длительную юность, долго ищут себя, откладывают вступление во взрослую жизнь.

Психологическая поддержка во многом может удовлетворить эту потребность, помочь развить личностный потенциал и укрепить социальные связи выпускников

Основные запросы на психологическую помощь (данные “Дома Шанс” за 2010-2023 годы):

1. Разрешение сложных ситуаций в процессе межличностного общения;
2. Преодоление трудностей в умении оценивать ситуацию и конструктивно совладать со стрессом;
3. Преодоление внутренних психологических барьеров, - профессиональном самоопределении;
4. Адаптация в период учебы, сдачи экзаменов, трудоустройства, стажировки;
5. Восстановление психического и соматического здоровья;
6. Поиск способов самоконтроля и управления своим поведением и поступками;
7. Совладание с тревогой и неопределенностью;
8. Преодоление кризисной ситуации;
9. Разрешение проблем гендерной идентичности;
10. Диагностика психологической нормы;
11. Поиск специалистов (врачей-психиатров, психотерапевтов)

Тренинг жизнестойкости

Жизнестойкость является один из важных компонентов успешного взросления и предиктором развития личностного потенциала. Развитие вовлеченности, проактивности, ответственности помогает молодым взрослым опираться на себя, самим ставить цели и достигать их.

Тренинги впервые апробированы в работе с подростковыми группами детей-сирот, воспитывающихся в Детской деревне «Виктория», а далее использованы в ряде проектов, целью которых также была помощь приемным семьям, воспитывающим детей подросткового возраста и выпускникам интернатных учреждений.

Полное описание тренинга:
[treningi-zhiznestojkosti-czelepolaganiya-i-vremennyh-perspektiv_2023.pdf \(victoriacf.ru\)](https://victoriacf.ru/treningi-zhiznestojkosti-czelepolaganiya-i-vremennyh-perspektiv_2023.pdf)

Содержание тренинга жизнестойкости

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: 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 (Леонтьев, Рассказова, 2006).

- Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). 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» (Maddi, 1987).
- 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.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Тренинг жизнестойкости основан на предположении, что жизнестойкость не является врожденным качеством, а формируется в течение жизни (Khoshaba, Maddi, 1999). Это система убеждений, которая может быть развита. С другой стороны, жизнестойкость представляет собой *гипотетический* конструкт, следовательно, не может быть речи о прямом воздействии на нее.

Можно выделить две основные цели тренинга жизнестойкости (Maddi, Kobasa, 1984)

1. Достижение более глубокого понимания стрессовых обстоятельств, путей совладания с ними; нахождение путей активного разрешения проблем.

2. Постоянное использование обратной связи, за счет чего углубляется самовосприятие включенности, контроля и принятия риска.

Тренинг целеполагания и временных перспектив

Содержание тренинга целеполагания и тренинга временных перспектив

Временная перспектива - это видение человеком своего будущего или прошлого из своего настоящего.

Мышление и эмоциональные переживания о прошлом или будущем могут влиять на действия, эмоции и мышление в настоящем, а также на стремления в будущем.

Временная перспектива – это и процесс упорядочивания длительного потока жизни во временные категории, что помогает структурировать жизнь, автобиографическую память и придавать ей смысл.

Временная перспектива индивида может:

- Значительно влиять на его мысли и поведение
- Иметь разные «измерения»: протяжённость в будущее, протяжённость в прошлое, плотность событий в прошлом или будущем, наличие связей между событиями, устремлённость в будущее (скорость течения жизни).

Обычно временная перспектива меняется с возрастом:

- Чувство скорости движения в будущее максимально в юношестве
- Поиск баланса между прошлым и будущим наиболее востребован в зрелом возрасте
- Оптимизм в старости помогает справляться со многими невзгодами
- В стеснённых условиях происходит сужение временной перспективы
- Ощущение отсутствия перспектив представляет собой одно из проявлений феномена «выученной беспомощности».
- Результаты исследований временной перспективы у подростков в сложной жизненной ситуации показывают:
- Именно в подростковый период начинается становление временной перспективы личности, в том числе и профессиональной (Ю.А. Володина, Н.В. Матяш), а развитие временной перспективы будущего и адекватное восприятие подростком времени способствуют формированию оптимального уровня профессионального и личностного самоопределения (Ж.А. Леснянская и О.В. Кузнецова).
- Подросткам и юношам характерна направленность на будущее (Н.В. Брагина) или на гедонистическое настоящее (А. Сырцова), последнее особенно выражено у

подростков с девиантным поведением (В.А. Ясная, И.И. Замуруева, О.В. Липунова).

- В ситуации утраты семьи и резкого изменения социальной ситуации, осуществление жизненных планов и самоопределение личности у подростков в организациях для детей-сирот, сталкивается с реальными противоречиями между необходимостью и долговременного планирования ими своей жизни и ограниченной возможностью это делать, что приводит к отсутствию планов на будущее, нежеланию их строить. Для детей-сирот характерны ситуативность желаний, слабая ориентированность на будущее или негативное отношение к нему, постановка краткосрочных целей (А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых)
- У воспитанников организаций для детей-сирот слабо выражены мотивы и представления, связанные с прошлым, а травмирующие факторы проецируются в будущее. Им трудно связывать актуальные события своего будущего с наиболее важными событиями прошлого. Специфика в развитии временной перспективы есть и у детей, которые пережили насилие в семье (О.К. Таусинова, А.А. Дьячук).

Для коррекции этих трудностей в рамках проектов Благотворительного детского фонда «Виктория» была разработана и апробирована программа тренинга временных перспектив.

Полное описание тренинга:

[treningi-zhiznestojkosti-czelepolaganiya-i-vremennyh-perspektiv_2023.pdf \(victoriacf.ru\)](https://victoriacf.ru/treningi-zhiznestojkosti-czelepolaganiya-i-vremennyh-perspektiv_2023.pdf)

Некоторые условия проведения тренингов Жизнестойкости и Целеполагания и временных перспектив.

Тренинги не будут эффективны только сами по себе, либо будут давать только краткосрочный эффект. Для устойчивых результатов они всегда должны быть «вписаны» в контекст какого-то проекта, обеспечивающего комплексную поддержку подростку или молодому взрослому, а также учитывать тот контекст в котором сейчас находится наш клиент.

Если тренинги действительно станут частью вашей партнерской (межведомственной) работы по поддержке подростков и молодых взрослых, необходимо позаботиться о том, чтобы отношения между всеми заинтересованными специалистами были конструктивными и четко оформленными. Если есть внешние партнеры, которые направляют вас на тренинг своих благополучателей, то важно, чтобы между вами было заключено соглашение о сотрудничестве и составлен план взаимодействия на год. Важно принимать участие в рабочих группах этой организации, делиться данными о динамике изменений у молодых людей-участников, вовремя информировать коллег о потенциальных проблемных ситуациях. Перед началом цикла тренингов необходимо провести общую рабочую встречу со всеми коллегами: рассказать о целях, содержании, говорить о ваших ограничениях и ролях, обсудить условия проведения и т.д.

Для кого не подойдет групповая работа в формате тренингов Жизнестойкости и Целеполагания и временных перспектив?

Обратите внимание на ограничения для участия в тренингах:

- Недостаточный контакт с реальностью – галлюцинации, сверхценные идеи, а также приход на встречи в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Если подросток или молодой человек трезв и адекватен, но приходит на группу выпастаться или отдохнуть вне дома, то с этой ситуацией тоже надо разбираться отдельно, вне контекста тренинга. Ведь физическое присутствие на тренинге не равно участию, а причина недосыпа или нежелания находиться дома или в Центре так не устраняется.
- Противоправное поведение в ситуации, когда тренеры и организация, на базе которой проводится тренинг, не могут обеспечить безопасность остальных участников. Если в организации нет условий для предотвращения краж (запирающихся шкафчиков или гардероба с дежурным сотрудником, камер наблюдения и четких алгоритмов действий при сообщении о краже), то, скорее всего, не стоит включать подростков, склонных к кражам. Этот пункт можно рассматривать и как ограничения по приему, и как дальнейшие направления развития организации и подготовки к более «сложным» целевым аудиториям.
- Низкий интеллект, если темы, обсуждаемые на группе, оказываются вне зоны ближайшего развития подростка или молодого взрослого, и он не может работать вместе со всеми даже при помощи поддерживающего тренера.
- Участники, находящиеся за пределами группы в служебных, родственных, семейных или каких-либо иных отношениях. Это относится и к собственным связям тренеров, например, к детям их близких друзей, и к отношениям между подростками. Не всегда можно добиться соблюдения этого ограничения, т.к. в тренинговой группе могут оказаться сиблинги или подростки, проживающие в одной «квартире» в организации для детей-сирот.

ЧАСТЬ 3: ДИАГНОСТИКА ВЫПУСКНИКОВ

Диагностика психологических ресурсов и личностного потенциала является крайне важной по нескольким ключевым причинам:

- 1. Выявление сильных и слабых сторон.** Комплексная диагностика позволяет выявить те личностные качества, способности и ресурсы человека, которые могут служить опорой в преодолении трудностей и достижении успеха. Она также помогает определить зоны, требующие развития.
- 2. Разработка индивидуальных программ развития.** Понимание психологического профиля человека дает возможность разработать для него персонализированные стратегии и мероприятия, направленные на раскрытие потенциала и укрепление ресурсов.
- 3. Повышение самопонимания.** Прохождение диагностики помогает человеку лучше осознать свои сильные стороны, особенности, потребности. Это способствует росту самопринятия и уверенности в себе.
- 4. Мотивация к личностному росту.** Получение обратной связи о своих ресурсах и потенциале нередко вдохновляет людей на постановку новых целей и активные действия по их достижению.
- 5. Профессиональная ориентация.** Диагностика может выявить склонности, способности и предпочтения человека, что помогает ему определиться с наиболее подходящей сферой профессиональной реализации.
- 6. Предупреждение проблем.** Своевременная диагностика позволяет выявить риски и предрасположенности человека, чтобы вовремя принять меры по их профилактике и коррекции.

Глава 1: Подростковые черты у взрослых

Опросник “становящаяся юность”

Источник: Ерофеева, В. Г. (2023). Черты становящейся взрослости: адаптация опросника в российской культуре. *Социальная психология и общество*, 14(3), 187-204

А. Рейфман, Дж.Дж. Арнетт и М.Дж. Колвелл разработали опросник «Черты становящейся взрослости», включающий 31 пункт и шесть шкал (ответы по шкале Ликерта от 1 до 4) – пятизвездие становящейся взрослости и дополнительный фактор *Направленность на других* для дифференциации становящейся взрослости от других возрастных стадий (Reifman, Arnett, 2007).

К настоящему моменту существует двенадцать адаптаций опросника в других странах – Бразилии, Греции, Испании, Мексике, Малайзии, Нидерландах, Италии, Японии, Турции, Польше, Китае и России, в которых предлагаются решения группировки пунктов от трех до семи факторов. **Однако ни в одной из адаптаций не удалось точно воспроизвести его изначальную факторную структуру.** Более того, опросник проверялся два раза в Греции [20; 28] и Испании [19; 36], и

В России первая адаптация опросника «Черты становящейся взрослости» проведена М.В. Клементьевой (название, предложенное в этой адаптации, – «Российская версия шкалы оценки формирующейся взрослости») на выборке 410 студентов (М = 155, Ж = 255) из Москвы и Тулы в возрасте от 18 до 25 лет.

Мы приводим русскоязычную версию опросника, которая дает возможность выявить степень проявленности черт становящейся взрослости у наших выпускников.

Опросник «Черты становящейся взрослости»

№	Этот период в Вашей жизни...	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4
1	время многих возможностей?				
2	время исследований и поиска?				
3	время замешательства?				
4	время экспериментирования?				
5	время личной свободы?				
6	время, когда Вы испытываете стресс?				
7	время нестабильности?				
8	время большого давления извне?				
9	время узнавать, кто Вы такой(ая)?				
10	время независимости?				
11	время свободного выбора?				
12	время попробовать что-то новое?				

13	время сосредоточиться на себе?				
14	время планирования будущего?				
15	время поиска смысла?				
16	время определиться со своими убеждениями и ценностями?				
17	время научиться думать самостоятельно?				
18	время почувствовать себя в некотором отношении взрослым, хотя и не всегда?				
19	время постепенного взросления?				

Ключи к опроснику

Шкала **поиск идентичности**: вопросы 9, 13, 14, 15, 16

Шкала **эксперименты**: вопросы 1, 2, 4, 12

Шкала **направленность на себя**: вопросы 5, 10, 11

Шкала **ощущение между подростковым возрастом и взрослым**: вопросы 17, 18, 19

Шкала **нестабильность**: вопросы 3, 6, 7, 8

Глава 2: Диагностика личностных ресурсов

Оптимизм

Оптимизм является важным личностным ресурсом

1. Мотивация и целеустремленность. Оптимистичный взгляд на жизнь помогает человеку ставить перед собой амбициозные цели и прилагать максимум усилий для их достижения. Оптимисты верят в свои возможности и не боятся трудностей.

2. Психологическое благополучие. Оптимизм способствует поддержанию позитивного эмоционального фона, снижает уровень тревожности и депрессии. Оптимисты склонны переживать больше положительных эмоций.

3. Стрессоустойчивость. Оптимистичный взгляд помогает человеку лучше справляться со стрессовыми ситуациями, искать конструктивные способы их преодоления. Оптимисты менее подвержены выгоранию.

4. Здоровье и долголетие. Исследования показывают, что оптимисты в целом ведут более здоровый образ жизни и имеют лучшие показатели физического здоровья. Оптимизм положительно влияет на иммунитет и продолжительность жизни.

5. Социальная адаптация. Оптимисты, как правило, более коммуникабельны, легче устанавливают социальные контакты и пользуются большей популярностью в окружении.

Оптимизм может приобретаться и развиваться в ходе специальных программ по развитию оптимистического объяснительного стиля мышления

Опросник «Диспозиционный оптимизм»

Гордеева, Т. О., Сычев, О., & Осин, Е. (2010). Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT). Психологическая диагностика, 2, 36-64.

№	Насколько это утверждение описывает вас?	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4	5
1	В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо					
2	Меня не очень легко вывести из себя					
3	От будущего я не жду ничего особенно хорошего					
4	Я всегда во всем ищу позитив?					
5	Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее					
6	Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие					

7	Для меня важно всегда быть занятым					
8	Я мало верю в то, что будущее будет хорошим					
9	Я не строю особенно оптимистических планов на будущее					
10	Меня нелегко расстроить					
11	Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему					
12	Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее					

«Ключи»

Количественная оценка ответов: — не согласен — 0 баллов; — скорее не согласен — 1 балл; — ни да, ни нет — 2 балла; — скорее согласен — 3 балла; — полностью согласен — 4 балла.

- Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11.
- «Обратные» утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.
- Утверждения-«наполнители»: 2, 6, 7, 10. (не учитываются)

Оценки по «обратным» утверждениям при подсчете общего показателя диспозиционного оптимизма должны быть инвертированы: 0=4; 1=3; 3=1; 4=0

Самозффективность

Самозффективность является крайне важным личностным ресурсом, оказывающим значительное влияние на развитие и реализацию человека. Рассмотрим, чем именно ценна самозффективность:

1. **Мотивация и целеполагание.** Люди с высокой самозффективностью ставят перед собой более амбициозные цели и проявляют большую настойчивость в их достижении. Они верят в свои возможности и готовы прикладывать больше усилий.

2. **Преодоление трудностей.** Самоэффективные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, проявляют большую стрессоустойчивость и гибкость в поиске решений. Они не сдаются при первых неудачах.
3. **Саморегуляция и самоконтроль.** Высокая самоэффективность способствует развитию навыков самоконтроля, самодисциплины и эффективной саморегуляции. Человек лучше управляет своими эмоциями, мыслями и поведением.
4. **Психологическое благополучие.** Уверенность в своих силах положительно сказывается на самооценке, снижает тревожность и депрессивные состояния. Самоэффективные люди испытывают больше позитивных эмоций.
5. **Профессиональная реализация.** Самоэффективность связана с более высокими профессиональными достижениями, карьерным ростом и успешностью в решении рабочих задач. Она помогает человеку раскрыть свой потенциал.

Самоэффективность выступает ключевым личностным ресурсом, определяющим мотивацию, способность к саморегуляции, стрессоустойчивость и, в конечном счете, успешность человека в различных сферах жизни.

Методика изучения общей самоэффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека)

№	Насколько это утверждение описывает вас?	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4
1	Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложным проблемам				
2	Если мне что-либо мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели				
3	Мне довольно просто удастся достичь своих целей				
4	В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести				

5	При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6	Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7	Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8	Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения.				
9	Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10	Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооценке; 27–35 – показатели средней самооценки, более 35 – высокой.

Нужно учитывать, что данная методика не защищена от так называемых социально желательных ответов, поэтому в процессе профотбора желательно использовать также проективные методики, которые не дают возможности претенденту «приукрасить» результаты.

Открытость будущему

Источник: Хегай, А. С., Золотарева, А. А., Каштанова, Т. А., Витко, Ю. С., & Лебедева, А. А. (2023). Шкала открытости будущему: русскоязычная адаптация и валидизация. Консультативная психология и психотерапия, 31(2), 119-136.

Открытость будущему - важный психологический ресурс, его компоненты:

- уверенность в своих силах при встрече с неопределенными ситуациями в будущем;
- принятие и открытость к тому, что может произойти в будущем;
- вовлеченность в жизнь и планирование как склонность строить планы и работать для их достижения;

- позитивная ориентация на будущее как способность к построению позитивных интерпретаций будущего;
- самоэффективность в отношении планов на будущее, уверенность в собственной способности строить планы и реализовывать их.

Вопросы шкалы открытости будущему

№	Насколько это утверждение описывает вас?	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4	5
1	Когда я строю планы, я уверен, что смогу их осуществить					
2	Я обычно верю, что все получится					
3	Думаю, я контролирую, в каком направлении развивается моя жизнь					
4	Я очень рад будущим возможностям и сложным задачам					
5	У меня много идей и планов на будущее					
6	Иногда мне страшно, когда я думаю о том, что будущее принесет мне					
7	Я спокойно принимаю, что в жизни со мной будут происходить и хорошие, и плохие вещи					
8	Я знаю, что могу преодолеть препятствия, с которыми сталкиваюсь в жизни					
9	Для меня каждый день — это новая возможность					

10	Я чувствую надежду на то, что может принести будущее					
----	--	--	--	--	--	--

«Ключи»

Количественная оценка ответов: — не согласен — 1 балл; — скорее не согласен — 2 балла; — ни да, ни нет — 3 балла; — скорее согласен — 4 балла; — полностью согласен — 5 баллов.

Все вопросы прямые кроме вопроса №6, оценки по «обратным» утверждениям должны быть инвертированы: 1=5; 2=4; 4=2; 5=1

Стратегии совладания со стрессом

Копинговые стратегии, или стратегии совладания со стрессом, действительно являются важным личностным ресурсом. Рассмотрим, в чем заключается их ценность:

1. **Эффективное преодоление трудностей.** Развитие конструктивных копинг-стратегий позволяет человеку более успешно справляться с жизненными проблемами и стрессовыми ситуациями. Он может гибко применять различные способы совладания.
2. **Сохранение психологического здоровья.** Использование адаптивных копинг-стратегий способствует поддержанию психического и физического благополучия. Они помогают снижать уровень тревожности, депрессии и других негативных состояний.
3. **Личностный рост.** Некоторые копинг-стратегии, такие как позитивная переоценка или поиск социальной поддержки, связаны с личностным развитием и способностью извлекать уроки из трудностей.
4. **Саморегуляция и самоконтроль.** Применение эффективных копинг-стратегий требует от человека развитых навыков самоконтроля, самодисциплины и управления своими эмоциями, мыслями и поведением.
5. **Социальная адаптация.** Конструктивные копинг-стратегии, основанные на взаимодействии с окружающими, способствуют более успешной социальной интеграции и налаживанию межличностных отношений.

Развитие разнообразных копинг-стратегий является важным личностным ресурсом, который помогает человеку эффективно справляться с жизненными трудностями, сохранять психологическое здоровье, способствует личностному росту и социальной адаптации.

Различные стратегии совладающего поведения

Конфронтация

Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование

Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль

Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении

стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки

Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности

Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой. Указанные особенности, как известно, являются фактором риска развития депрессивных состояний.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание

Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинство исследователей эту стратегию рассматривает как неадаптивную, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы

Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка

Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на

надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса

Источник: [Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса](#)

	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3

7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3

18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действий	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3

29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3

40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3

50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3
-----------	---	---	---	---	---

- **никогда – 0 баллов;**
- **редко – 1 балл;**
- **иногда – 2 балла;**
- **часто - 3 балла**

Ключи

- **Конфронтационный копинг** - пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- **Дистанцирование** - пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- **Самоконтроль** - пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- **Поиск социальной поддержки** - пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- **Принятие ответственности** - пункты: 5, 19, 22, 42.
- **Бегство-избегание** - пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- **Планирование решения проблемы** - пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- **Положительная переоценка** - пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

- **показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;**
- **40 баллов $\leq$ показатель $\leq$ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;**
- **показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.**

Жизнестойкость

Жизнестойкость, согласно концепции Дмитрия Алексеевича Леонтьева, является важным психологическим ресурсом личности. Рассмотрим, в чем заключается ценность этого качества:

1. **Совладание со стрессом.** Жизнестойкие люди лучше справляются с трудными жизненными ситуациями, сохраняя при этом психологическое и физическое здоровье. Они воспринимают стресс как вызов, а не как угрозу.

2. **Мотивация и целеустремленность.** Жизнестойкость связана с более активной жизненной позицией, готовностью ставить перед собой сложные цели и прилагать усилия для их достижения. Такие люди не боятся трудностей.
3. **Саморегуляция и самоконтроль.** Жизнестойкие люди демонстрируют более развитые навыки управления своими эмоциями, мыслями и поведением. Они способны гибко реагировать на изменения.
4. **Личностный рост.** Жизнестойкость позволяет человеку воспринимать негативные события как возможности для развития и самосовершенствования. Такие люди склонны извлекать уроки из трудностей.
5. **Психологическое благополучие.** Жизнестойкость положительно связана с общим ощущением осмысленности жизни, удовлетворенностью собой и своими достижениями. Она способствует поддержанию позитивного эмоционального фона.

Жизнестойкость выступает важным психологическим ресурсом, который помогает человеку эффективно преодолевать жизненные трудности, сохранять мотивацию и саморегуляцию, а также способствует личностному росту и психологическому благополучию.

Англоязычное понятие **Hardiness** Д.А. Леонтьев предложил переводить как **жизнестойкость**. Понятие жизнестойкости, с одной стороны, опирается на понятийный аппарат экзистенциально-гуманистической психологии, с другой - на прикладную психологию.

Изначальным вопросом, приведшим к созданию теории жизнестойкости, был «какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?».

Было высказано предположение, что данным фактором является то, что в последствии назвали жизнестойкостью - некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: **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.

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.

Тест жизнестойкости в адаптации Е.Осина (краткая версия, 24 вопроса)

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.

Утверждение	Нет	Ско рее нет	Ско рее да	Да
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				

Ключи к тесту жизнестойкости

Интерпретация

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов).

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Полученный результат может быть сравнен с нормативным.

Вовлеченность: прямые утверждения

Модификация Осина и Рассказовой

Подсчет 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

Нормативные значения

Нормы	Жизнестой- кость	Вовлечён- ность	Контроль	Принятие риска
Низкие значения	39 и ниже	17 и ниже	12 и ниже	8 и ниже
Высокие значения	62 и выше	27 и выше	21 и выше	15 и выше

Резилентность

Резилентность и жизнестойкость, хотя и являются близкими по смыслу концепциями, имеют некоторые ключевые отличия:

1. Происхождение и теоретические основания:

- a. Жизнестойкость (hardiness) была разработана на основе экзистенциальной психологии.
- b. Резилентность (resilience) имеет корни в позитивной психологии и теории систем.

2. Фокус:

- a. Жизнестойкость фокусируется на внутренних установках и убеждениях личности, которые помогают ей справляться со стрессом.
- b. Резилентность в большей степени ориентирована на адаптивные способности человека, его гибкость и умение восстанавливаться после трудностей.

3. Компоненты:

- a. Жизнестойкость включает в себя вовлеченность, контроль и принятие вызова.
- b. Резилентность включает в себя эмоциональную регуляцию, когнитивную гибкость и поведенческую активность.

4. Временная перспектива:

- a. Жизнестойкость больше связана с текущим функционированием личности.
- b. Резилентность ориентирована на долгосрочную способность к восстановлению и росту после неблагоприятных событий.

Тест “Краткая шкала резилентности”.

Источник <https://publications.hse.ru/pubs/share/direct/606234478.pdf> Маркова, В. И., Александрова, Л. А., & Золотарева, А. А. (2022). Русскоязычная версия краткой шкалы резилентности: психометрический анализ на примере выборок студентов, многодетных родителей и родителей детей с инвалидностью. *Национальный психологический журнал*, (1 (45)), 65-75.

№	Насколько это утверждение описывает вас?	Совершенно не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
		1	2	3	4	5
1	Я довольно быстро прихожу в себя после неудач и жизненных трудностей					
2	Я тяжело переживаю стрессовые ситуации					
3	Мне не нужно много времени, чтобы оправиться после стрессовой ситуации					
4	Я с трудом восстанавливаюсь, после того как случается что-то плохое					
5	Обычно я справляюсь с проблемными ситуациями без лишних переживаний.					
6	Мне нужно много времени, чтобы вернуться в форму после серьезных жизненных неудач.					

Примечание: Пункты 1, 3, 5 являются прямыми, пункты 2, 4, 6 — обратными.

Глава 3: Диагностика депрессии и тревоги

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия и тревожные расстройства являются одними из наиболее распространенных психических заболеваний во всем мире³

В мире:

- Депрессией страдает около 280 миллионов человек, что составляет 3,8% населения планеты.
- Тревожными расстройствами страдает около 284 миллионов человек, что составляет 3,8% населения.
- **Наиболее высокие показатели распространенности депрессивного и тревожного расстройств наблюдаются среди молодежи в возрасте 15-29 лет.**

В России:

- Согласно данным Минздрава РФ, около 6 миллионов россиян страдают депрессией, что составляет примерно 4% населения.
- Распространенность тревожных расстройств среди россиян оценивается в 3-5% населения.
- Особенно высокие показатели отмечаются среди молодежи - **около 10% молодых людей в возрасте 15-24 лет имеют диагноз депрессии или тревожного расстройства.**

Шкала генерализованного тревожного расстройства-7: GAD-7

Данная шкала применяется для оценки уровня тревожности и скрининга генерализованного тревожного расстройства – ощущения тревоги и значительной обеспокоенности, которое возникает как реакция на любые повседневные события и без определенной причины и трудно поддается самоконтролю.

Представленная шкала была испытана на 2740 пациентах и показала отличный результат в достоверности оценки тревоги.

Шкала GAD-7 содержит всего 7 простых вопросов и позволяет быстро диагностировать генерализованное тревожное расстройство.

³ВОЗ 2023 <https://clck.ru/3ALXcj>

Помните, что отклонения психического состояния могут быть диагностированы только врачом после консультации и тщательного обследования.

№	За прошедшие две недели насколько часто представленные проблемы беспокоили вас?	Совсем нет	1-2 дня в неделю	3-4 дня в неделю	Почти ежедневно
		0	1	2	3
1	Чувство тревоги или раздражения				
2	Неспособность справиться со своим беспокойством				
3	Чрезмерное беспокойство по разным поводам				
4	Неспособность расслабиться				
5	Ощущение такого беспокойства, что трудно найти себе место				
6	Склонность быстро испытывать злость или раздражительность				
7	Чувство страха, как будто может случиться что-то ужасное				

Ключи и интерпретация: для интерпретации необходимо сложить все баллы по шкале.

Баллы 5 – 10 соответствуют легкой тревоге, 10 – 15 соответствуют умеренной тревоге, от 15 баллов – тяжелой. Если показатель выше 10 баллов, то он может указывать на вероятный диагноз генерализованного тревожного расстройства.

Русскоязычная версия: Smirnikova O., Vitko Y., Zolotareva A. (2022). Somatization, Psychological Distress, and Quality of Life in Rural and Urban Russians. *Psikhologicheskii zhurnal*. vol. 43, no. 6, pp.94-104 DOI: 10.31857/S020595920023648-8

Депрессия: PHQ-9

Тест PHQ-9 разработан в конце 90-х для определения степени тяжести депрессии. Простая экспресс-методика подходит для самодиагностики, а также полезна в комплексном клиническом обследовании. Её вопросы оперируют простыми бытовыми ситуациями и стандартными моделями поведения, которые несвойственны или характерны для состояния депрессии.

*Результат теста сам по себе не может быть критерием для постановки диагноза депрессии. Диагноз может поставить только специалист по совокупности факторов.

№	За прошедшие две недели насколько часто представленные проблемы беспокоили вас?	Совсем нет	1-2 дня в неделю	3-4 дня в неделю	Почти ежедневно
		0	1	2	3
1	Вам не хотелось ничего делать				
2	У вас было плохое настроение, вы были подавлены или испытывали чувство безысходности				
3	Вам было трудно заснуть, у вас был прерывистый сон, или вы слишком много спали				
4	Вы были утомлены, или у вас было мало сил				
5	У вас был плохой аппетит, или вы переедали				
6	Вы плохо о себе думали: считали себя неудачником (неудачницей), или были в себе разочарованы, или считали, что подвели свою семью				
7	Вам было трудно сосредоточиться (например, на чтении газеты или на просмотре телепередач)				
8	Вы двигались или говорили настолько медленно, что окружающие это замечали? Или, наоборот, вы были настолько суетливы или возбуждены, что двигались гораздо больше обычного				
9	Вас посещали мысли о том, что вам лучше было бы умереть, или о том, чтобы причинить себе вред				

Ключи и интерпретация: интерпретация даётся по общей сумме баллов.

- 1 – 4: отсутствие или минимальные уровень депрессии;
- 5 – 9: легкая депрессия, рекомендована консультация психолога;
- 10 – 14: умеренная депрессия, рекомендована консультация психолога и психотерапевта;
- 15 – 19: тяжелая депрессия, необходима консультация психотерапевта, психиатра;
- 20 – 27: крайне тяжелая депрессия, необходима срочная консультация психиатра.

Русскоязычная версия: Погосова Н.В., Довженко Т.В., Бабин А.Г., Курсаков А.А., & Выгодин В.А. (2014). Русскоязычная версия опросников PHQ-2 и 9: чувствительность и специфичность при выявлении депрессии у пациентов общей медицинской амбулаторной практики. Кардиоваскулярная терапия и профилактика, 13 (3), 18-24.

Список литературы

- Аникин, В. А. (2023). Человеческий потенциал: современные трактовки и результаты исследований. НИУ ВШЭ. ВЦИОМ
- Варшавская, Е. Я. (2016). Российская НЕЕТ-молодежь: характеристики и типология. Социологические исследования, (9), 31-39.
- Волкова, Е. Н., Вереитинова, Т. В., Волкова, И. В., & Михалюк, О. С. (2016). К определению понятия позитивной социализации молодежи. Вестник Мининского университета, (2 (15)), 25.
- Гордеева, Т. О., Сычев, О., & Осин, Е. (2010). Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (LOT). Психологическая диагностика, 2, 36-64.
- Ерофеева, В. Г. (2023). Черты становящейся взрослости: адаптация опросника в российской культуре. Социальная психология и общество, 14(3), 187-204.
- Леонтьев Д.А. (2023) Личностный потенциал: оптика психологии. Образовательная политика. https://edpolicy.ranepa.ru/psychology_02_23
- Федеральный закон N 489-ФЗ “О молодежной политике в Российской Федерации.” Федеральный закон от 30.12.2020 № 489-ФЗ · Официальное опубликование правовых актов. (2020). <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/00012020123000003>
- Хегай, А. С., Золотарева, А. А., Каштанова, Т. А., Витко, Ю. С., & Лебедева, А. А. (2023). Шкала открытости будущему: русскоязычная адаптация и валидизация. Консультативная психология и психотерапия, 31(2), 119-136.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. Child development perspectives, 1(2), 68-73.
- Arnett, J.J. (2014). Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties, Second Edition. Oxford University Press.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittian, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. Journal of youth and adolescence, 39, 720-735.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. The journal of early adolescence, 25(1), 10-16.
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. Journal of Youth Development, 2(1), 37-48.
- Youngblade, L. M., Theokas, C., Schulenberg, J., Curry, L., Huang, I. C., & Novak, M. (2007). Risk and promotive factors in families, schools, and communities: A contextual model of positive youth development in adolescence. Pediatrics, 119(Supplement_1), S47-S53.

Приложение 1. Пример соглашения об участии в проекте

1. ПРЕДМЕТ СОГЛАШЕНИЯ

1. Настоящее Соглашение регулирует взаимодействие Фонда и Благополучателя в процессе реализации проекта «Дом Выпускника»

1.2. Соглашение определяет основные направления и формы сотрудничества Сторон, является основой для разработки и реализации мероприятий в рамках Проекта. Фонд реализует Проект в рамках своей уставной деятельности.

1.3. Стороны выражают свою готовность к объединению усилий для максимальной реализации положений настоящего Соглашения и установлению между Сторонами партнерских отношений.

1.4. Сотрудничество сторон может осуществляться в различных взаимосогласованных формах, обеспечивающих реализацию данного Соглашения, путем заключения соответствующих договоров/соглашений.

1.5. Соглашение заключено на срок: с . по 202 г.

2. ОПИСАНИЕ ПРОЕКТА

2.1. Цель Проекта:

Повышение уровня жизнеспособности выпускников приемных семей и учреждений интернатного типа, развитие навыков самостоятельности и умения качественно управлять своей жизнью, создание условий для решения их социальных, психологических и юридических проблем.

2.2. Задачами Проекта являются:

2.2.1. Развитие у выпускников социальных компетенций и навыков: коммуникативных, дополнительных профессиональных компетенций, компетенций жизнеобеспечения; навыков планирования и управления собственной жизнедеятельностью.

2.2.2. Оказание юридической и социальной поддержки выпускникам; помощь в бытовой адаптации, трудоустройстве и защите их прав, содействие их успешной социализации и социокультурному развитию.

2.2.3. Психологическая помощь выпускникам в проработке прошлого травматичного опыта, повышение самооценки и готовности к самостоятельной жизни, содействие эмоциональному и личностному развитию.

2.2.4. Предоставление возможности безопасного временного проживания выпускникам, имеющим временные трудности с собственным жильем, в Центре помощи "Дом Выпускника" в г. Армавире Краснодарского края.

2.3. Проект реализуется на территории Краснодарского края в городе Армавире.

2.4. Условия включения в Проект.

Участниками Проекта могут стать:

Выпускники приемных семей Краснодарского края в возрасте от 18 до 23 лет.

Выпускники учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

3.1. Фонд обязуется:

3.1.1. Оказывать Благополучателю следующие виды социальных услуг:

- социально-педагогическую помощь;
- психологическую помощь;
- поддержку в вопросах защиты жилищных и иных прав;
- помощь в бытовой адаптации;
- помощь в решении вопросов обучения, повышения квалификации и трудоустройства.

3.1.2. Фонд гарантирует конфиденциальность полученной от Благополучателя информации, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

3.2. Фонд имеет право:

- фиксировать и хранить всю собранную информацию о Благополучателе;
- получать от Благополучателя всю необходимую для оказания услуг информацию;
- прекратить или приостановить оказание услуг или части услуг в случае неисполнения Благополучателем обязанностей, предусмотренных настоящим соглашением;
- в одностороннем порядке расторгнуть Соглашение в случаях, предусмотренных разделом 6 Соглашения, а также пунктом 5.8. раздела 5.

4. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЯ

4.1. Благополучатель обязуется:

4.1.1. Активно сотрудничать со специалистами Фонда в решении своих проблем и достижения поставленных целей.

4.1.2. Принимать участие в мероприятиях проекта, зафиксированных в индивидуальном плане работы, следовать рекомендациям специалистов Фонда;

4.1.3. Предоставлять полную и достоверную информацию специалистам Фонда, необходимую для эффективного оказания социальных услуг;

4.1.4. Сообщать специалистам проекта сведения о состоянии своего здоровья (физического, психического, эмоционального).

4.1.5. Принимать участие в исследованиях, социологических и психологических, проводимых Фондом, в том числе с привлечением третьих лиц.

4.1.6. Соблюдать этические нормы, уважительно относиться к специалистам Проекта и приглашенным специалистам Проекта, а также к третьим лицам, не допускать оскорблений и насилия в любой форме со своей стороны по отношению к другим участникам.

4.1.5. Своевременно информировать специалистов Фонда об обстоятельствах, влекущих изменение условий предоставления услуг по данному договору.

4.1.6. Подписать Соглашение на обработку персональных данных в соответствии с требованиями Федерального закона; О персональных данных от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

4.1.7. Нести иные обязанности, предусмотренные действующим законодательством Российской Федерации.

4.2. Благополучатель имеет право:

4.2.1. Получать социальные услуги, оказываемые в рамках Проекта.

4.2.2. Участвовать в мероприятиях проекта.

4.2.3. Принимать участие в принятии решений, касающихся его интересов.

4.2.4. Обращаться с просьбами и предложениями к сотрудникам и руководству Фонда.

4.2.5. Обратиться с просьбой о предоставлении места для временного проживания в Центре «Дом Выпускника»

4.2.6. По собственному желанию отказаться от участия в Проекте.

5. Условия предоставления места для временного проживания.

5.1. Фонд имеет право предоставить для временного пользования Благотолучателю в качестве благотворительной помощи часть жилого помещения, находящегося в собственности Фонда, расположенного по адресу:

5.2. Предоставление места для временного проживания происходит только при добровольном обращении Благотолучателя и при добровольном согласии на участие в Проекте и мероприятиях Проекта.

5.3. Обращение оформляется письменно в форме заявления о предоставлении места для временного проживания.

5.4. Место для временного проживания может предоставляться Фондом в следующих случаях:

- Благотолучатель стоит в очереди на получение собственного жилья и не имеет финансовых ресурсов для аренды жилья;
- Благотолучатель не имеет возможности вернуться в собственное жилье из-за сложных обстоятельств (зависимые родственники, непригодное для проживания жилье и т.п.) и не имеет финансовых ресурсов для аренды/приобретения жилья;
- Благотолучатель столкнулся с кризисной ситуацией по месту проживания, требующей поддержки специалистов.

5.5. Условия и сроки проживания устанавливаются в Договоре безвозмездного пользования жилым помещением (далее – Договор).

5.6. Благотолучатель, проживающий в Доме Выпускника, становится участником Индивидуальной программы сопровождения, которая разрабатывается совместно и для каждого из участников в индивидуальном порядке, имеет срок реализации (от 3 до 12 месяцев) с возможностью последующего продления сроков работы.

5.7. Подписывая Договор безвозмездного пользования жилым помещением, Благотолучатель соглашается с его условиями, а также с пунктами Правил проживания (внутреннего распорядка) в Доме Выпускника.

5.8. Нарушение Благотолучателем пунктов Договора безвозмездного пользования жилым помещением и/или пунктов правил внутреннего распорядка влечет за собой ответственность и является основанием для расторжения данного Соглашения.

5.9. Питание, приобретение лекарственных средств, средств личной гигиены осуществляется за счет личных средств Выпускника.

6. СРОК ДЕЙСТВИЯ И УСЛОВИЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ СОГЛАШЕНИЯ

6.1. Соглашение заключено на срок с года до года

6.2. Прекращение, расторжение или продление Соглашения производится в порядке и по основаниям, предусмотренными настоящим Договором.

6.3. В случае продления срока действия Соглашения между сторонами заключается дополнительное соглашение.

7. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

7.1. Условия настоящего Соглашения имеют обязательную юридическую силу для сторон и могут быть изменены по взаимному согласению сторон.

7.2. Любые изменения и дополнения к настоящему Соглашению оформляются в виде подписанного Сторонами дополнительного соглашения, являющегося неотъемлемой частью настоящего Соглашения.

7.3. Настоящее Соглашение составлено в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу - по одному для каждой из Сторон.

Приложение 2. Пример договора о проживании

1. ПРЕДМЕТ ДОГОВОРА

1.1. Фонд, в рамках проекта «Дом Выпускник (далее – Проект), предоставляет Благополучателю в качестве благотворительной помощи, место для временного проживания в жилом помещении, находящимся в собственности Фонда, расположенном по адресу

2. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ СТОРОН

2.1 Фонд обязуется:

2.1.1. Предоставить Благополучателю койко-место в двухместной комнате № 2, с правом пользования:

-ванной комнатой, мебелью и постельными принадлежностями в комнате, а также остальным имуществом, указанном в перечне передаваемого имущества (Приложение №1);

-кухней и размещённым в ней оборудованием и посудой;

-местами общего пользования.

2.1.2. При вселении ознакомить Благополучателя с Правилами проживания в Доме, (Приложение №2), а также правилами пожарной безопасности и техники безопасности.

2.1.3. Фонд гарантирует конфиденциальность полученной от Благополучателя информации, за исключением случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

2.1.4. Оказывать Благополучателю услуги, предусмотренные настоящим договором и Индивидуальным планом сопровождения (Приложение №3);

2.1.5. Предоставить Благополучателю право временной регистрации по месту пребывания.

2.1.6. Уведомлять Благополучателя об изменении условий предоставления услуг;

2.2. Фонд имеет право:

2.2.1. Требовать от Благополучателя выполнения Правил проживания в Доме, соблюдения санитарных норм, правил пожарной безопасности и иных норм.

2.2.2. Привлекать Благополучателя к ремонту и уборке помещений Дома, общественных мест, прилегающей к Дому территории.

2.2.3. Требовать возмещение ущерба, причиненного имуществу Фонда в размере его стоимости или ремонта.

2.2.4. Фонд в праве:

- фиксировать и хранить всю собранную информацию о Благополучателе;
- получать от Благополучателя всю необходимую для оказания услуг информацию;
- прекратить или приостановить оказание услуг или части услуг в случае неисполнения Благополучателем обязанностей, предусмотренных настоящим договором;
- в одностороннем порядке расторгнуть договор в случаях, предусмотренных разделом 5 Договора.

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЯ

3.1. Благополучатель обязуется:

3.1.1. Использовать предоставленное жилое помещение по назначению.

3.1.2. Принять по акту приема-передачи от уполномоченного сотрудника Фонда комнату и находящееся в ней имущество, при выезде из комнаты сдать ее в состоянии, указанном в акте приема-передачи.

3.1.3. Соблюдать Правила внутреннего распорядки и проживания в Доме, санитарные нормы, правила пожарной безопасности и иные нормы и правила, установленные Фондом.

3.1.4. Нести ответственность за собственное психическое и физическое состояние здоровья.

3.1.5. Бережно относиться к материальным ценностям, оборудованию, инструментам, оргтехнике Фонда. В случае нанесения Фонду материального ущерба возместить стоимость ущерба.

3.1.6. В случае возникновения аварийной ситуации немедленно обратиться в соответствующие службы и к уполномоченному сотруднику Фонда на территории Детской Деревни Виктория.

3.1.7. Обеспечивать себя питанием самостоятельно.

3.1.8. Активно сотрудничать со специалистами Фонда в решении своих проблем и достижения поставленных целей.

3.1.9. Предоставлять полную и достоверную информацию специалистам Фонда, необходимую для эффективного оказания социальных услуг;

3.1.10. Сообщать специалистам проекта сведения о состоянии своего здоровья (физического, психического, эмоционального).

3.1.11. Соблюдать этические нормы, уважительно относиться к специалистам Проекта и приглашенным специалистам Проекта, а также к третьим лицам, находящимся на территории Детской Деревни «Виктория», не допускать оскорблений и насилия в любой форме со своей стороны по отношению к другим участникам Проекта и приемным семьям

Детской Деревни «Виктория».

3.1.12. Активно участвовать во всех этапах работы Проекта.

3.1.13. В случае возникновении трудной жизненной ситуации, принимать меры по самостоятельному преодолению;

3.1.14. Своевременно информировать специалистов Фонда об обстоятельствах, влекущих изменение условий предоставления услуг по данному договору.

3.1.15. Принимать участие в мероприятиях по уборке территории Детской Деревни «Виктория».

3.1.16. Подписать Согласие на обработку персональных данных в соответствии с требованиями Федерального закона О персональных данных от 27.07.2006 N 152-ФЗ.

3.1.17. Нести иные обязанности, предусмотренные действующим законодательством Российской Федерации.

3.2. Благополучатель имеет право:

3.2.1. Проживать в Доме в течение периода, указанного в договоре.

3.2.2. Получать социальные услуги, оказываемые в рамках Проекта.

3.2.3. Принимать участие в принятии решений, касающихся его интересов.

3.2.4. Вносить предложения по улучшению условий проживания в Доме.

3.2.5. Обращаться с просьбами и предложениями к сотрудникам и руководству Фонда.

3.2.6. По собственному желанию отказаться от проживания в Доме.

4. СРОК ДЕЙСТВИЯ И УСЛОВИЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ДОГОВОРА

4.1. Договор заключён на срок с . .202 года до . .202 года и распространяется на время проживания.

4.2. Прекращение, расторжение или продление Договора производится в порядке и по основаниям, предусмотренными настоящим Договором и Положением о «Доме Выпускника».

4.3. В случае продления срока действия Договора между сторонами заключается дополнительное соглашение.

4.4. В случае прекращения настоящего Договора Благополучатель обязуется обеспечить своевременную и надлежащую передачу полученного имущества уполномоченному сотруднику Фонда.

5. МЕХАНИЗМ ДОСРОЧНОГО РАСТОРЖЕНИЯ ДОГОВОРА ПО ОСНОВАНИЯМ НАРУШЕНИЯ ОБЯЗАННОСТЕЙ БЛАГОПЛУЧАТЕЛЯ.

5.1. В случае однократного выявления нарушения одного из подпунктов 3.1.1

– 3.1.16. раздела 3 Договора и пунктов Правил внутреннего распорядка Благополучатель уведомляется о выявленном нарушении в течение 3-х дней со дня выявления такого нарушения. Со дня получения уведомления Благополучатель имеет право в течение 7 дней (со дня включая день его уведомления) предоставить письменное объяснение о причинах нарушения. При пропуске срока представления объяснений срок предоставления объяснения не восстанавливается, решение по факту нарушения принимается без учета объяснений. Нарушение фиксируется социальным педагогом в Акте о выявленном нарушении. Акт, объяснения, иные документы, имеющие значение для объективного принятия решения, регистрируются в Журнале регистрации нарушений. В течение срока не позднее 30 дней со дня регистрации Акта о выявленном нарушении в Журнале специалисты Проекта принимают решение о дальнейшем взаимодействии с Благополучателем, которое оформляется в качестве самостоятельного документа и регистрируется в Журнале.

5.2. При первичном нарушении специалисты Проекта имеют право принять решение о направлении Благополучателю предупреждения о возможности досрочного расторжения Договора о предоставлении места для проживания в Доме или, учитывая весомость допущенного нарушения, имеют право принять решение о немедленном расторжении Договора и выселении Благополучателя.

5.3. В случае выявления второго нарушения одного из подпунктов раздела 3 Договора специалисты Проекта имеют право принять решение о направлении Выпускнику предупреждения о возможности досрочного расторжения Договора о предоставлении места для проживания в Доме или, учитывая весомость допущенного нарушения, имеют право принять решение о немедленном расторжении Договора и выселении Выпускника.

5.4. В случае выявления третьего нарушения Договор с Выпускником расторгается.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Условия настоящего Договора имеют обязательную юридическую силу для сторон и могут быть изменены по взаимному соглашению сторон.

6.2. Любые изменения и дополнения к настоящему Договору оформляются в виде подписанного Сторонами дополнительного соглашения, являющегося неотъемлемой частью настоящего Договора.

6.3. Настоящий Договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу - по одному для каждой из Сторон.