

Результаты количественного исследования среди подростков – участников программы «Конструктор жизненных навыков – равные возможности для всех»



О проекте

С 1 апреля 2025 по 31 марта 2026 гг. реализован проект «Конструктор жизненных навыков – равные возможности для всех». Проект направлен на становление личности, развитие жизненных навыков и формирование осознанной модели поведения у подростков 14-17 лет, находящихся в трудной жизненной ситуации, проживающих в небольших населенных пунктах Ленинградской и Псковской областей и Республики Карелия. Проект поддержан БФ «Абсолют-Помощь».

Специалисты Фонда «ФОКУС-МЕДИА» обучили 25 педагогов, психологов и социальных работников, работающих в Центрах социального обслуживания населения и других социальных учреждениях методам «равного» наставничества и проведению программы «Конструктор жизненных навыков». Во время тренинга участники научились взаимодействовать и мотивировать трудных подростков к изменению жизни, овладели эффективными методами и подходами, разнообразными интерактивными инструментами, стали наставниками. Наставники провели 255 занятий программы с группами подростков, находящихся на стационарном или полустационарном обслуживании. Первичная целевая группа (благополучатели) - подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, в возрасте 10-18 лет, состоящие на учёте в тех или иных организациях профилактики девиантного, асоциального и противозаконного поведения (в том числе дети с зависимостями). Программа помогает развить у подростков навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми, умение лучше понимать и контролировать себя и свои эмоции, улучшить знания и навыки избегания серьезных рисков, навыки взаимодействия с потенциальными работодателями и написания успешного резюме, ответственного отношения к собственному выбору и планированию карьеры и жизни.

Цель исследования

Оценить степень воздействия программы на развитие личности участников, рост жизненных навыков подростков и формирование осознанной модели поведения, направленной на сохранение здоровья и ответственный выбор собственной жизненной траектории.

Дизайн исследования и метод сбора данных

Опрос проводился с помощью структурированной анкеты, состоящей из вопросов по демографии и 36 вопросов по самовосприятию и уверенности в себе, привычкам и эмоциям, умению выражать свои чувства, повседневным обязанностям, поведению со сверстниками и взрослыми, планов на будущее, осознанию рисков здоровью.

Опрос проводился в два этапа: до начала и после прохождения основных блоков программы «Конструктор жизненных навыков».

Анкета

Анкета исследования состояла из блоков вопросов на самооценку себя, своих чувств, навыков и привычек по шкалам. Дополнительный блок в анкете представлен вопросами о поле, возрасте, статусе обучения и составе семьи.

География исследования

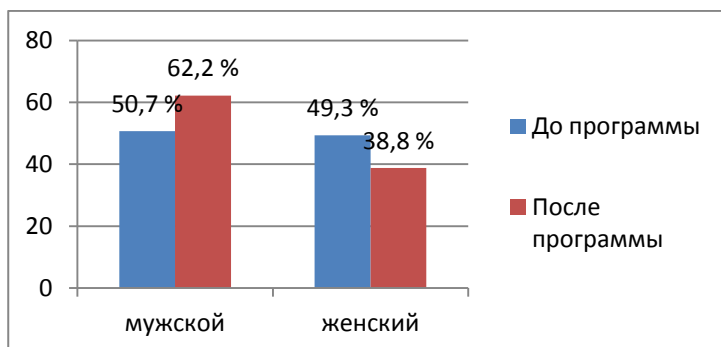
- Псковская область: Бежаницы, Великие Луки, Псков, Печоры, Локня, Усвяты

- Ленинградская область: Подпорожье
- Республика Карелия: Лахденпохья, Сортавала

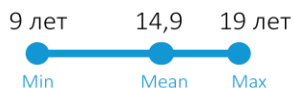
Выборка

- База опрошенных до программы: 109
- База опрошенных после программы: 89

Выборка по полу и возрасту



До начала программы



После проведения программы



Особенности выборки опроса:

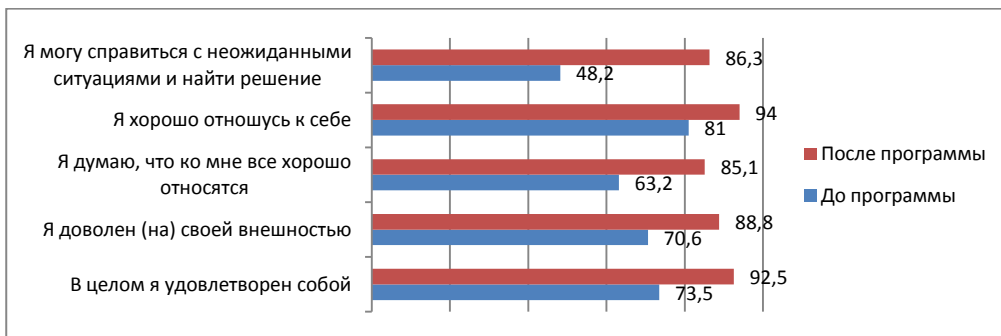
- Малая выборка в целом – необходимо аккуратно относиться к выводам, сделанным в ходе анализа, так как для более уверенных результатов необходимо большее число опрошенных. То же касается всех выводов, сделанных в разрезе.
- В опросе до программы было опрошено больше участников, чем после программы – это также может оказывать влияние на анализ.
- В анализе уделяется внимание как статистически значимым, так и заметным процентным изменениям (без стат.значимости).

Сравнительный анализ результатов количественного исследования изменений в знаниях, отношении и поведении, проведенного среди подростков – участников до и после проведения программы «Конструктор жизненных навыков»

Общие тенденции и положительные изменения:

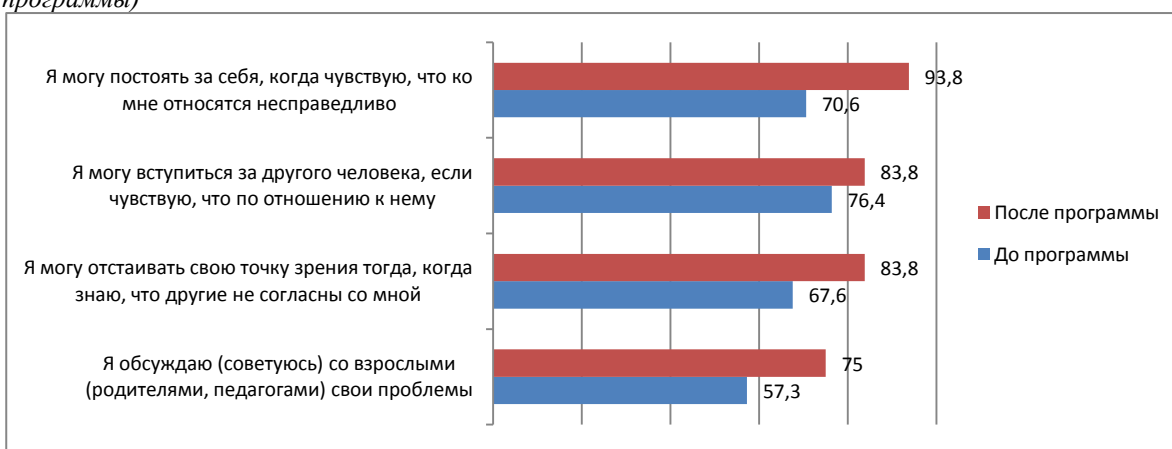
Наблюдается значительный рост показателей у подростков после участия в программе в большинстве областей самооценки и уверенности в своих действиях. После проведения программы у участников возросла удовлетворенность собой (с 81% до 94%), уверенность, что к ним все хорошо относятся (с 63% до 85%), что они смогут справиться с неожиданными ситуациями и найти решение – таких стало больше на 38%. Количество хорошо относящихся к себе и довольных своей внешностью выросло на 18%.

Рисунок 1. Доля подростков, согласившихся с утверждениями (сравнение ответов, полученных до и после программы КЖН).

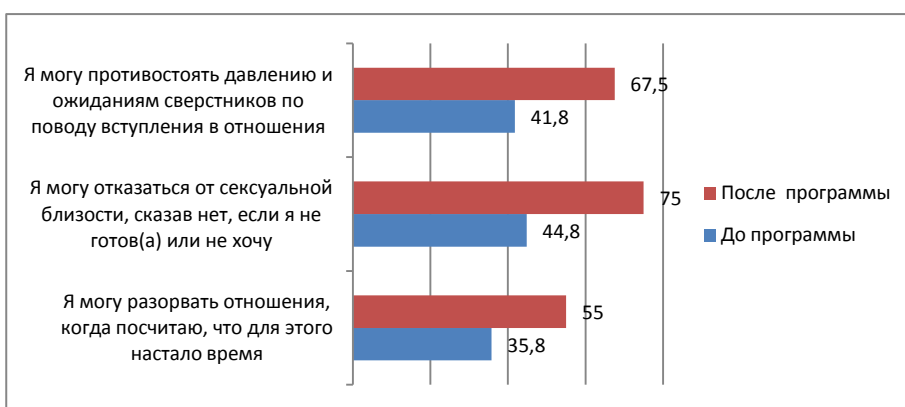


Значимые изменения можно наблюдать в сфере уверенности подростков в своих силах, обсуждения проблем со взрослыми, отстаивания собственного мнения и защиты своих прав. После участия в программе значительно большее количество подростков указали, что могут постоять за себя (с 70,6% до 93,8), могут отстаивать свою точку зрения, вступить за товарища (доля выросла на 16%). На 18% выросла доля тех, кто обсуждает свои проблемы со взрослыми. См. рисунок 2.

Рисунок 2. Доля респондентов, согласившихся с данными утверждениями (сравнение ответов до и после программы)

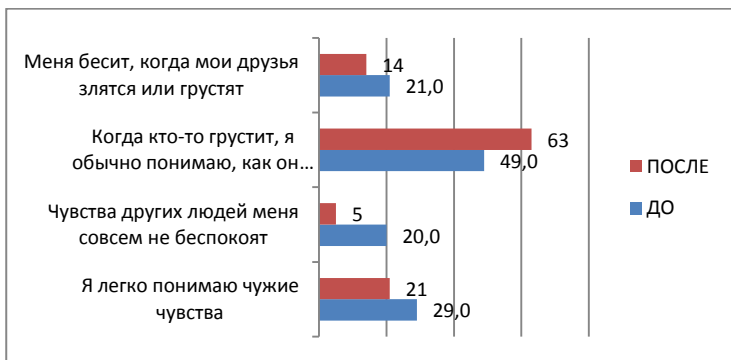


В сфере личной безопасности и принятия независимых решений мы также видим (Рис.3) устойчивый рост доли респондентов, считающих, что они смогут противостоять давлению сверстников (с 42 до 68%), отказаться от рискованных отношений и/или моделей поведения. Рисунок 3. Доля респондентов, согласившихся с данными утверждениями (сравнение ответов до и после программы)



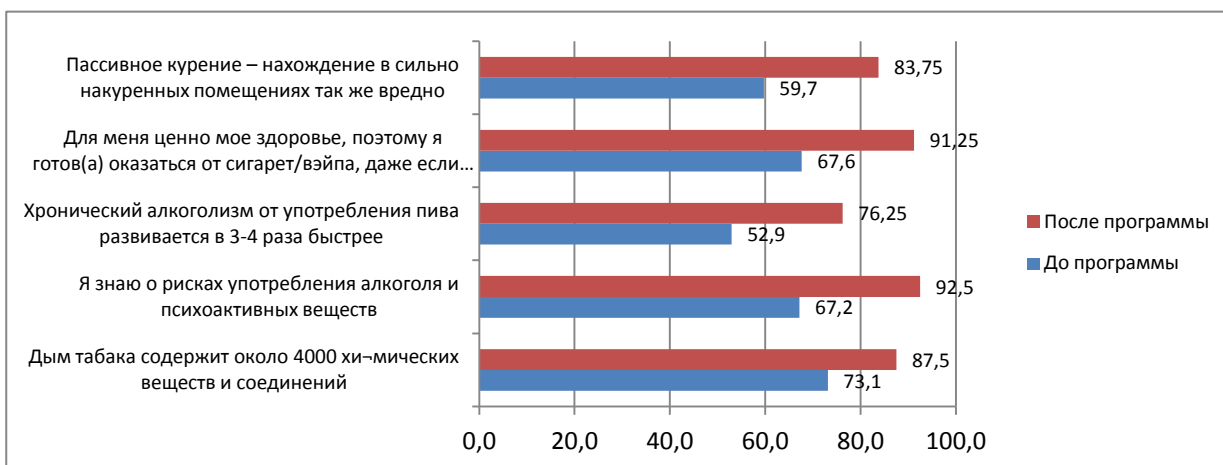
Следующий блок вопросов о чувствах и эмоциях также подтверждает эту гипотезу. Так доля участников программы, кто согласился с утверждением, что чувства других людей их не беспокоят, уменьшилась на 15% (См. рисунок 4.), а доля понимающих чувства других людей выросла на 14%. Также можно отметить уменьшение доли тех, кого «бесит, когда друзья злятся или грустят» с 21% до 14%.

Рисунок 4. Доля респондентов, согласившихся с утверждениями.



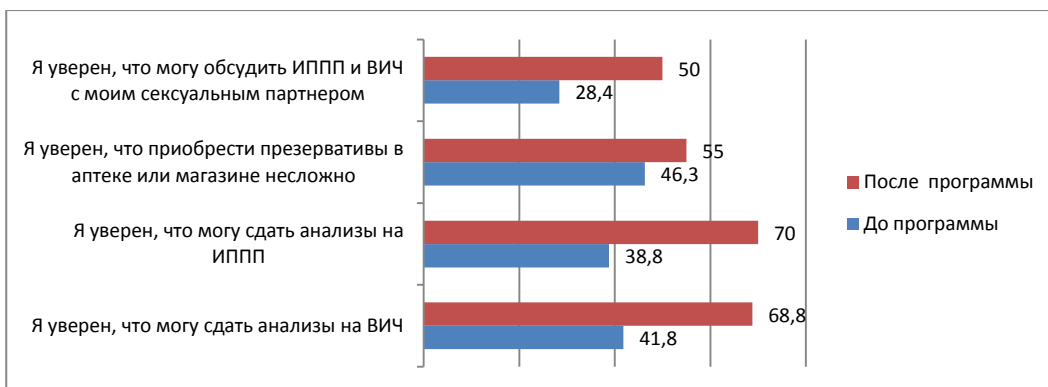
Блок вопросов по информированности об основных рисках здоровью при употреблении ПАВ, спиртных напитков, курении также характеризуется ростом знаний о пагубных последствиях этих привычек. Так, количество подростков согласившихся с утверждением о том, что пассивное курение опасно и влияет на здоровье, выросло после программы на 24%. (См.рисунок 5). На столько же вырос % тех, кто готов отказаться от курения в компании (91,2% против 67,8%). Такие же результаты и по вопросу рисков употребления алкоголя и ПАВ – на 25% выросла доля тех, кто знает о рисках употребления этих веществ.

Рисунок 5. Доля респондентов, согласившихся с утверждениями



По результатам сравнения ответов респондентов на вопросы о восприятии различных ситуаций, связанных с репродуктивным здоровьем, можем констатировать значительный рост уверенности респондентов в том, что они смогут обсуждать эти проблемы с партнером, врачом и сдать анализы. Это может свидетельствовать не только о росте информированности, но и более осознанного отношения к проблемам репродуктивного здоровья, когда подростки уверены в том, что они смогут построить коммуникацию со взрослыми по щекотливым темам после участия в сессиях программы по данной тематике. (См. рисунок 6).

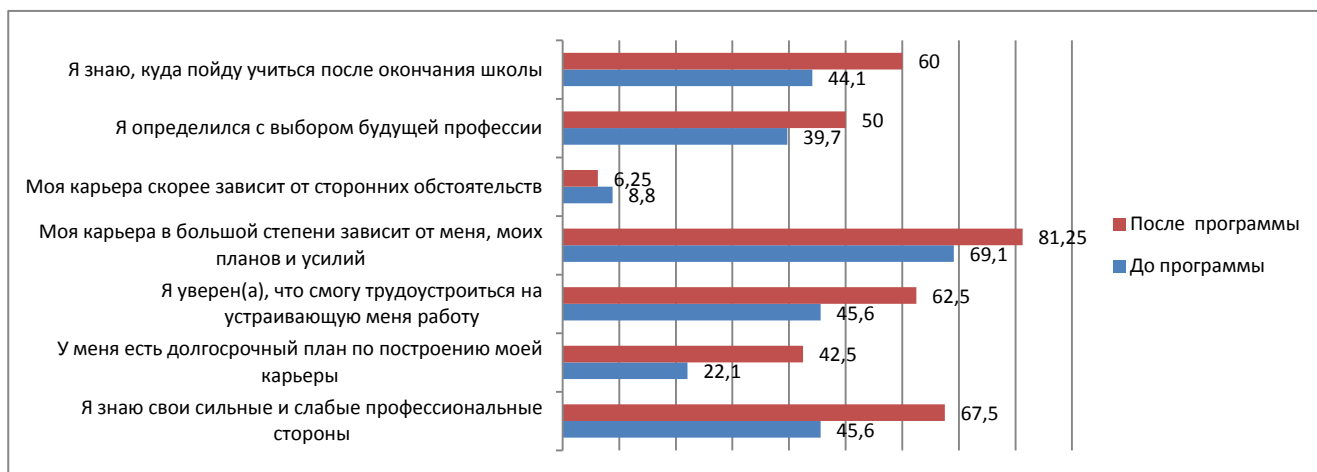
Рисунок 6. Доля респондентов, согласившихся с утверждениями



Один из блоков программы был посвящен осознанию собственных склонностей и интересов, проектированию желаемого будущего и построению своей карьерной траектории. В анкете было 7 вопросов, касающихся этого блока.

По вопросам самоопределения и выбора будущей профессии мы видим рост на 22% тех, кто осознает свои сильные и слабые стороны (67,5% против 45,6% до программы). Доля тех, кто считает, что карьера в большой степени зависит от их планов и усилий также значительно выросла (81% против 69%). % тех, кто определился с планами дальнейшей учебы стал на 16 % больше по сравнению с показателем до программы. Доля тех, кто считает, что сможет устроиться на удовлетворяющую ожиданиям работу и тех, кто имеет долгосрочный план по трудоустройству также выросла на 17% и 20% соответственно (См. рисунок 7).

Рисунок 7. Доля респондентов, согласных с утверждениями.

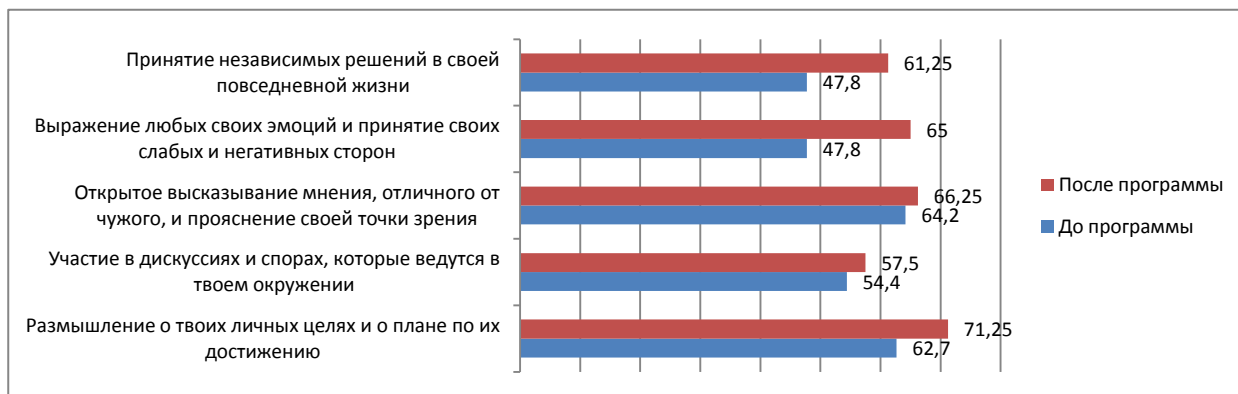


В завершение опроса в анкете отведено место для вопросов о декларируемом поведении. Участников попросили отметить, что из перечисленного им приходилось или не приходилось делать за последние 3 месяца.

По всем предлагаемым утверждениям мы видим рост доли согласных с предложенными утверждениями. На 13% стало больше тех, кому приходилось принимать независимые решения (61,25% против 47,8%), на 17,2% выросло количество готовых выражать эмоции и принимать себя (65% против 47,8%). Незначительно больше стало тех, кто готов открыто высказывать свое мнение и прояснять позицию, на 3% больше готовых участвовать в дискуссиях.

Размышлять о личных целях и строить планы стали на 10% больше участников. (См. рисунок 8).

Рисунок 8. Доля респондентов, согласных с утверждениями.



Ключевые показатели опроса:

- Удовлетворённость жизнью: Повышение с 73.5% до 92.5%.
- Позитивное восприятие внешности: Рост с 70.6% до 88.8%.
- Восприятие социального окружения: Увеличение с 63.2% до 85.1%, свидетельствующее о повышении доверия к окружающим.
- Отношение к себе: Улучшение с 81% до 94%, отражающее положительную динамику самооценки.

- Способность справляться с трудностями: Рост с 48.2% до 86.3%, демонстрирующий усиление стрессоустойчивости.

Также наблюдается значительный прогресс в эмоциональной зрелости и социальном взаимодействии, включая способность обсуждать личные проблемы с взрослыми и поддерживать других в сложных ситуациях. Эти результаты подчеркивают эффективность программы в формировании здоровых психологических установок и поведения у её участников.

Наиболее выраженное улучшение после прохождения программы отмечается в следующих аспектах самооценки:

- Удовлетворённость собственной внешностью: Здесь произошло увеличение с 70.6% до 88.8%. Такие результаты указывают на заметное повышение уверенности в собственной привлекательности и принятию собственного тела.
- Восприятие социальных взаимодействий: Показатель поднялся с 63.2% до 85.1%. Это отражает укрепившееся доверие участников к своему окружению и улучшению взаимоотношений с людьми.
- Общая самооценка: Положительное изменение наблюдалось и в общем уровне самооценки, увеличившись с 81% до 94%. Такое значительное улучшение демонстрирует устойчивое развитие положительного самовосприятия.
- Кроме того, важно отметить укрепление способности справляться с непредвиденными обстоятельствами, которое выросло с 48.2% до 86.3%.

Это подтверждает формирование важных жизненных навыков, необходимых для преодоления трудностей и поддержания стабильности в условиях стресса.

Описанные выше результаты демонстрируют, что программа оказывает существенное воздействие на развитие личностных качеств и способствует повышению общей самооценки участников.

Анализ различий в изменениях знаний, отношения и поведения по возрастному критерию (возрастные группы)

1. Группа младше 15 лет:

- Маленький опыт самостоятельной жизни и принятия решений.
- Низкий уровень вовлеченности в обсуждение серьезных тем, связанных с сексуальностью и профилактикой заболеваний.
- Основной упор делается на развитие базовых навыков самоопределения и распознавания опасностей окружающей среды.
- Важнейшими изменениями выступают укрепление доверия к родителям и учителям, поддержка сверстников и получение элементарных сведений о репродуктивной гигиене.

2. Группа 15-17 лет:

- Начальное формирование осознанного взгляда на выбор профессий и образа жизни.
- Растёт интерес к активной социализации, появляются первые попытки самостоятельного принятия решений.
- Повышенный интерес к вопросам интимной сферы, изучению профилактики инфекций, передаваемых половым путём.
- Появляется критическое мышление и стремление к обсуждению сложных этических и моральных вопросов.

3. Старше 17 лет:

- Укрепляются личные убеждения и независимость.
- Большой рост интереса к профессиональному планированию и карьерному росту.
- Интерес к сохранению здоровья повышается, усиливается понимание последствий неправильного образа жизни.

- Начинается активный обмен информацией внутри групп сверстников, возникает потребность в доступе к объективной информации о возможных рисках и путях их минимизации.

Основные тенденции изменений после проведения программы:

В группе младше 15 лет:

- Самый сильный рост приходится на область укрепления семейных и дружеских отношений.
- Происходит постепенное расширение кругозора в области гигиены и первичной профилактики.
- Большая роль отводится поддержке взрослых (родителей, педагогов).

В возрастной категории 15-17 лет:

- Наибольший рост фиксируется в области эмоциональной стабилизации и умения воспринимать негативные эмоции.
- Высокий рост интереса к вопросам, связанным с личным развитием и будущим профессиональным выбором.
- Рост навыков коммуникаций и способности выражать своё мнение публично.

В старшей группе старше 17 лет:

- Резко возрастает интерес к независимой организации жизни и обеспечению условий для успешного старта карьеры.
- Улучшается информированность о медицинских услугах и процедурах диагностики болезней.
- Настораживает невысокий уровень освоения стрессоустойчивости и конструктивных способов разрешения конфликтов.

Молодёжь каждой возрастной группы имеет специфические потребности и приоритеты. Основная задача заключается в адресном подходе к обучению и поддержке в соответствии с возрастом. Такой дифференцированный подход обеспечит наилучший результат и максимальную пользу для каждого участника программы.

Выводы:

- Участие в программе привело к значительному улучшению показателей в важных аспектах жизнедеятельности подростков.
- После программы подростки стали более самостоятельными и уверенными в своих решениях. Они сформировали привычку регулярно применять полученные навыки в реальной жизни, что позволит им достигать больших успехов в учёбе, дружбе и социальной активности.
- Осведомленность о рисках, связанных с алкоголем и наркотиками, заметно повысилась, демонстрируя улучшение понимания возможных последствий. Программа эффективно способствует укреплению здоровых привычек, развитию эмоциональной устойчивости и профессиональных устремлений.
- Повысилась уверенность в принятии решений. Подростки стали гораздо увереннее оценивать свои возможности и способности самостоятельно принимать решения в повседневных ситуациях. Благодаря тренингам и упражнениям, они научились анализировать обстоятельства и выбирать оптимальные пути решения возникающих проблем.
- Рекомендуются продолжить реализацию аналогичных инициатив для устойчивого положительного воздействия на молодёжь в других регионах.

Январь 2026 г.