

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему **ФАКТОРЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОСЛЕДСТВИЙ
НЕГАТИВНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СОБЫТИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Студент

А.В. Казакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Научный
руководитель

к.псих.н., доцент В.В. Пантелеева

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретические основы изучения преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.....	11
1.1 Содержание и типология понятия «негативные жизненные события» в психолого-педагогической литературе.....	11
1.2 Психологические последствия негативных жизненных событий в подростковом возрасте и факторы их преодоления.....	15
Глава 2 Эмпирическое исследование факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.....	39
2.1 Описание экспериментальной выборки и методов исследования.....	39
2.2 Результаты констатирующего эксперимента.....	45
2.3 Психолого-педагогическая программа по формированию навыков, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.....	61
2.4 Результаты контрольного измерения адаптации подростков после реализации психолого-педагогической программы на формирующем этапе исследования.....	68
Заключение.....	84
Список используемой литературы.....	88
Приложение А Анкета для выявления источников поддержки подростков, переживающих психологические последствия негативных жизненных событий.....	96
Приложение Б Ключ к анкете для выявления источников поддержки подростков, переживающих психологические последствия негативных жизненных событий.....	98

Приложение В Учебно-методический план психолого-педагогической программы.....	99
---	----

Введение

Актуальность проблемы: Теоретическими и практическими исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что подростковый возраст является одним из самых сложных этапов развития в жизни каждого индивида. В этот возрастной период происходят изменения в осознании стереотипов собственного поведения, отношения к себе, окружающему миру, социальным отношениям. Излишняя впечатлительность, свойственная на данном возрастном этапе развития личности приводит к тому, что любой незначительный конфликт может обернуться глубокой душевной травмой.

К примеру, различные социальные ситуации, приводящие к кризису в семье, могут вызвать у детей специфическое реагирование на него. Игнорирование окружающими взрослыми стрессогенных факторов, которые вызывают негативные психологические реакции у ребенка, может привести к более тяжелым последствиям для его психики. Наиболее распространенным следствием стрессовых ситуаций и эмоциональных нарушений в подростковом возрасте являются психические расстройства и девиантное поведение (суицидальное, аддиктивное, делинквентное, агрессивное).

Стрессы подросткового возраста, в том числе могут возникать в различных ситуациях, начиная с незначительного происшествия и заканчивая серьезными негативными жизненными событиями, катастрофами. Самые сильные стрессы ребенок испытывает в случаях различного вида насилия (физического, эмоционального, психологического), в случаях смерти близкого человека. Развод родителей, смена места жительства, учебного заведения, излишняя учебная, спортивная, творческая нагрузка, также оказывают влияние на психику подростка, вызывая стрессовые реакции организма, различные по степени воздействия.

Выраженную стрессовую реакцию у подростков вызывает и неправильное поведение родителей (или значимых для ребенка взрослых),

такое как агрессия, излишние требования, неуверенность, алкоголизм, пренебрежение основными нуждами ребенка, авторитарность и прочее.

При этом, факт проживания ребенка в дисфункциональной семье, сам по себе не является причиной и обязательным условием для проявления саморазрушающего поведения, но, является средой либо фоном, который может способствовать проявлению различных нарушений в поведении. В своих трудах В.А. Гурьева и В.Я. Гиндикин так описали механизмы влияния семейной среды на ребенка: «через подражание, через закрепление негативных реакций, через подкрепление окружающими психопатических реакций ребенка» [27].

Для оказания психологической помощи подростку, который испытывает психологические последствия негативных жизненных событий, необходимо целенаправленно, с учетом личностных особенностей, разработать систему развивающих и коррекционных мероприятий.

Наряду с профессиональной педагогической, психологической помощью, психокоррекционной терапией, нельзя не отметить важность роли окружения и организованной социальной среды на процессы преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Понятие «социальная поддержка» концептуально разграничено к середине 80-х годов прошлого столетия. R. Shwartz, A. Leppin вычленили следующие конструктивные понятия, составляющие «социальную поддержку»:

- 1) «сетевые ресурсы поддержки» – человек или общество людей, которые предоставляют помощь;
- 2) «поддерживающее поведение» – действия, которые человек или общество людей, осуществляют при оказании помощи;
- 3) «оценка поддержки» – система оценивания оказанной помощи и характера ее влияния на саму личность.

Среди видов «социальной поддержки» выделяют пять основных форм: эмоциональную, социализирующую, материальную, практическую и руководящую, которая в своей основе имеет обратную связь.

Источники, откуда подростки черпают поддержку и помощь в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий, а также их взаимосвязь, до сих пор остаются малоизученными.

Объект исследования: адаптация и преодоление негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Предметом исследования являются факторы эффективной адаптации и преодоления негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Цель исследования: изучить социально-психологические факторы преодоления негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Гипотеза исследования состоит в том, что развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих, поддержка семьи, друзей, являются социально-психологическими факторами, которые оказывают влияние на успешную адаптацию к негативным жизненным событиям и способствуют конструктивному преодолению психологических последствий в подростковом возрасте.

С целью подтверждения выдвинутой гипотезы поставлены следующие **задачи исследования:**

1) провести теоретический анализ содержания и типологии понятия «негативные жизненные события»;

2) выявить источники поддержки подростков, переживающих психологические последствия негативных жизненных событий в подростковом возрасте;

3) разработать психолого-педагогическую программу по развитию эмоциональной сферы, социальных навыков, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте;

4) оценить эффективность работы по развитию эмоциональной сферы, социальных навыков, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Теоретико-методологической основой исследования являлись:

- труды Д.Р. Миллера, Э.Г. Эйдимиллера, Ю.Т. Суховой, В.Н. Дружинина, Т.Л. Крюковой, которые доказали первостепенную главную роль поддержки семьи в преодолении негативных жизненных ситуаций;
- концепции и подходы Б.Г. Эндерсона, И.С. Кона, В.А. Лосенкова, Л.Я. Гозмана, в которых описывается механизм и влияние дружеской поддержки на личность;
- научные исследования Б.Н. Алмазова, Н.В. Воскрутова, Л. Ауэлверт, В. Вахинга, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллера, И.В. Добрякова, И.М. Никольской в которых, исследованы дисфункциональные семьи и воспитывающихся в них подростки, склонные к девиантному поведению;
- научные исследования и труды Е.В. Змановской, А.Ю. Уварова, И.Б. Первина, Г.А. Цукермана, В.К. Дьяченко, Г. Гудвонса, Г.А. Виноградовой, Д. Данн, Г.Г. Херманн, А. Ленцен, Е.С. Полат, Х.С. Розенбуша, Т.А. Донских, Т. Дигитц, Ц.П. Короленко, Х.Й. Лийметц, Э.Мейер. В своих трудах ученые исследовали подростковый возраст, внесли свой вклад в изучение методов профилактики подросткового девиантного поведения.

Для научного объяснения психологической помощи и коррекции поведения в подростковом возрасте используются несколько моделей, разработанных зарубежными авторами: психодинамическая модель (З. Фрейд, К. Юнг, К. Хорни), поведенческая модель (И.П. Павлов, Э. Торндайк, Б.Ф. Скиннер, П. Фресс, Ж. Пиаже), когнитивная модель (А. Эллис, Д. Бек), экзистенциально-гуманистическая модель (К. Роджерс).

Методы исследования:

1) констатирующий эксперимент с использованием следующих психодиагностических методик:

а) методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд;

б) методика выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич);

в) методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной.

2) формирующий эксперимент: разработка и реализация психолого-педагогической программы по формированию социальных навыков, эмоциональной сферы, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

3) качественный и количественный анализ данных.

Опытно-эмпирическая база исследования и особенности выборки испытуемых: Исследование проходило на базе ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Прохладненском муниципальном районе» Министерства труда и социальной защиты Кабардино-Балкарской Республики.

В исследовании принимали участие учащиеся 7-9 классов в возрасте от 13-15 лет, обучающиеся в образовательных учреждениях Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики в количестве 30 человек. Согласно возрастной периодизации Э. Эриксона, возраст респондентов соответствует подростковому возрасту. Для проведения экспериментальной части исследования испытуемые разделены на две группы.

Первая группа (группа А), состоит из 15 несовершеннолетних из семей, в отношении которых вынесены постановления и приказы органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних Прохладненского муниципального района КБР, о признании их семьями, нуждающимися в социальном сопровождении. Основанием для установления

факта нуждаемости в оказании социальной помощи, явилось «наличие внутрисемейного конфликта, в том числе, с лицами с наркотической или алкогольной зависимостью» [26]. Данные семьи состоят на сопровождении в ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Прохладненском муниципальном районе» МТ и СЗ КБР, в отношении которых ведется индивидуальная профилактическая работа.

Вторая группа (группа Б), состоит из 15 человек – подростков, в отношении родителей (законных представителей) которых, не выносились постановления и приказы органов и учреждений системы профилактики о признании их семьями, нуждающимися в социальном сопровождении. Также, отсутствуют факты привлечения к административной ответственности за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей, предусмотренных статьёй 5.35 КоАП Российской Федерации. Данная выборка, состоит из подростков-одноклассников, обучающихся в 9 классе одной из общеобразовательных школ Прохладненского муниципального района.

Отбор испытуемых группы А и группы Б осуществлялся с письменного согласия родителей респондентов на обработку персональных данных, которые были необходимы для получения сведений о семьях, согласно установленным в исследовании критериям.

Круг вопросов, затронутых в данном исследовании, касается изучения социально-психологических факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

С помощью настоящего исследования предполагается определить социально-психологические факторы, которые являются эффективными в адаптации и преодолении негативных жизненных событий. Также, предполагается выявить используемые подростками виды помощи в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий.

Новизна исследования состоит в том, что в нем расширены возможности психолого-педагогических служб образовательных

учреждений, реабилитационных и социальных центров для несовершеннолетних в решении вопросов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий на раннем этапе, своевременно предупредить, и не допустить конфликта ребенка с законом в связи с девиантным поведением (агрессивным, суицидальным, аддиктивным, делинквентным).

Теоретическая значимость заключается в систематизации существующих положений и концепций по проблематике негативных жизненных событий, форм и методов психолого-педагогической работы по преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Практическая значимость исследования: материалы исследования и разработанная психолого-педагогическая программа «Мир, в котором я живу», могут быть использованы в образовательных и социальных учреждениях психологами, социальными педагогами, классными руководителями в организации психологической, педагогической работы по формированию у подростков навыков преодоления психологических последствий негативных жизненных событий.

Данное исследование проходило в три этапа:

- 1) теоретическое изучение проблемы;
- 2) экспериментальное исследование;
- 3) анализ и интерпретация результатов исследования.

Достоверность результатов исследования определена полнотой теоретического анализа и научной обоснованностью основных положений, использованием в работе форм и методов, способствующих достижению поставленной задачи исследования, а также личным участием автора в проведении формирующего эксперимента, который проводился на базе социального учреждения.

Личное участие автора состоит в определении цели работы, постановке и решении задач, выборе объекта и предмета исследования, а

также в сборе, обработке необходимой информации, которая сформировала теоретическую базу исследования. Полученные и описанные эмпирические данные, выводы по теме диссертационной работы также являются результатом самостоятельной работы автора.

Апробация и внедрение результатов осуществлялась на базе ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Прохладненском муниципальном районе» МТ и СЗ КБР. Полученные результаты отражены в отчетах об индивидуальной работе с семьями, в соответствии с законом, признанными нуждающимися в социальном сопровождении, которые заслушивались на заседаниях Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав при местной администрации Прохладненского муниципального района Кабардино-Балкарской Республики.

На защиту выносятся положения:

1) психолого-педагогическая программа по развитию эмоциональной сферы и социальных навыков, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте;

2) система методов (когнитивно-поведенческие методы, методы арт-терапии) в работе психолога по формированию социально-психологических навыков;

3) диагностические методики: измерение уровня социальной адаптации; склонность к суицидальному поведению и глубина переживания одиночества у подростков, в качестве комплексного пакета оценки уровня адаптивности в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Структура магистерской диссертации: введение, две главы, заключение, список используемой литературы, три приложения. В тексте представлены рисунки и таблицы.

Глава 1 Теоретические основы изучения факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте

1.1 Содержание и типология понятия «негативные жизненные события»

Ситуации, которые превышают жизненный потенциал индивида, нарушают привычный комфорт и эмоциональное благополучие, имеют различные описания в гуманитарных науках. В психологии, социологии и педагогике самыми распространенными терминами, которые применяются для описания таких психологических и физиологических процессов, являются: «травматические события», «кризисные события», «негативные жизненные события», «жизненные кризисы», «жизненные трудности». Несмотря на большое разнообразие, эти термины имеют один общий смысл, который заключается в том, что описываемые ситуации вызывают стресс и побуждают человека к определенным действиям.

Для достижения цели научно-исследовательской работы, автором берется за основу термин «негативные жизненные события». Вместе с этим, необходимо отметить определения «негативных жизненных событий», которые были даны в разное время в научных психологических трудах.

R.S. Lazarus дал определение «ситуации психологической угрозы», C.R.Snyder, C.E. Ford, R.N. Harris определили «жизненные трудности», Н.А. Логинова ввела понятие «события внутренней жизни». С.Л. Рубинштейн занимался изучением и описал термин «жизненные события». Л.И. Анциферова, охарактеризовала такие события как «жизненные ситуации», Н.А. Логинова назвала их «события внутренней жизни». Н.В. Гришина определила «критические жизненные ситуации» и рассмотрела их во взаимосвязи с действиями человека.

C. R. Snyder, C.E. Ford, R.N. Harris, изучая негативные жизненные события, определили их как: «инциденты, происшествия, нарушающие нормальное течение жизни и являющиеся причиной физической или психологической боли» [93].

Л. В. Куликов, посвятил свои труды изучению психических состояний личности. Ученый определил понятие «ситуации» и так описал это явление: «ситуация – это определенная совокупность событий и обстоятельств» [38]. Он сформулировал: «ситуацию составляют события разного вида: прежние, не потерявшие значимости; наступившие (новые) значимые события; желательные и нежелательные события; вероятные события». Вместе с этим пояснил, что «в ситуацию входит и перечень обстоятельств, внешних по отношению к человеку факторов» [85].

Н.В. Гришина определяла негативное жизненное событие «критической жизненной ситуацией». Согласно формулировке предложенной Л.В. Гришиной, «критическая жизненная ситуация – это эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления» [20,85].

Реакции индивида в виде психологической и физической боли, нарушение состояния здоровья, всегда являются следствием негативных событий в жизни личности. Для возвращения равновесия и психологического комфорта, эти «трудные жизненные моменты» необходимо преодолевать. В связи с чем, человеку необходимо потратить значительные усилия физиологического и психического плана.

Для обозначения действий, связанных с работой человеческой психики по преодолению негативных жизненных событий, используются следующие термины: термин «coping» в английском варианте, «преодоление», «совладание» – в русскоязычной психологической литературе. Основу данного понятия составляет английское слово «cope» (преодолевать).

Несмотря на имеющуюся общую основу, термины «преодоление» и «совладание» используемые в русскоязычной литературе, имеют различный смысл. Термин «совладание» употребляется тогда, когда необходимо пояснить что возникшую ситуацию нельзя преодолеть, но возможно «совладать ею», т.е. приспособиться к ней и сохранить психологическую устойчивость. Такой способ помогает индивиду устранить или уменьшить отрицательные реакции организма на стресс, вернуть эмоциональное равновесие.

В современной психологической литературе выделяются три основных подхода в формулировании понятия «coping». Первый из них сформулирован З. Фрейдом с помощью эго-аналитической модели, второй подход сформулирован R. R. McCrae, P. T. Costa, A. G. Billings, R. H. Moss в котором рассматриваются термины черт личности, третий подход, авторами которого являются R.S. Lazarus, S.K. Folkman, определяется особенностью взаимодействия субъекта и внешнего мира на разных стадиях развития этого взаимодействия.

Главными задачами «совладания» индивида с негативными жизненными событиями состоит в их преодолении, уменьшении их отрицательных последствий, либо избегании, или в том, чтобы свыкнуться с ними.

С.К. Нартова-Бочавер в своей научной концепции определила механизм «coping» как: «индивидуальный способ взаимодействия с ситуацией, в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями» [49]. Результат преодоления негативных жизненных событий может оцениваться как конструктивный тогда, когда будут устранены физиологические проявления напряжения и психологический дискомфорт.

Вышеописанные взгляды ученых показывают: чтобы определить, как человек поведет себя в кризисной ситуации, необходимо понимать, какое значение для него имеет возникшая ситуация. С учетом этого, в психологии

выведено общее правило для прогнозирования поведения индивида в переживаемых им негативных жизненных событиях. Л.И. Анциферова определила это правило тем, что поведение индивида зависит не от ситуации, которая объективно описывается одним или несколькими сторонними наблюдателями, а ситуация, как она переживается и существует конкретно для субъекта [5].

В «совладании», либо преодолении психологических последствий негативных жизненных событий, немаловажную роль играют различные средовые факторы, которые смягчают воздействие стрессоров. Однако, эти факторы не могут напрямую влиять на выбор способов преодоления возникших трудностей. Во взаимодействии «личности» и «среды» решающее значение имеют индивидуальные психологические различия и особенности самой личности. Именно благодаря установленной триаде «личность → индивидуальные особенности → среда» возможно, найти объяснение тому, что одно и то же негативное жизненное событие воспринимается в палитре испытываемых чувств от большего к меньшему. То есть либо оно воспринимается как рутинное, обычное, повседневное, либо относится к разряду катастрофических, выходящих за пределы человеческих возможностей.

А.И. Захаров, определил факторы, которые влияют на психологическое здоровье ребенка, и систематизировал их в группы социально-культурного характера, социально-экономических факторов, социально-психологических факторов. Каждая представленная группа имеет определенное влияние на жизненные процессы и возрастные стадии развития человека. К социально-психологическим факторам, оказывающих влияние на полноценное развитие личности отнесены: дисгармония семейных отношений, семейного воспитания, нарушения в сфере детско-родительских отношений.

1.2 Психологические последствия негативных жизненных событий в подростковом возрасте и факторы их преодоления

Неоднозначность подросткового периода заключается в том, что на данном возрастном этапе происходят качественные изменения сразу в четырех сферах развития, а именно: развивается тело, впервые появляются новообразования в психике, затрагивающие интеллектуальную деятельность, социальную жизнь и самосознание. Игровая, учебная, трудовая деятельность приобретают новые смыслы. Все перечисленные изменения приводят к изменению сложившихся форм взаимоотношений подростка с его социальным окружением. Специфическими факторами перехода от одного возрастного периода к другому, являются конкретные условия: наследственность, отношения с социальным окружением, стиль и характер семейного воспитания.

Перестройка организма подростков, отражается на их психологических особенностях. Характерным является то, что физическое развитие, являясь довольно стремительным, проявляется в неравномерном росте конечностей. Рост скелета и конечностей в длину происходит в условиях отставания в развитии грудной клетки и таза. Внешне подросток выглядит нескладным и угловатым. Эта характерная особенность физиологического развития вызывает с его стороны негативную реакцию на шутки или замечания по поводу фигуры, позы или походки. Неосторожные замечания по поводу внешности подростка могут привести к усилению в ребенке чувства неполноценности, что приводит к проявлениям необщительности, замкнутости, пониженному настроению.

Помимо проявлений роста конечностей, несоответствие наблюдается также в развитии сердечнососудистой системы. Оно совпадает с началом интенсивной деятельности желёз внутренней секреции. Это сочетание вызывает определенные нарушения в деятельности нервной системы подрастающего ребенка. Благодаря этому совпадению в развитии

конечностей и сердечнососудистой системы, в поведении подростков наблюдаются следующие психические проявления: раздражительность, вспыльчивость, повышенная возбудимость, резкие реакции типа аффектов.

В этот период развития, нервная система одинаково не выдерживает как сильные, так и монотонные раздражители. Однако эта особенность имеет индивидуальные проявления. У одних подростков под влиянием нервных встрясок наблюдаются реакции вялости и безучастности, у других наоборот, наблюдается нервозность и раздражительность.

Начало функционирования половых желёз провоцирует половое созревание подростков. Но несмотря на то, что к пятнадцати годам организм ребенка считается половозрелым и способным к деторождению с физиологической точки зрения, нельзя утверждать о зрелости подростка в таких сферах как духовная, нравственная, социальная, гражданская и других, не менее значимых для полноценной взрослой жизни, сферах. Учитывая это, особенно необходимо контролировать интерес полового влечения подростков, чтобы не допустить нездоровых психологических проявлений.

Учебная деятельность подростков приобретает новый характер, в данной сфере также происходят существенные изменения. Старые формы и методы получения знаний становятся неинтересными и неприемлемыми. Начинает проявляться протест в тех случаях, когда подростка просят дословно воспроизвести учебный материал, так как на данном этапе развития у ребенка появляется необходимость излагать его своими мыслями и делиться собственными умозаключениями.

Ведущей деятельностью подросткового возраста становится общение со сверстниками, проявление интереса к окружающему миру, особое внимание уделяется расширению социальных связей. Именно поэтому учебная деятельность начинает приобретать второстепенное значение, но продолжает оставаться в предпочитаемых видах деятельности тогда, когда знания необходимы подростку для приобретения профессии и подготовки к самостоятельной жизни. То есть для того, чтобы учебная деятельность

подростка была предпочитаемой и успешной, она должна удовлетворять его познавательные потребности.

Еще одной особенной чертой подросткового возраста, является активность. Данная черта наиболее ярко проявляется в трудовой деятельности, так как именно здесь возможно проявить важное для ребенка чувство взрослости. Необходимо отметить, что школьная организация трудовой деятельности происходит, как правило, в коллективе, значение которого для ребенка, как описано выше, немаловажно и первостепенно. Проявления чувства лени, игнорирование трудовых обязанностей, уклонение от поручений зачастую является следствием неправильного воспитания.

С помощью трудовой деятельности у ребенка-подростка формируются навыки планирования, что напрямую связано с психической функцией мышления, благодаря которой развивается умение самостоятельно разбирать трудовые операции и последовательность их выполнения. Данный процесс по своему значению также необходим в формировании не менее важных для подростка качеств как настойчивость, инициативность, трудолюбие и целеустремленность. Работа ребенка в коллективе провоцирует его на испытание положительных эмоций от результатов деятельности: удовлетворение от достижений и радости за собственный труд.

Изменения в каждой из указанных сфер развития ребенка, представляют собой психологическое приобретение. Значительные изменения и психологические приобретения происходят, в том числе, и в социальной ситуации развития ребенка. Именно поэтому подростковый возраст принято называть «переходным» от детского состояния к взрослому. Другое, не менее популярное определение подростка: «еще не взрослый, но уже не ребенок». Внешне для ребенка ничего не меняется, он продолжает находиться в той обстановке что раньше – жить в семье, учиться в образовательном учреждении. Ситуация меняется для него внутренне, она трансформируется и приобретает новые смыслы. На данном возрастном этапе начинают меняться ценностные ориентации и расставляться новые

приоритеты семьи, друзей и школы. Происходят сдвиги в шкале ценностей, дом и семья находятся уже на втором месте, после друзей и сверстников, освещаются проекцией рефлексии.

В системе общения с взрослыми и сверстниками подросток приобретает новые функции и занимает новые места. Характерными для подросткового возраста являются две сферы общения: общение с взрослыми и общение со сверстниками. Необходимо отметить, что их роль в формировании личности подростка не имеет равного значения.

В общении с взрослыми ребенок выступает в ведомой роли. Для него появляется необходимость устанавливать отношения сразу с несколькими учителями, а не с одним как в начальной школе. Для этого ребенку необходимо учитывать не только свои индивидуальные особенности, но и особенности личности педагогов и их требования. Благодаря такому общению, происходит усвоение мотивов и целей поведения, усваиваются способы анализа окружающей среды и способы действия, а также общественно значимые критерии оценок.

В общении со сверстниками подросток учится решать проблемы через равные отношения, сталкивается с необходимостью решать нравственные и этические вопросы. Отношения с друзьями и их мнение приобретают особую важность. Естественной и жизненно важной средой развития подростков является их круг социального общения, где они находят образцы поведения, воспитывают в себе определенные личностные качества. Общение со сверстниками является незаменимым опытом социального общения и жизни в обществе.

Изучением роли общения в подростковом возрасте занимались ученые Л.И. Божович, Л.С. Выготский, А.Л. Венгер, И.С. Кон, К.Н. Поливанова, А.В. Петровский, Р. Селман, В.И. Слободчиков, А. Фрейд, Р. Хавигхерст, Дж. Харрис, Г.А. Цукерман, Э. Эриксон, Д.Б. Эльконин и другие.

Помимо общения, центральным новообразованием подросткового возраста является такая форма самосознания как чувство взрослости. Оно

играет существенную роль во внутренней позиции ребенка-подростка. Он протестует в определении его ребенком и претендует на роль взрослого, проявляя определенное «взрослое», по его мнению, поведение.

Проявления такого поведения многообразны. Они могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Его характер будет зависеть от той среды, с которой ребенок берет пример для подражания, считает эталоном поведения. Самым легким способом достижения «взрослости» является подражание его внешним признакам: курение, употребление ненормативной лексики, употребление спиртных напитков, использование прочих атрибутов взрослой жизни. Наиболее трудными проявлениями взрослости со стороны подростков являются проявление подростками таких качеств как социальная зрелость, равнение на качества «настоящего» мужчины, интеллектуальная зрелость.

Нельзя не отметить роль семьи в развитии чувства взрослости у ребенка. Оно достигается при условии установления в семье отношений доверия и сотрудничества. Такой стиль воспитания как «сотрудничество» является оптимальным и позволяет ребенку видеть не только трудности, но и иметь возможность самостоятельно их преодолевать.

Как показывает практика, наиболее частые конфликты между подростками и их родителями происходят из-за неустойчивости родительского восприятия самого ребенка. Они возникают, если положительные свойства личности ребенка недооцениваются или не замечаются, тогда как, существующие недостатки значительно преувеличиваются.

После периода формирования чувства взрослости, происходит еще один шаг в центральном новообразовании психических свойств, который называется формирование Я – концепции. Эта концепция представляет собой систему внутренне согласованных представлений подростка о себе. Я – концепция включает в себя следующие компоненты: когнитивный, эмоциональный, оценочно-волевой, а также Я – идеальное.

Л.И. Божович, И.С. Кон, Д.Б. Эльконин в своих работах отмечали особую роль самосознания и выделяли его как центральное новообразование подросткового возраста. По их убеждению, самосознание является основой для процессов саморазвития и самовоспитания подростка. На данном возрастном этапе подросток обнаруживает, что его внутреннее «Я» не совпадает с внешним поведением, благодаря этому возникает функция самоконтроля.

Немаловажной в развитии личности ребенка является самооценка, которая формируется во время общения личности с окружающими. Влияние на формирование самооценки оказывают самоутверждение и самосознание. Самооценка формируется благодаря желанию подростков реализовать способности в установлении социальных контактов.

Главной задачей подросткового возраста является профессиональное самоопределение. К этому периоду у подростков должны сформироваться такие качества и способности, которые способствуют в реализации социальных запросов, общественной жизни, профессиональной деятельности и создании будущей семьи.

Теоретическими и практическими психологическими исследованиями установлено, что подростковый возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивых представлений о системе взаимоотношений в обществе, в том числе способствуют приобретению и установлению моральных и этических норм. Отношение подростка к окружающему миру определяется посредством определения направленности личности на цели и средства учебной, трудовой, социальной деятельности. Которые, на данном этапе развития становятся основными ценностными ориентациями, формирующими, в свою очередь, мировоззрение развивающейся личности.

За всеми вышеописанными качественными психологическими приобретениями и новообразованиями как следствие, происходят качественные сдвиги в формировании личности. Закономерность данных сдвигов заключается в том, что все значимые для ребенка-подростка

социальные роли существуют во взаимосвязи, это значит, что прибавление новых ролей влечет перестройку всей сложившейся прежде ролевой структуры.

Установлено, что для каждого возрастного периода развития личности соответствует определенный период кризиса. Подростковый кризис отличается остротой и длительностью в сравнении с кризисами младших возрастов.

Л.С. Выготский выделил возраст 13 лет как переломную точку подросткового кризиса, но при этом отметил, что самыми трудными являются посткризисные периоды в возрасте от 14 до 15 лет [16]. Это связано с тем, что изменения, которые происходят с ребенком на данном возрастном этапе, субъективно воспринимаются окружающими как наиболее сложные. Согласно Л.С. Выготскому «возрастной кризис характеризуется целостным изменением личности ребенка, который регулярно возникает на стыке стабильных периодов» [16].

Л.И. Божович называет период подросткового кризиса, «периодом нормальной патологии». Этому мнению противоречит точка зрения Д.Б. Эльконина, который считал подростковый возраст «стабильным, которому предшествует предподростковый кризис (9-11 лет)».

На этапе подросткового кризиса особенно выделяются поведенческие критерии. К ним относятся конфликтность, трудновоспитуемость, негативизм и прочие деструктивные проявления. По мнению А.Л. Леонтьева, подростковая конфликтность поведения свидетельствует о неблагоприятном течении кризиса, следствием которого является неправильно выстроенная система отношений взрослого и ребенка. Ученый отрицал неизбежный характер негативизма в поведении подростков, который поддерживается большинством психологических трудов других представителей науки.

Всего выделяют три фазы кризиса подросткового возраста: негативную, кульминационную, посткритическую. В свою очередь, фазы кризиса могут протекать двумя путями: зависимым и независимым

поведением подростка. Проявлением кризиса зависимости является чрезмерное послушание, регресс к формам поведения ребенка младшего возраста. Если развитие кризиса идет по такому пути, то вероятно возникновение еще одного этапа «запоздалого кризиса», он наблюдается в возрасте от 17 до 18 лет. В таком случае, вариантом самоопределения подростка является позиция «Я – ребенок и хочу им оставаться».

Кризисные явления, наблюдаемые на этапах подросткового периода, обусловлены нереализованностью потребностей и стремлений в удовлетворении новых приобретенных психологических структур. Сформировавшиеся ранее психологические новообразования, не позволяют подростку достигнуть желаемого. Этому способствуют внутренние факторы, когда подросток самостоятельно подвергает себя запретам, и внешние факторы, когда он протестует постоянному внешнему контролю со стороны взрослых.

Именно в период подросткового возраста формируется основной стержень личности, возникают убеждения, и формируется мировоззрение. О наличии кризиса могут свидетельствовать следующие особенности:

- подросток становится замкнутым, много думает о себе, проявляет интерес к своему внутреннему миру;
- восприятие мира происходит через призму собственной критики;
- потребность внимания выражается через общение, творчество и одежду.

Своевременно оказанная помощь психолога, психологическое просвещение родителей и педагогов об особенностях подросткового возраста, позволяет наиболее полно реализовать ребенку свои возможности этого этапа развития. Главной задачей окружающих ребенка взрослых является оказание помощи в выработке эффективных способов преодоления любых негативных жизненных событий, возникающих на пути становления личности и научении конструктивным способам преодоления психологических последствий этих событий.

Такие психологические характеристики подросткового возраста как гибкое мышление, способность подстраивать под ситуацию поведение и эмоциональные реакции, являются внутренним ресурсом детей, который способствует конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий. Это подтверждается тем, что подросток в максимально короткое время способен овладеть новыми навыками, его внимание может быстро переключаться с одной ситуации на другую.

Вместе с этим необходимо отметить неравнозначное значение внешних и внутренних факторов, которые участвуют в процессе преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте. Внешние ресурсы в данном процессе имеют большее значение в сравнении с внутренними ресурсами. При этом, социальная и эмоциональная поддержка значимых людей в процессе преодоления, является первостепенным внешним фактором.

С физиологической точки зрения, в силу ряда причин, подростковый возраст считается самым «здоровым», периодом развития человека. На данном возрастном этапе у людей в большинстве своем хорошо развита иммунная система. Но при этом наблюдается, что подростковая смертность значительно выше, чем у детей или взрослых, по причине аварий. Убийства и самоубийства подростков находятся на втором и третьих местах. Серьезную психологическую травму психике подростка наносят ранняя половая жизнь, нежелательная беременность, венерические заболевания, девиантное (делинквентное) поведение, которое зачастую приводит к тюремному заключению. Причиной тому чаще всего является равнодушие взрослого к чаяниям и проблемам еще не созревшего «взрослого» ребенка [27].

Многочисленные исследования ученых говорят о том, что подростки, которые воспитываются в относительно благоприятной среде, наиболее безболезненно переживают переход из «возраста зависимости» в «возраст независимости» [27].

Среди множества существующих понятий и определений девиантного поведения, отметим некоторые. «Внутренний и внешний конфликт подростка в его микросреде и компенсаторными установками личности» (Б.Н. Алмазов, Н.В. Воскрутов). «Отклонение от нормы» (Л. Ауэлверт, В. Вахинг). В.Д. Менделевич предлагает понимать девиантное поведение как: «систему поступков или отдельные поступки, противоречащих принятым в обществе нормам, которые проявляются в виде несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушения процесса самоактуализации или в виде уклонения от нравственного или эстетического контроля над собственным поведением» [27].

Основными видами девиантного поведения у подростков являются: аддиктивное, делинквентное, агрессивное и суицидальное поведение.

Понятие «аддиктивное поведение» указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения, которое может привести в дальнейшем к формированию физической зависимости. Основу аддиктивного поведения составляет стремление к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния. В сочетании с неблагоприятными психологическими, биологическими, семейными и другими социальными факторами, аддиктивное поведение искажает образ жизни ребенка. Потребность в эмоциональном тепле и человеческой близости переносится на психоактивные вещества, которые заменяют ему естественные положительные переживания [27].

Суицидальное поведение относится к патологии поведения подростков и в данном возрастном периоде отличается многообразием: суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. Немаловажную роль в работе психолога в этом направлении играет просветительская работа психолога с педагогами, которых необходимо проинформировать о тех особенностях личности и поведения подростков, которые могут спровоцировать суицидальную попытку [27].

Делинквентное поведение – это повторяющиеся асоциальные по своей направленности поступки детей и подростков (несовершеннолетних), которые не влекут за собой уголовной ответственности [27].

Основу причин отклоняющегося поведения в подростковом возрасте составляют следующие нарушения:

- а) в становлении, формировании и развитии личности;
- б) в деятельностной линии онтогенеза;
- в) социокультурные особенности;
- г) образ жизни семьи и семейных отношений;
- д) компьютерные игры;
- е) в детско-родительских, детско-детских, родительских отношениях;
- ж) изменения в характере и личностные изменения, обусловленные взаимодействием с окружением;
- з) выраженное протекание подросткового кризиса;
- и) членство в неформальных объединениях асоциальной направленности; наличие в подростковых группах антисоциальных норм;
- к) негативное воздействие средств массовой информации (пропаганда сексуальной распушенности);

Изучением возникновения причин девиантного поведения подростков занимались отечественные ученые: В.Ф. Абрамкин, А. Бандура, М.И. Буянов, О.Ю. Ермолаев, А.И. Захаров, М.Ю. Кондратьев, А.Е. Личко, М.И. Лисина, Т.М. Марютина. Г.М. Миньковский, В.С. Мухина, А.В. Петровский, В.А. Петровский, Л. Пожар, М.В. Розин, Х. Ремшмидт, Т.Н. Счастливая, Л.Б. Филонов, Д.И. Фельдштейн. Ю. Хамяляйнен, М.В. Целуйко, В.Ф. Чеснокова, Т.П. Шилова, Л.Б. Шнайдер, Д.Б. Эльконин, Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкий.

В ряде исследований подчеркивается, что школьные затруднения в обучении, также могут являться факторами риска отклоняющегося поведения. Также научно обосновано влияние взаимоотношений школьников с педагогами, статусное отношение в классе. Следуя выводам ученых, можно

отметить, что неспособность ребенка занимать положение в классе, которое он желает, недостаточно сформированные коммуникативные навыки, негативное отношение к ребенку педагогов либо сверстников, часто являются причиной проявления у ребенка недисциплинированности, снижения успеваемости, «буллинга» в отношении ребенка и как следствие, его уходу в асоциальную группу. Среди деструктурирующих факторов, влияющих на проявление и формирование отклоняющегося поведения у подростков, необходимо выделить существующую практику «отсеивания» из образовательных учреждений «неблагополучных» учащихся [27].

Отечественный психиатр А.Е.Личко в своих трудах заметил, что «основываясь на знаниях типа акцентуации характера подростка, можно со значительной вероятностью прогнозировать поведение в определенных ситуациях, в частности, те психогенные факторы, которые могут побудить к саморазрушающему поведению, а также в те формы, в которые оно может вылиться» [27].

Понятие «акцентуация» впервые ввел немецкий психиатр и психолог К. Леонгард, который является и автором известной классификации типов акцентуации личности. Наибольшее распространение в нашей стране получила классификация акцентуаций характера, разработанная А.Е. Личко. Ученый выделил 11 типов акцентуаций характера: гипертимный, циклоидный, лабильный, сенситивный, шизоидный, эпилептоидный, истероидный, неустойчивый, психоастенический, эмоционально-лабильный, конформный типы [27].

Из выделенных А.Е. Личко типов акцентуации характера, склонными к проявлению суицидального поведения считаются подростки циклоидного, сенситивного, эмоционально-лабильного, эпилептоидного типов [27].

К аддиктивному поведению наиболее склонны: гипертимный, эмоционально-лабильный, шизоидный, эпилептоидный, неустойчивый типы.

Психоастеническая акцентуация вообще не располагает к саморазрушающему поведению, однако присущая таким подросткам

нерешительность и страх ответственности способны нанести ущерб будущему социальному статусу [27].

Исследуя психологические труды ученых, которые занимались проблемами стресса и психологических последствий стрессовых ситуаций, автор пришел к выводу о том, что стрессовые реакции и посттравматические расстройства у подростков можно обобщить и выделить в примерный перечень. К указанному перечню целесообразно отнести:

- нарушение способности к реактивной привязанности;
- соматизацию;
- кратковременное психотическое нарушение;
- конверсионное нарушение;
- страх разлуки;
- диссоциативную амнезию;
- диссоциативную фугу;
- деперсонализацию (лат. de, лат. persona–личность);
- ночные кошмары;
- специфические страхи;
- панические атаки;
- депрессивные эпизоды;
- пограничные личностные нарушения;

К наиболее часто встречающимся эмпирическим признакам, свидетельствующим о дезадаптации подростка, можно отнести:

- нарушение взаимоотношений со сверстниками;
- конфликтность с педагогами;
- нарушение норм и правил, установленных в учебном заведении;
- отсутствие профессионального интереса;
- несформированность внешней культуры поведения (неаккуратность, грубость, враждебность);
- лживость;

– неспособность критически оценивать свои поступки и поступки окружающих (друзей, сверстников) в соответствии с нормами морали и права [27].

У ребенка, пережившего насилие, разрушается само представление о жизни и жизненных ценностях, о собственной жизнеспособности и желанности. Универсальной реакцией на любое проявление насилия в отношении не сформировавшейся личности, является резкое снижение самооценки. Это способствует появлению психологических нарушений, их закреплению и сохранению. Жертвам сексуального или физического насилия свойственно аутоагрессивное поведение. Общей чертой жертвы насилия в подростковом возрасте является депрессивное расстройство, к наиболее часто проявляющимся симптомам которого, относятся такие как неспособность выражать и ощущать радость, тоска, слезливость, грусть. Проявление аутоагрессивного поведения заключается в нанесении себе травм, суицидальных действиях, мыслях, попытках суицида [46].

Травмирующие ситуации разделяются научным сообществом, по принципу продолжительности травмирующего действия. На основании этого, выделяют краткосрочные и длительные (или повторяющиеся) травмирующие ситуации.

Именно в пубертантный период впервые появляется всплеск активности суицидальных мыслей, попыток и законченных суицидов. Суицидальное поведение подростков бывает демонстративным, аффективным, истинным [8,65]. В психологической литературе также описываются индикаторы суицидального риска, среди них выделяются ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.

Смысл «смерти» как таковой, не осознается подростками в том понимании, которое существует в реальности. Для них «смерть» воспринимается абстрактно, в отдельности от собственной личности. Еще

одной характерной чертой является то, что намерения к суицидальной попытке не соответствуют средствам её достижения [68].

В научных психологических трудах эмпирическим путем установлено, что суицидальные попытки в возрасте до 12 лет маловероятны. Всплеск отрицательных показателей наблюдается, начиная с возраста 14-15 лет, и достигает пороговых значений к возрасту 16-19 лет. Вместе с этим установлено, что с точки зрения истинности намерений, только 10% подростков имеют желание уйти из жизни. В остальных случаях, эти попытки являются способом решения существующих проблем и обращения на них внимания окружающих. В подтверждение полученных результатов приводятся доказанные факты, что наибольшее количество суицидальных попыток совершается в дневное и вечернее время в местах, где легко обнаружить суицидента, а также наблюдается постоянное присутствие людей. Однако, каждая 4-я попытка суицида несовершеннолетних является законченной по причине случайной неосторожности.

Исследователи суицидального поведения несовершеннолетних единодушны во мнении, что причинами подростковых суицидов являются внешние факторы. К ним относятся отношения подростков с семьей, с друзьями, школьным коллективом. Об этом свидетельствуют проведенные исследования незаконченных попыток детского суицида. Примечательно то, что в качестве основного повода к совершению суицида, подростки называют школьные конфликты. Однако при детальном анализе суицидального случая, истинной причиной суицидального поведения обнаруживаются дисгармоничные семейные отношения, которые имеют содержательный характер. Установлено, что чем меньше ребенок, тем сильнее он зависит от жизни семьи в целом и соответственно, суицидальное поведение ребенка в большей степени «дебатирует» с семьей. Ложность первоначальной причины, побудившей несовершеннолетнего к совершению суицида, заключается в том, что ребенок большую часть своего времени проводит в образовательном учреждении. Отсюда следует, что школьные

конфликты выступают в качестве решающего фактора. При этом необязательно, чтобы школьный конфликт был детским, в нем также могут быть задействованы педагоги и администрация образовательного учреждения.

Самым простым, но при этом наиболее эффективным методом преодоления подросткового стресса является демонстрация безграничной любви к ребенку со стороны родителей и других значимых взрослых. Однако необходимо отметить еще один, не менее важный ресурс, в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте, который отмечается поддержкой друзей, товарищей, просто знакомых подростку сверстников. На данном возрастном этапе, именно поддержка друзей играет первостепенную роль в преодолении трудных жизненных ситуаций [33].

В процессе настоящей научно-исследовательской работы, автор ознакомился с диссертацией кандидата доктора психологических наук Е.В. Шумаковой, которой исследованы различные социальные и сетевые ресурсы преодоления негативных жизненных ситуаций. В данной диссертации отмечены научные труды И.С. Кона, одного из основателей современной российской социологической школы. В своей работе автор оценивает вклад ученого в исследование дружеских отношений юношеского возраста. Эти исследования проводились в 70-х годах прошлого столетия под руководством И.С. Кона. Ученый оценивал дружбу как искусственное родство, которое похоже на побратимство и другие сходные взаимоотношения, в основе которых лежат взаимные обязательства. Наряду с работами И.С. Кона, автором отмечены работы В.А. Лосенкова, в которых он подчеркнул, что природа дружбы между людьми, состоит в личностных отношениях, основанных на взаимной симпатии и добровольном выборе партнера. Отношение к дружбе характеризуется ученым как сугубо интимное и подразумевает внутреннюю близость, доверие, откровенность отношений [85].

И.С. Кон отмечал, что «дружба одновременно выполняет две функции: функцию эмоциональной поддержки и функцию психотерапии. Гарантией против одиночества служит наличие социальных контактов и близких друзей. Именно острое чувство одиночества, которое испытывает индивид в кризисных ситуациях, побуждает его обращаться за поддержкой, прежде всего, к друзьям, которые могут помочь. Если такая возможность у человека отсутствует, то переживание кризиса оказывается болезненным и продолжительным [85].

И.Е. Шумакова в своей диссертации отметила также научные исследования, посвященные роли социальной поддержки. Прежде всего, автор ссылается на работы Rook. В них установлены концепции ученого, которая описывала влияние совместного времяпрепровождения, положительных эмоций и юмора на самочувствие и психологическое состояние человека, вне зависимости от наличия или отсутствия стресса. Такой тип контакта, Rook описала как дружеские отношения. А действия, которые направлены на решение проблем, Rook назвала «социальной поддержкой». Е.В. Шумакова в своем научном труде предположила, что установленные ею противоречивые данные объясняются тем, что могут отражать различное толкование исследователями термина «социальная поддержка» [85].

Помощь окружающих, а конкретнее – профессиональная помощь специалистов различных областей, которые занимаются защитой прав детства и реализацией превентивных программ коррекции различных отклонений в поведении подростков достаточно не изучена. Психологические, социальные, педагогические исследования, разработанные на сегодняшний день формы и методы работы в области профилактики различных отклонений в поведении подростков, доказывают, что указанный ресурс социальной поддержки не вызывает доверия у подростков.

Для оказания профессиональной психологической помощи ребенку, находящемуся в состоянии стресса, либо переживающему психологические

последствия негативных жизненных событий, психологу необходимо правильно организовать работу с подростком. А именно – целенаправленно, с учетом личностных особенностей подростка, разработать систему развивающих и коррекционных мероприятий. Главным принципом работы психолога в данном направлении является то, что при проведении коррекции должно решаться три задачи: коррекционная, профилактическая и развивающая [26,77].

В основе коррекционной работы с подростками, склонными к саморазрушающему поведению (девиантное, аддиктивное, агрессивное, суицидальное), необходимо выделить три основные мишени воздействия: межличностное общение, регуляция поведения, морально-нравственная сфера [26,77].

Для исправления нарушений в сфере межличностного общения, развития коммуникативных навыков, повышению самооценки, развитие эмпатии специалистом могут быть использованы следующие методы: социально-психологический тренинг, тренинг межличностного общения, обучающие встречи, групповая игра [26].

Коррекция поведения подростков, склонных к проявлению саморазрушения, осуществляется с помощью методов психологической релаксации, техник поведенческого направления, методов арт-терапии [26, 77].

Морально-нравственная сфера может восстанавливаться при помощи методов сказкотерапии, тематических бесед, коррекционной работы с семьей, при условии согласия всех задействованных в ней членов семьи и отсутствия сопротивления с их стороны [26].

Для несовершеннолетних, которые пережили различного рода насилие необходимо использовать индивидуальный подход. С целью того, чтобы определить мишени психологической помощи детям – жертвам насилия, необходимо обладать знаниями об особенностях этих детей.

Несовершеннолетним, которые подвергались различным видам насилия (физическому, психологическому, сексуальному) характерна позиция жертвы и виктимное поведение. В работе с данной целевой группой необходимо целенаправленно обеспечить закономерный переход сознания подростка от позиции жертвы к позиции ответственности за свою жизнь. Наиболее рекомендуемой для использования в практике работы психолога с несовершеннолетними жертвами насилия является элективная, мультимодальная модель консультирования. Её преимущество состоит в том, что в ней используются сразу несколько направлений. Эта модель одновременно включает в себя работу с мыслями, работу с эмоциями, работу с поведением [77]. Кроме этого, как эффективные психологические методы в работе с виктимным поведением подростков зарекомендовали себя следующие методы: игротерапия, арт-терапия, телесно-ориентированная терапия и другие.

В работе с подростками по преодолению психологических последствий негативных жизненных событий рекомендуются следующие методы: тренинговые группы (Т-группы), группы встреч, гештальт-группы, игротерапия, арт-терапия и ее разновидности (сказкотерапия, рисуночная терапия, музыкотерапия, библиотерапия), когнитивно-поведенческая терапия. Перечисленные методы рекомендуются практическими психологами, как наиболее эффективные по достигаемым результатам работы.

Тренинговые группы (впервые разработал К. Левин) имеют своей целью всестороннее развитие личности отдельных участников. Основной ценностью этого метода является использование отношений взаимопомощи, в противовес авторитарным процессам. В данной группе подразумевается следующий цикл обучения: «представление самого себя → обратная связь → экспериментирование».

T-группа помогает участникам развивать следующие коммуникативные умения: описание поведения, коммуникация чувств, активное слушание, конфронтация.

Группы встреч (основатели К. Роджерс, У. Шутц). Основными признаками понятия группы встреч являются: самораскрытие, внимание к чувствам, осознание самого себя, и своего физического «Я», ответственность и принцип «здесь и теперь».

Критическими факторами развития группы встреч являются личностные особенности ее участников и походы руководителя. Данный метод может оказать отрицательное влияние на членов группы, которые не уверены в себе и своих межличностных отношениях.

Игротерапия. Это метод терапевтического воздействия с использованием игры. Она может использоваться как в групповых, так и индивидуальных способах работы в виде специальных упражнений, разыгрывании различных ситуаций. Применение этого метода способствует созданию близких отношений с участниками группы.

В основе работы психолога с несовершеннолетними, пережившими критическое жизненное событие, лежит игротерапия. Для достижения положительного результата работы, с учетом возрастных особенностей, могут использоваться различные виды игры (в образах; основанные на литературных произведениях; диалоговые игры; игры, основанные на сочетании пересказа и инсценировки, и прочие).

Главным достоинством игротерапии является то, что в процессе игры, создаются благоприятные условия для личностного роста ребенка. С помощью игры, можно изменить отношение к своему «Я», повысить уровень самовосприятия ребенка. Использование игротерапии рекомендовано потому, что этот метод позволяет понять, с чем у ребенка ассоциируется травма, либо проблема. Этот метод терапии помогает психологу оценить опыт прошлого, увидеть причину психологической травмы.

В игротерапии различают две формы игры, к ним относятся свободная и директивная (управляемая) игры. Если в свободной игре дети, по предложению психолога используют разный игровой материал и играют в сюжет, предложенный ими, то в директивной (управляемой) игре сюжетом выступает тот, который предлагается психологом.

Свободная игра может провоцировать регрессивный, реалистический и агрессивный виды игр. Регрессивный вид игры предполагает возврат к менее зрелым формам поведения ребенка. Реалистический вид игры зависит от ситуации, в которой находится ребенок. Агрессивный вид игры предполагает сюжеты военных действий, использование актов насилия, убийства.

Арт-терапия. Термин «арт-терапия» введен А. Хиллом в 1938 году. Арт-терапия делится на несколько направлений. Наиболее популярны в нашей стране такие методы арт-терапии, как изобразительная деятельность, сказкотерапия, библиотерапия, музыкотерапия.

Основу применения этого метода составляют два механизма психологического воздействия. Характерной чертой для этого метода является использование символов и основанной на нем символической деятельности.

Первый механизм предполагает использование символической функции реконструирования конфликтной или травмирующей ситуации. Для этого, применяется влияние искусства с целью нахождения выхода из негативных ситуаций, через переконструирование. Вторым механизмом используется, когда требуется изменить негативную реакцию переживания аффекта в сторону позитивного аффекта [77].

Существующая на сегодняшний день психологическая практика работы рекомендует два эффективных способа рисуночной терапии. К ним относятся директивные и недирективные методы рисуночной терапии. Существует мнение, что в практической работе целесообразно использование сочетаний элементов обозначенных методов.

В практической работе с детьми используются: предметно-тематический тип и образно-символический тип рисования. К предметно-тематическому типу, относится рисование на свободную или заданную темы. Примером таких заданий являются рисунки семьи, школы, класса, будущего и прочие. К образно-символическому типу, относится изображение ребенка в виде символов и образов. Рисунки образов могут отображать различные чувства и эмоции, а также и другие образы, которые соответствуют цели и задачам работы психолога с ребенком.

Музыкотерапия. Данным видом психологической помощи называется терапия, с применением музыкальных произведений и инструменты. Чтобы достигнуть положительного эффекта занятий, психологу необходимо хорошо разбираться в музыке, обладать достаточными знаниями, чтобы творчески подойти к организации занятий с использованием данного метода. Беспроигрышным вариантом является использование музыкальных произведений классической музыки.

Различают активную и пассивную музыкотерапию. В первом случае предлагается самому сочинять мелодии, пробовать сыграть на несложных музыкальных инструментах; во втором случае предлагается прослушивание подготовленного психологом музыкального произведения.

В работе с подростками можно использовать прослушивание современной музыки, которую они предпочитают. Принимая во внимание, что хобби занимает одно из первых мест в жизни подростка, в списке подростковых хобби музыка является главным увлечением. Поэтому обсуждение музыкальных предпочтений является хорошей почвой для выявления подростковых проблем, понимания внутреннего мира подростка, а также хорошим диагностическим материалом.

Библиотерапия – как один из жанров арт-терапии, в основном рекомендуется и применяется в индивидуальной работе с несовершеннолетними, но нельзя не отметить и его эффективность в групповой форме работы. Учитывая существующий на сегодняшний день

неопровержимый факт, что современные подростки не читают литературных произведений, необходимо пользоваться некоторыми правилами для организации работы с ними. В первую очередь, для организации работы психологу необходимо учитывать половозрастные особенности, а также интеллектуальное развитие подростка. Также необходимо выбирать такие произведения, которые будут соответствовать цели психологической работы. Подросток может сам выбирать произведение, в случае если он сам может или желает ассоциировать себя с главным героем. Методические приемы работы с библиотерапией могут быть различными. Их выбор зависит от самого клиента, фантазии психолога, его профессионализма и жанра произведения.

Гештальт-терапия (разработана Ф. Перлзом). Основополагающими понятиями гештальт-терапии являются такие как: «фигура и фон», «осознание и сосредоточенность на настоящем», «зрелость и ответственность», «противоположности». Целью гештальт-терапии является снятие блокировок, достижение ценности и зрелости, смещение локуса контроля внутрь, обнаружение психологических блоков, изживание их. Методики и упражнения гештальт-терапии решают задачи расширения сознания личности, усиливают внимание к чувствам. Психологи или психотерапевты, в своей практике используют работу с мечтами, формируют умение принимать ответственность за самих себя, учат преодолевать сопротивление [77].

Выводы по главе 1

Ситуации, которые превышают жизненный потенциал индивида, нарушают привычный комфорт и эмоциональное благополучие, имеют различные терминологические описания. Несмотря большое разнообразие, эти термины имеют один общий смысл, который заключается в том, что

описываемые ситуации вызывают стресс и побуждают человека к определенным действиям для их преодоления.

На основании изученной психологической и педагогической литературы, удалось сделать следующие выводы:

1) для того, чтобы преодолеть негативные жизненные события, подросток привлекает различные внешние и внутренние ресурсы. Различают два крупных вида ресурсов: личностные и средовые, которые еще имеют название психологических и социальных ресурсов.

2) психологическая специфика подросткового возраста обуславливает неоднозначное влияние негативных жизненных событий на несовершеннолетних, а их мотивационная цель создает предпосылки для предсказания поведения в условиях стресса и напряжения.

3) в психологии имеется большой арсенал методов и приемов, эффективность которых доказана и успешно применяется в работе с современными подростками (Т-группы, группы встреч, гештальт-терапия, арт-терапия и ее разновидности: сказкотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, рисуночная терапия).

В эмпирическом исследовании необходимо изучить социально-психологические факторы, влияющие на эффективность адаптации и преодоления негативных жизненных событий в подростковом возрасте. Полученные результаты, позволят подтвердить или опровергнуть выдвинутую автором гипотезу.

Глава 2 Эмпирическое исследование факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте

2.1 Описание экспериментальной выборки и методов исследования

Целью нашего исследования являлось изучение социально-психологических факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте. По результатам теоретического анализа поставленной проблемы исследования, автором сделан вывод, что для того, чтобы преодолеть психологические последствия негативных жизненных событий, подросток привлекает различные внешние и внутренние ресурсы, которые, в психологической и педагогической литературе еще имеют название психологических и социальных ресурсов.

Проведенный теоретический анализ позволил нам предположить, что развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих, поддержка семьи, друзей, являются социально-психологическими факторами, которые способствуют конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Для достижения целей исследования необходимо разработать и реализовать психолого-педагогическую программу, задачей которой является формирование у участников экспериментальной группы, коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих, которые способствуют конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Исследование социально-психологических факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте происходило в четыре этапа:

1) констатирующий эксперимент, на котором осуществлялась подборка психодиагностического инструментария, способствующего достижению поставленной цели экспериментального исследования;

2) на втором этапе осуществлялась обработка результатов, полученных на этапе констатирующего эксперимента;

3) третьим этапом исследования являлся формирующий эксперимент, на котором была разработана и апробирована психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу»;

4) на заключительном, четвертом этапе исследования, проведен анализ полученных результатов формирующего этапа исследования. Сделаны выводы по гипотезе исследования.

Исследование факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте, проводилось на базе Государственного Казенного Учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения в Прохладненском муниципальном районе» Министерства труда и социального развития Кабардино-Балкарской Республики. Центр оказывает психолого-педагогическую поддержку семьям и детям, нуждающимся в социальном сопровождении. В исследовании приняло участие 30 человек. Все дети являются учащимися 7-9 классов. Возраст испытуемых составил от 13 до 15 лет. Согласно возрастной периодизации Э. Эриксона возраст респондентов соответствует подростковому возрасту.

Для проведения экспериментальной части исследования испытуемые разделены на две группы.

Первая группа (группа А), состоит из 15 несовершеннолетних из семей, в отношении которых вынесены постановления и приказы органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних Прохладненского муниципального района КБР, о признании их семьями, нуждающимися в социальном сопровождении. Основанием для установления факта нуждаемости в оказании социальной помощи, явилось «наличие

внутрисемейного конфликта, в том числе, с лицами с наркотической или алкогольной зависимостью» [26]. Данные семьи состоят на сопровождении в ГКУ «Комплексный центр социального обслуживания населения в Прохладненском муниципальном районе» МТ и СЗ КБР, в отношении которых ведется индивидуальная профилактическая работа.

Вторая группа (группа Б), состоит из 15 человек – подростков, в отношении родителей (законных представителей) которых, не выносились постановления и приказы органов и учреждений системы профилактики о признании их семьями, нуждающимися в социальном сопровождении. Также, отсутствуют факты привлечения к административной ответственности за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей, предусмотренных статьёй 5.35 КоАП Российской Федерации. Данная выборка, состоит из подростков-одноклассников, обучающихся в 9 классе одной из общеобразовательных школ Прохладненского муниципального района, КБР.

Перед началом исследования автором получено информированное согласие родителей (законных представителей) на участие их детей в научном эксперименте.

Суть гипотезы исследования состоит в том, что развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих, поддержка семьи, друзей, являются социально-психологическими факторами, которые способствуют конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

С целью изучения источников помощи, куда обращаются подростки (семья, друзья, окружающие) для преодоления психологических последствий негативных жизненных событий, был использован анкетный опрос. Для заполнения анкеты было необходимо вспомнить негативную ситуацию и обвести кружком те утверждения, которые соответствовали вашим мыслям и чувствам. Чьей помощи вы хотели на момент происходящих событий? В

разработанной анкеты по выявлению источников социальной помощи, куда обращается подросток, находящийся в негативной жизненной ситуации, используются три шкалы: «поддержка семьи», «поддержка друзей», «поддержка окружающих», которые включают 27 утверждений. Текст анкеты приведен в приложении А.

Предполагается, что для того, чтобы получить поддержку в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий, подросток должен обладать коммуникативными навыками, с помощью которых он может самостоятельно проявить инициативу и первым обратиться за помощью.

Респондентам, участвующим в исследовании необходимо выбрать из предлагаемого списка утверждений те, которые соответствовали тем чувствам, которые они испытывали в определенных стрессовых ситуациях (негативных жизненных событиях) и отметить номера этих утверждений.

Кроме этого, согласно проведенному теоретическому исследованию выявлено, что «помощь семьи» и «помощь друзей», являются значимыми источниками поддержки в адаптации и преодолении психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Текст анкеты приведен в приложении А. Ключ, для обработки результатов приведен в приложении Б.

В ходе исследования испытуемые самостоятельно заполняли предложенные им бланки следующих психодиагностических методик:

а) методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд;

б) методика выявления суицидального риска у детей А.А. Кучера, В.П. Костюкевич;

в) методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной;

Методика №1 Тест-опросник диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд. Данный опросник является личностным, его

целью является выявление особенностей социально-психологической адаптации личности.

Данная методика организовывалась следующим образом: участникам были предложены бланки для самостоятельного заполнения, затем обрабатывались результаты.

Авторами методики выделяются следующие 6 интегральных показателей:

- адаптация личности;
- интернальность личности;
- способность к приятию других;
- особенности самовосприятия;
- стремления личности к доминированию над другими;
- эмоциональная комфортность индивида.

Каждый из перечисленных показателей рассчитывался по индивидуальной формуле. Интерпретация полученных баллов в каждом случае осуществлялась в их соотношении с нормативными данными, которые рассчитаны для подростков. В руководстве к интерпретации результатов методики указаны индексы зоны неопределенности. Для каждой из шкал: «адаптивность / неадаптивность»; «приятие себя / неприятие себя» «приятие других / неприятие других», «эмоциональная комфортность / эмоциональный дискомфорт», «внутренний контроль / внешний контроль», «доминирование / ведомость», «шкала эскапизма» и «шкала лжи» установлены индивидуальные значения. Показатели «до» указанных пределов интерпретируются как слишком низкие, а «после» самого высокого предела, как высокие. Перед тем, как приступить к обработке результатов, необходимо обработать данные, полученные по шкале лжи, которая свидетельствует о достоверности полученных ответов на вопросы анкеты.

Методика № 2 Тест-опросник А.А. Кучера и В.П. Костюкевича.

Целью данной методики является выявление рисков суицидального поведения у детей и подростков и стрессогенных проблем семьи, влияющих на состояние психологического комфорта подростков.

Испытуемым предлагается два бланка для заполнения. На бланке 1 отражен список пословиц и поговорок, которые необходимо отнести к темам, предложенным в бланке 2. На заполнение бланка 2 отводилось 10 минут.

После заполнения бланка подсчитывалось количество отметок, проставленных испытуемыми в каждой колонке. Полученный результат сравнивался с соответствующей таблицей предельных значений результатов, соответствующих определенному полу и возрасту.

Ответы оценивались по 10 шкалам, которые разработаны авторами методики А.А. Кучером, В.П. Костюкевичем [3]:

- 1) алкоголь, наркотики;
- 2) несчастная любовь;
- 3) противоправные действия;
- 4) деньги и проблемы с ними;
- 5) добровольный уход из жизни;
- 6) семейные неурядицы;
- 7) потеря смысла жизни;
- 8) чувство неполноценности, уродливости;
- 9) школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути;
- 10) отношения с окружающими.

Результат по колонке «Добровольный уход из жизни» свидетельствующий о суицидальных намерениях, для возрастного периода испытуемых, составляет от 15 баллов и выше. Результаты остальных показателей дают информацию о нарушениях в определенных сферах жизнедеятельности семьи, как факторах, влияющих на эмоциональную сферу подростков.

Методика № 3 «Одиночество» (разработана С.Г. Корчагиной). Данная методика является личностной и служит для определения глубины переживания одиночества.

Испытуемым предлагается заполнить бланк, состоящий из 12 вопросов и 4 вариантов ответов на них. Для прохождения данной методики необходимо выбрать тот вариант ответа, который наиболее соответствует представлению о себе испытуемого.

Баллы для ответов всегда – 4, часто – 3, иногда – 2, никогда – 1, определены и присвоены автором методики С.Г.Корчагиной.

В случае, если испытуемый набрал от 12-16 баллов, то можно говорить о том, что испытуемый на момент обследования не переживает одиночества. Результат от 17-27 баллов говорит о том, что переживаемое одиночество неглубокое. Результат от 28-38 баллов свидетельствует о глубоком переживании одиночества. Результат от 39-48 баллов должен обратить внимание психолога на то, что испытуемый находится в очень глубоком переживании одиночества и полностью погружен в это состояние.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

На констатирующем этапе проведено диагностическое исследование уровня социально-психологической адаптации подростков, по шести показателям: адаптация личности, интернальность личности, способность к приятию других, особенности самовосприятия, стремление личности к доминированию над другими, эмоциональная комфортность индивида. Вместе с этим, испытуемые продиагностированы на наличие суицидальных рисков, а также глубину испытываемого одиночества.

Результаты анкетного опроса для определения источников помощи в преодолении психологических последствий негативных жизненных событий, к которой прибегали испытуемые, отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты анкетного опроса о выбираемых подростками ресурсах поддержки

Сетевые ресурсы поддержки	Группа А (чел).	Группа Б (чел)
Поддержка друзей	12/80%	2/13%
Поддержка семьи	3/20%	12/80%
Поддержка окружающих	–	1/6,6%

Согласно полученным результатам нами сделан вывод, что респонденты группы А выбирают наименьшее количество ресурсов социальной поддержки, которые в основном состоят из подростков, переживших аналогичную проблему.

Испытуемые группы Б выбирают больший круг источников социальной поддержки с целью преодоления негативных жизненных событий, в который входят семья, друзья и помощь окружения. Данные респонденты имеют близких друзей и приятелей, к которым они также часто обращаются за помощью. Незначительный показатель наблюдался и по шкале «помощь окружающих». Сравнительный анализ результатов анкетирования представлен на рисунке 1.

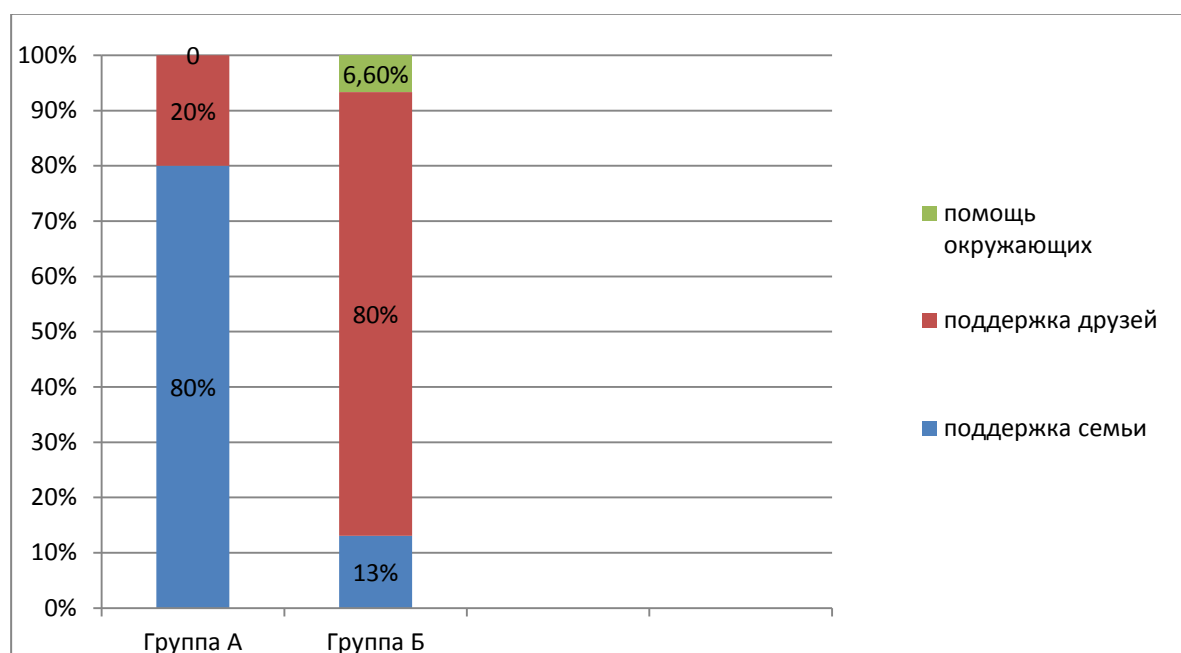


Рисунок 1 – Сравнительный анализ ресурсов помощи, используемых подростками группы А и группы Б

Общим показателем в обеих группах явилось то, что респонденты практически не пользуются таким видом ресурсов, как «помощь окружающих», что подтверждает выводы о том, что данный источник помощи не пользуется доверием исследуемых групп, либо респонденты не обладают достаточной информацией об оказываемой социальной поддержке в трудных жизненных ситуациях (негативных жизненных событиях).

Результаты обработки данных по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерс-Даймонд.

На этапе констатирующего эксперимента, по шкале «Адаптивность», получены результаты ответов респондентов группы А и группы Б, которые представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты по шкале «Адаптация» испытуемых группы А и группы Б

Индексы адаптивности	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	15/100%	8/53%	при -7,508 при p < 0,001
средние	0	7/47%	
высокие	0	0	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ результатов данных, полученных по методике №1 респондентов группы А и группы Б представлен на рисунке 2.

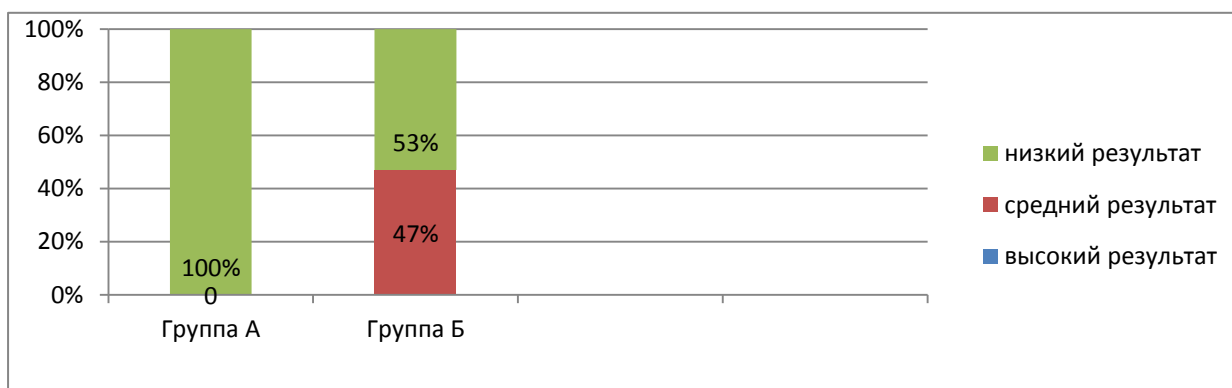


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Адаптивность / неадаптивность»

Результаты, полученные по шкале «Адаптация» демонстрируют, что 15 человек группы А имеют низкие показатели по индексам адаптивности, что составило 100%. Низкие результаты по указанным индексам имеет 8 человек из группы Б, что составило 53%. По интегральному показателю «Адаптация» обе группы испытуемых характеризуются как «испытуемые с низкими адаптивными способностями», т.е. в обеих группах в преобладающем большинстве присутствуют респонденты с низкими адаптивными способностями.

Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен -7,508 при $p < 0,001$. Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Адаптация» показывает значимые различия между группой А и группой Б ($T = -7,508$, $p < 0,001$). В группе А среднее значение равно 37,867, это меньше среднего значения группы Б равного 63,733.

По интегральному показателю «Самопрятие» обе группы имеют низкие показатели, т.е. в обеих группах в большей степени присутствуют респонденты с низким уровнем самопрятия.

Результаты ответов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Самопрятие», представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты по шкале «Самопрятие» испытуемых группы А и группы Б

Индексы самопрятия	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	3/20%	0	-3,803 при $p \leq 0,001$
средние	3/20%	1/6,6%	
высокие	9/60%	14/93%	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ по шкале «Самопрятие» представлен на рисунке 3.

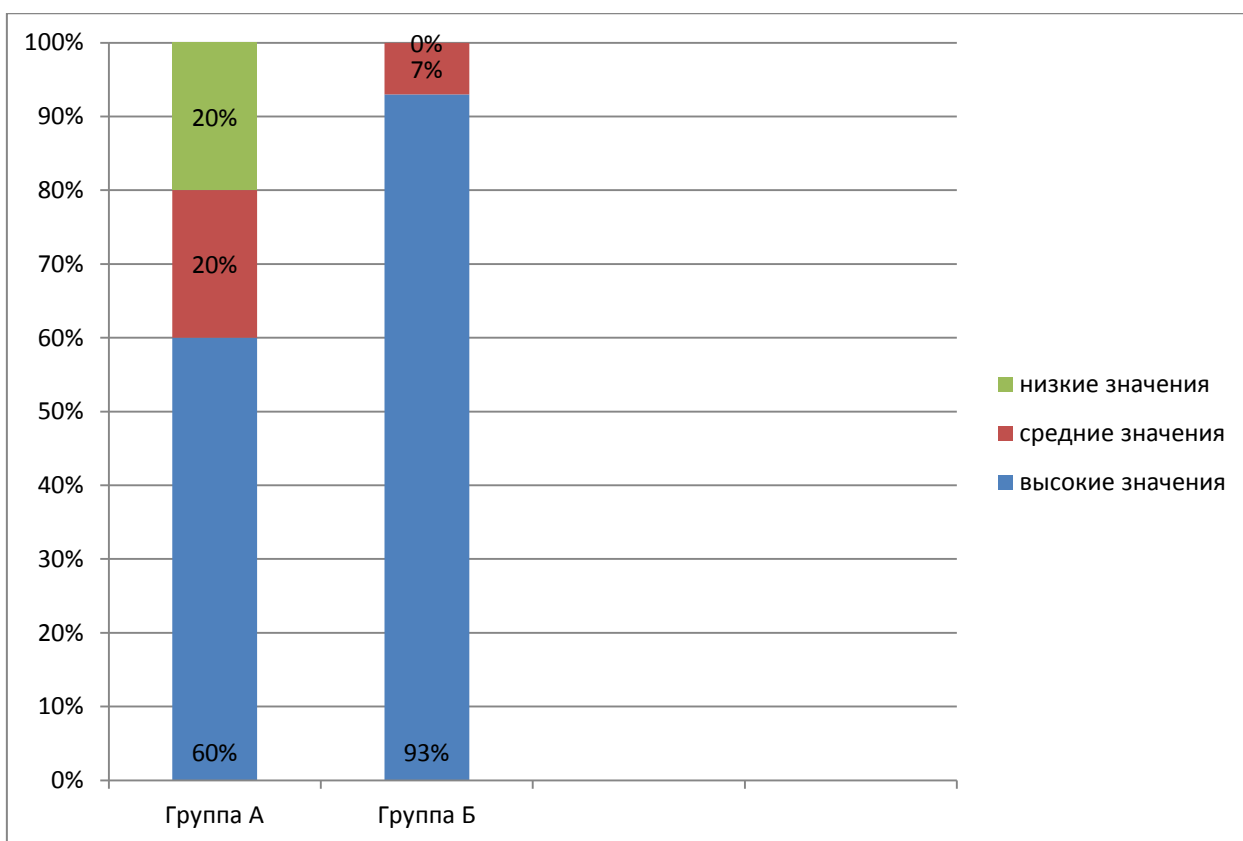


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Самопрятие»

По шкале «Самопрятие», в группе А 3 человека имеют высокие показатели, 3 человека имеют средние показатели (20%) и 9 человек (60%). В группе Б высокие результаты показали 14 человек (97%), низкие результаты выявлены у 1 человека (3%) Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен -3,803 при $p \leq 0,001$. Полученные результаты демонстрируют значимые различия между группой А и группой Б. В группе А среднее значение равно 41,2, это меньше среднего значения группы Б равного 61,6.

Результаты ответов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Приятие других», представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты испытуемых группы А и группы Б по шкале «Приятие других»

Индексы приятия других	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	13/86,6%	0	t=-11,327 при p<0,001
средние	1/6,6%	2/13%	
высокие	1/6,6	13/87%	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ результатов респондентов группы А и группы Б по шкале «Приятие других» представлен на рисунке 4

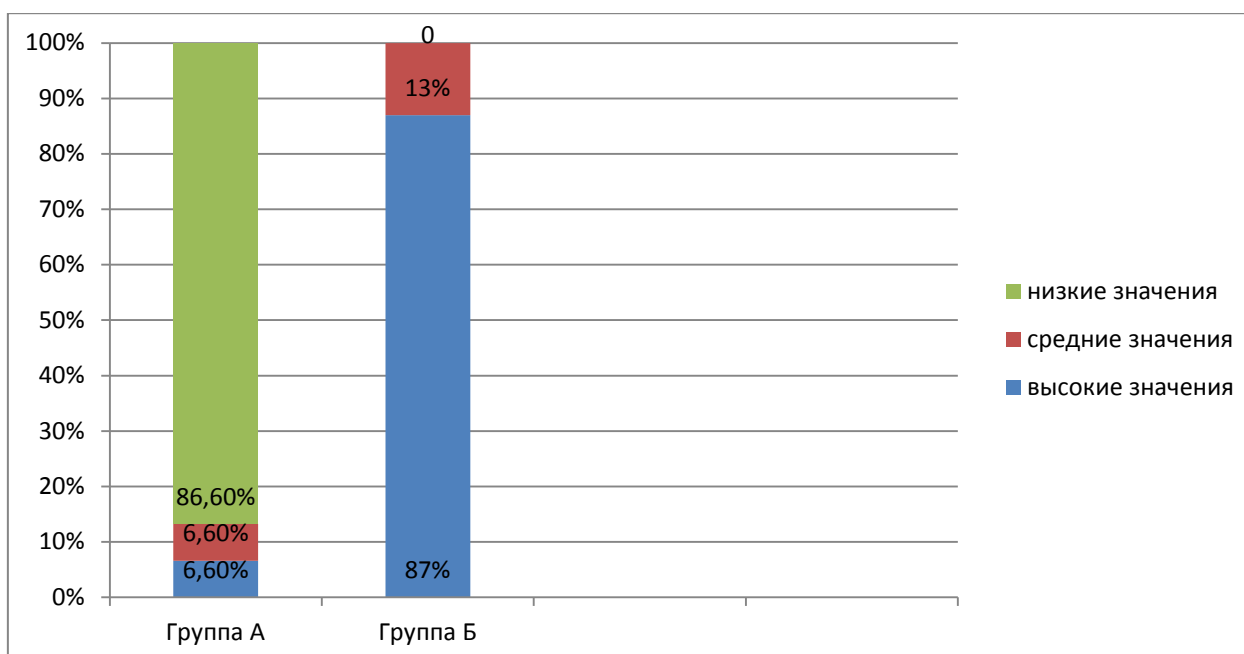


Рисунок 4 – Сравнительный анализ результатов респондентов группы А и группы Б по шкале «Приятие других»

По шкале «Приятие других», в группе А 1 человек имеет высокий показатель (6,6%), 1 человек имеет средний показатель (6,6%) и 13 человек (86,6%) имеют низкий показатель. В группе Б высокие результаты показали 14 человек (87%), средние результаты выявлены у 2 человек (13%), низкие показатели не выявлены. Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен -11.327 при p<0,001. Полученные результаты свидетельствуют, о

значимых различиях у подростков группы А и группы Б. Среднее значение группы А равно 20,533, что меньше среднего значения группы Б 67,333.

Результаты ответов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Эмоциональный комфорт», представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты испытуемых группы А и группы Б по шкале «Эмоциональный комфорт»

Индексы эмоционального комфорта	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	6/40%	0	t=-6,226 при p<0,001
средние	8/53%	3/20%	
высокие	1/7%	12/80%	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ результатов респондентов группы А и группы Б по шкале «Эмоциональный комфорт» представлен на рисунке 5.

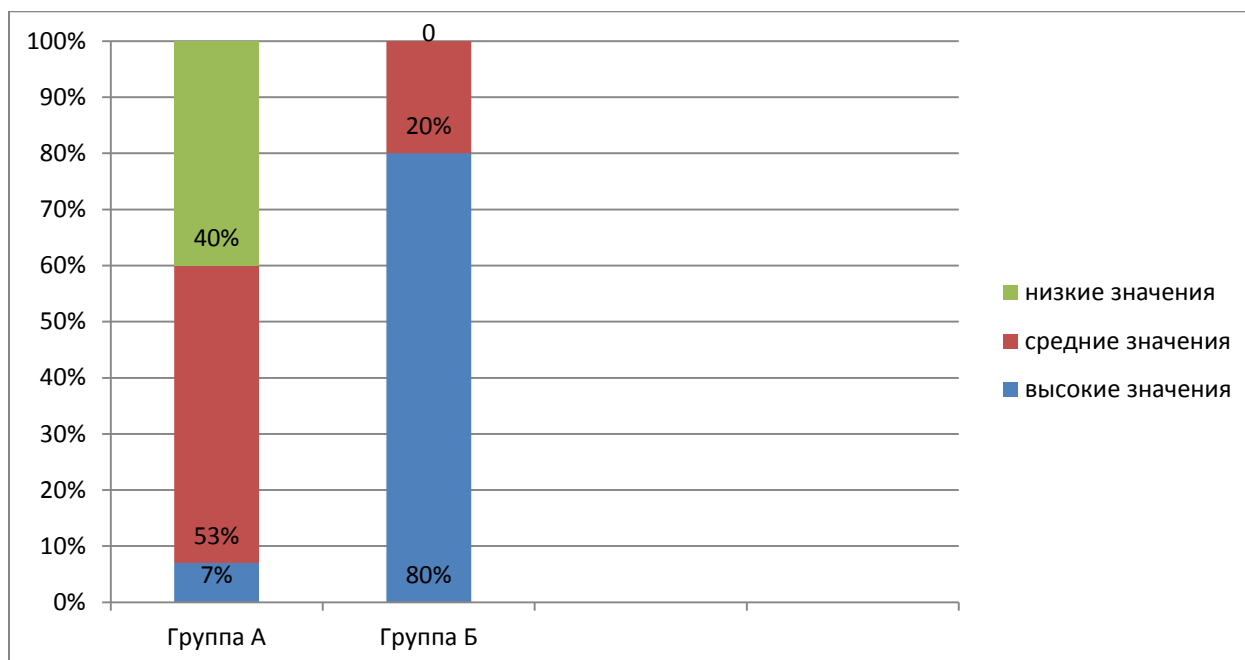


Рисунок 5 – Сравнительный анализ результатов группы А и группы Б по шкале «Эмоциональный комфорт»

По шкале «Эмоциональный комфорт», в группе А 1 человек имеет высокий показатель индекса (6,6%), 8 человек имеет средний показатель

индекса (53%) и 6 человек имеет низкий показатель (40%). В группе Б высокие результаты показали 12 человек (80%), средние результаты выявлены у 3 человек (20%).

Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен -6,226 при $p < 0,001$. Полученные результаты свидетельствуют о значимых различиях по шкале «эмоциональном комфорт», у подростков группы А и группы Б. В группе А среднее значение равно 22,933, это меньше среднего значения группы Б, равного 52,267.

Результаты ответов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Интернальность», представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты испытуемых группы А и группы Б по шкале «Интернальность»

Индексы интернальности	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	3/20%	0	t=-4,166 при $p < 0,001$
средние	9/60%	1/7%	
высокие	3/20%	14/93%	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ результатов группы А и группы Б по шкале «Интернальность» представлен на рисунке 6.

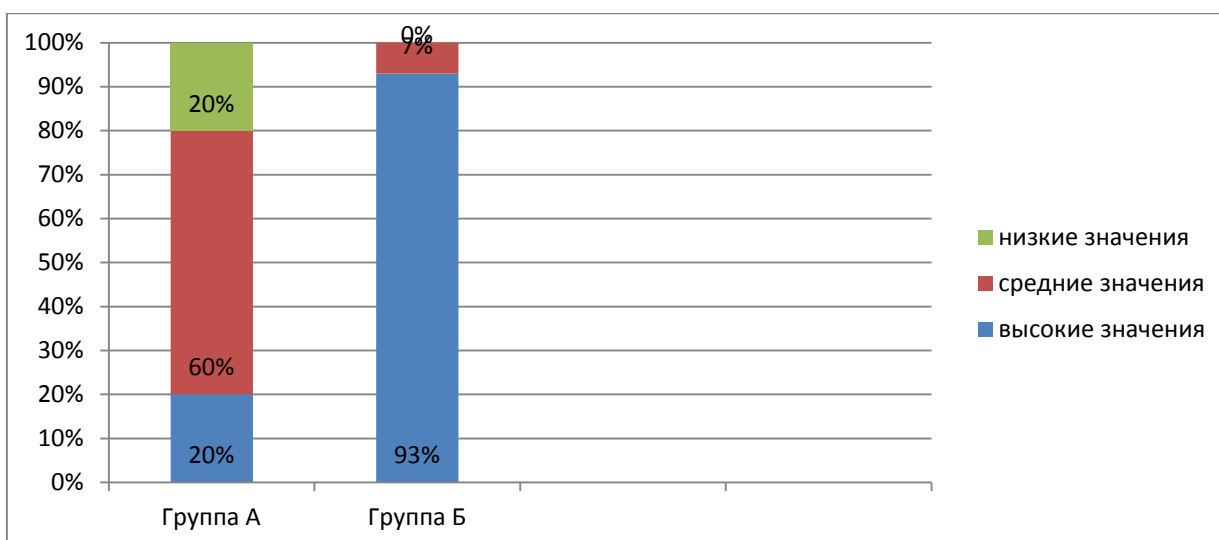


Рисунок 6 – Сравнительный анализ результатов группы А и группы Б по шкале «Интернальность»

По шкале «Интернальность», в группе А 3 человека имеют высокие показатели (20%), 9 человек имеют средние показатели (60%) и 3 человека (20%) имеют низкие показатели индекса. В группе Б высокие результаты показали 14 человек (93%), низких результатов по группе Б не выявлено.

Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен - 4,166, при $p < 0,001$. Полученные результаты свидетельствуют о значимых различиях во внутреннем и внешнем контроле у подростков группы А и группы Б. В группе А среднее значение равно 41,067, это меньше среднего значения группы Б, равного 59,333.

Результаты ответов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Стремление к доминированию», представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты испытуемых группы А и группы Б по шкале «Стремление к доминированию»

Индексы по шкале «стремление к доминированию»	Группа А чел./%	Группа Б чел./%	t-критерий Стьюдента
низкие	1/7%	0	t=-3,213 при $p < 0,01$
средние	9/60%	6/40%	
высокие	5/33%	9/60%	
Итого:	15	15	

Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б по шкале «Стремление к доминированию» представлен на рисунке 7.

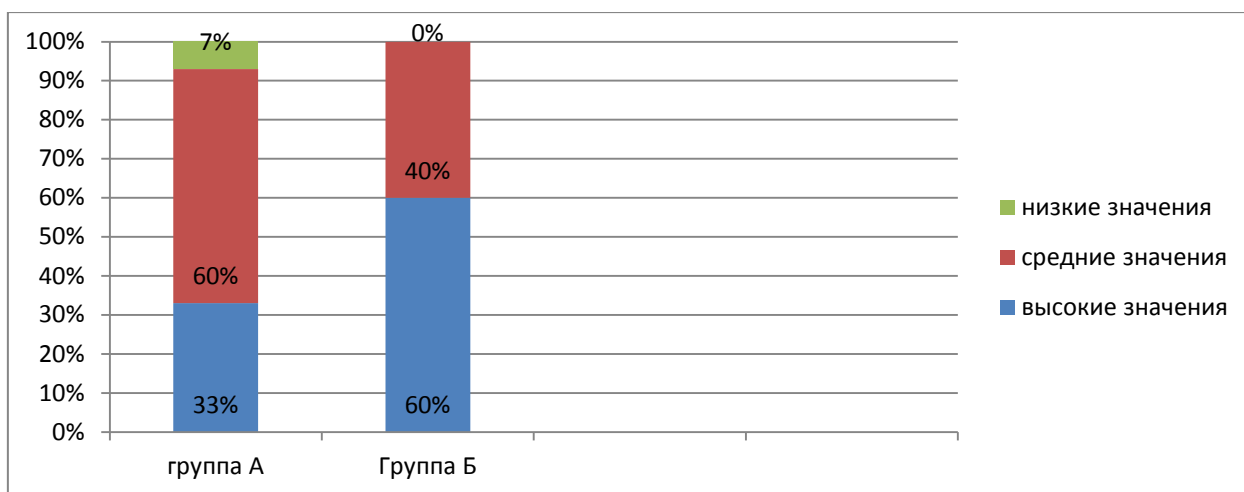


Рисунок 7 – Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б по шкале «стремление к доминированию»

По шкале «Стремление к доминированию», в группе А 1 человек имеет высокий показатель индекса (7%), 9 человек имеет средний показатель (60%) и 5 человек низкий показатель (33%). В группе Б высокие результаты показали 9 человек (60%), средние результаты выявлены у 6 человек (40%), нулевые результаты отсутствуют.

Показатель отклонения по t-критерию Стьюдента равен -3,213 при $p < 0,01$. Сравнительный анализ результатов испытуемых группы А и группы Б показывает значимые различия между группой А и группой Б по шкале «стремление к доминированию» Среднее значение в группе А 39,267 меньше среднего значения в группе Б, равного 56,867.

Полученные данные по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерс-Даймонд показывают, что в подростковом возрасте преодоление психологических последствий негативных жизненных событий зависит от того, насколько адекватно ребенок переживает и осознает особенности своей личности и своих состояний. Исходя из полученных результатов, автором сделан вывод, что подросток независимо от того, в каких условиях он воспитывается, на определенном личностном этапе развития выступает как субъект

собственного развития, способный отвечать за свое поведение самостоятельно. Так же хотелось бы отметить, что в подростковом периоде важнейшую роль играет семья, что поддержка семьи, является социально-психологическим фактором для формирования навыка внутреннего и внешнего контроля.

Результаты анализа наличия негативных жизненных обстоятельств и потребности в социально-психологической поддержке по методике А.А. Кучера, В.П. Костюкевич представлены в таблице 8 (мальчики) и таблице 4 (девочки).

Таблица 8 – Результаты опросника А.А. Кучера, В.П. Костюкевич (мальчики)

Факторы риска	Группа А		Группа Б	
	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка
Алкоголь, наркотики	3 чел.	–	–	–
Несчастливая любовь	–	–	–	–
Противоправные действия	–	–	–	–
Деньги и проблемы с ними	–	–	–	–
Добровольный уход из жизни	–	–	–	–
Семейные неурядицы	1 чел.	–	–	–
Потеря смысла жизни	1 чел.	–	–	–
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	1 чел.	–	–	–
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	2 чел.	–	–	–
Отношения с окружающими	–	–	–	–
Всего участвовало в опросе	8 чел.	–	4 чел.	–

Таблица 9 – Результаты опросника А.А. Кучера, В.П. Костюкевич (девочки)

	Группа А		Группа Б	
	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка
Алкоголь, наркотики	1/7% чел.	–	–	–
Несчастливая любовь	–	–	–	–
Противоправные действия	–	–	–	–
Деньги и проблемы с ними	–	–	–	–
Добровольный уход из жизни	–	–	–	–
Семейные неурядицы	–	–	–	–
Потеря смысла жизни	–	–	–	–
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	–	–	–	–
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	1/7% чел.	–	–	–
Отношения с окружающими	–	–	–	–
Всего участвовало в опросе	7/47% чел.	–	11/73% чел.	–

По полученным данным сделан вывод, что рисков суицидального поведения не выявлено ни по одному из групп испытуемых, однако существуют риски проявления девиантного поведения, в силу выявленных стрессогенных факторов.

По результатам девочек группы А наблюдаются стрессогенные факторы шкалам: «школьные проблемы и проблемы выбора жизненного пути», а также проблемы в области аддикций «алкоголь, наркотики».

Мальчики группы А показали наличие факторов риска по шкалам: «алкоголь», «наркотики», «семейные неурядицы», «потеря смысла жизни», «чувство неполноценности, ущербности, уродливости» и «школьные проблемы, проблемы жизненного пути».

Респонденты группы Б не выявили рисков ни по одному из исследуемых стрессогенных факторов.

Таким образом, результаты этой методики показали, что испытуемые группы А в большей степени склонны к негативным проявлениям эмоций и негативному отношению к окружающему миру. В жизни этих подростков присутствует боязнь перед окружающими и необходимостью устанавливать с ними социальные контакты. В силу этого, у некоторой испытуемой группы А, отмечено неумение находить конструктивный выход из негативной жизненной ситуации. Выявлены подростки, которые с помощью аддиктивного или делинквентного поведения пытаются поднять престиж среди сверстников. Результаты данной методики показали, что образ жизни семьи, в которой проживает подросток, оказывает влияние на эмоциональную сферу ребенка и является предметом подражания в формировании представления о поведении в бытовых условиях, способах взаимодействия с социальным окружением.

Результаты обработки данных по методике С.Г. Корчагиной «Одиночество» представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты методики № 3 «Одиночество» С.Г. Корчагиной

	Кол-во человек	Не переживают одиночество	Переживают неглубокое одиночество	Переживают глубокое актуальное одиночество	Переживают очень глубокое одиночество
Группа А	15	2/13,3%	9/60%	4/26,6%	–
Группа Б	15	9/60%	5/33,3%	1/6,6%	–

Сравнительный анализ данных респондентов группы А и группы Б представлен на рисунке 8.

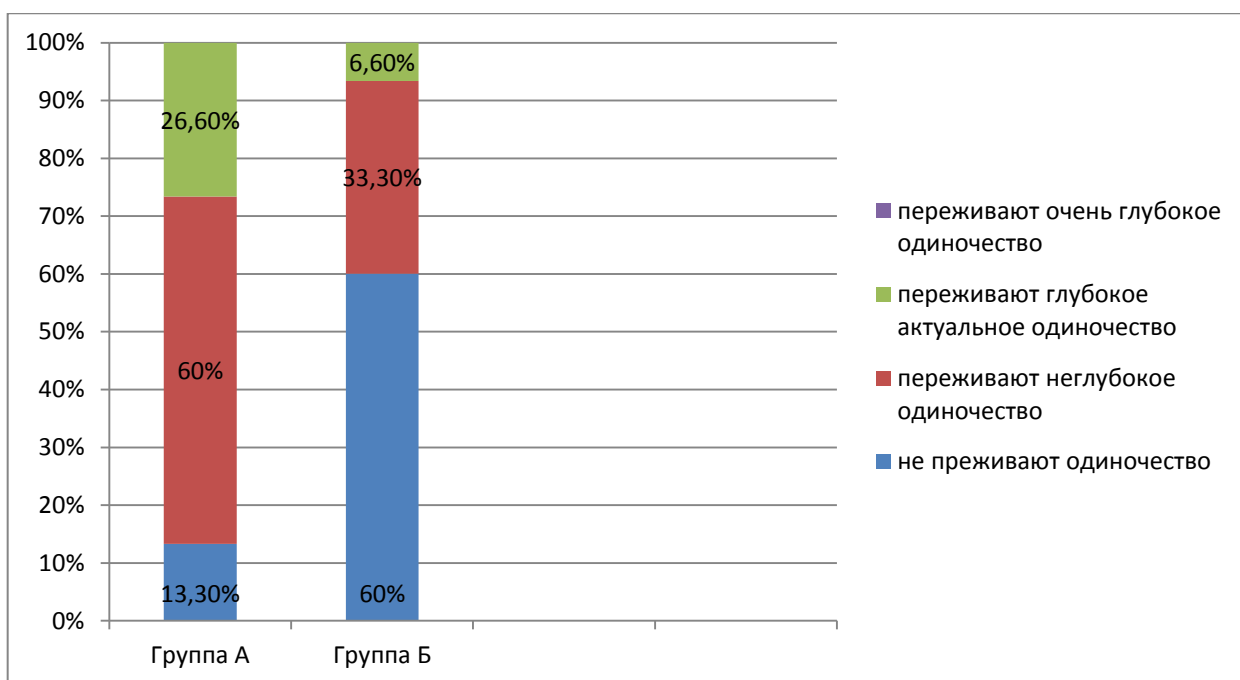


Рисунок 8 – Сравнительный анализ переживания одиночества респондентов группы А и группы Б

У четырех испытуемых группы А (26,6%) и одного испытуемого группы Б (6,6%) наблюдается глубокое переживание актуального одиночества. Двое испытуемых группы А (13,3%) и 9 испытуемых группы Б (60%) – не переживают одиночество на момент заполнения анкеты, 9 испытуемых группы А (60%) и 5 испытуемых группы Б (33,3%) испытывают неглубокое переживание возможного одиночества.

Результаты респондентов, полученные по методике С.Г. Корчагиной, позволили сделать существенные уточнения о качестве психолого-социальной адаптации подростков. Испытуемые, у которых выявлено глубокое переживание актуального одиночества, испытывают хроническое состояние одиночества. У них отсутствует понимание в межличностных отношениях, ощущается состояние покинутости, наблюдается невозможность устанавливать желаемые социальные контакты. Указанные испытуемые зависимы от мнения других людей, остро переживают собственные неудачи, и не умеют радоваться удачам других, в преодолении негативных жизненных событий рассчитывают только на свои силы.

У большинства испытуемых обеих групп, выявлено неглубокое переживание одиночества. Указанная шкала демонстрирует, что данные респонденты периодически испытывают недостаток человеческого общения и понимания.

В группе А и группе Б испытуемых не было выявлено результатов по шкале «глубокое переживание одиночества», которая показывает уход в себя и полную погруженность в состояние одиночества.

Результаты методики «Диагностика социально-психологической адаптации Роджерс-Даймонд» показали, что подросток независимо от того, в каких условиях он воспитывается, на определенном личностном этапе развития выступает как субъект собственного развития, способный отвечать за свое поведение самостоятельно.

По результатам методики «Выявление суицидального риска А.А. Кучера и В.П. Костюкевич» сделан вывод, что испытуемые группы А наиболее склонны к проявлениям негативных эмоций и отношения к окружающему миру. Результаты данной методики показали, что образ жизни семьи, в которой воспитывается подросток, оказывает влияние на эмоциональную сферу индивида и формирование представления о поведении в обществе, способах взаимодействия с социальным окружением.

Результаты методики «Одиночество» С.Г. Корчагиной уточнили, что испытуемые, у которых выявлено глубокое переживание актуального одиночества, проявляют неумение устанавливать желаемые социальные контакты. Указанные испытуемые зависимы от мнения других людей, остро переживают собственные неудачи, и не умеют радоваться удачам других. В преодолении психологических последствий негативных жизненных событий могут рассчитывать только на свои силы.

У испытуемых как группы А, так и группы Б, имеющих средний уровень показателей по индексу социально-психологической адаптированности диагностической методики Роджерса-Даймонд, не выявлено чувства одиночества. Эти испытуемые часто обращаются за

помощью друзей и семьи. Сопоставляя полученные результаты трех психодиагностических методик, используемых в исследовании, можно сделать вывод, что они в большей степени склонны преодолевать психологические последствия негативных жизненных событий конструктивным способом.

Анализируя и сопоставляя результаты трех диагностических методик, мы пришли к выводу, что низкие результаты тестирования по методике опросника Роджерса-Даймонд свидетельствуют, об узком круге социальных контактов. Участники эксперимента не способны установить новых контактов, испытывают затруднения при обращении за помощью семьи или друзей, либо получают ее у подростков, находящихся в аналогичной ситуации. В связи с чем, можно прогнозировать, что низкий уровень социально-психологической адаптированности в основном способствует деструктивному способу преодоления негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Из анализа результатов испытуемых группы А можно констатировать, что эти подростки при достаточно сформированных социально-психологических навыках, способны конструктивно преодолевать психологические последствия негативных жизненных событий. При этом, они не обязательно повторяют родительские примеры поведения, наоборот, стараются идти от противного. То есть, не считают асоциальное поведение своих родителей, примером для собственного социального поведения.

Напротив, подростки группы Б, у которых уровень социальных навыков не сформирован в достаточной степени, имеют низкие показатели по таким позициям как «самоприятие», «приятие других», «одиночество», имеют склонность к деструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных ситуаций.

2.3 Психолого-педагогическая программа формирования навыков, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте

Целью экспериментальной работы на формирующем этапе исследования является преодоление последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Для реализации поставленной цели для испытуемых группы А была разработана психолого-педагогическая программа «Мир, в котором я живу», направленная на развитие эмоциональной сферы и коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и окружающему миру, способствующих преодолению психологических последствий негативных жизненных событий.

Данная программа предполагает развитие у подростков способности к эмоциональной и поведенческой саморегуляции. Способствует формированию навыков установления социальных контактов, умению позитивно оценивать себя и окружающий мир.

Задачи программы:

- 1) развитие навыков коммуникативного общения и взаимодействия со сверстниками,
- 2) развитие гармонизации внутреннего мира и отношений с окружающей средой;
- 3) формирование адекватной самооценки личности;
- 4) развитие эмоциональной сферы (научить понимать настроения и эмоции других людей, развивать эмпатию).

Прогнозируемые результаты и критерии эффективности работы:

- наличие у подростков адекватных навыков общения;

- умение устанавливать контакты, общаться со сверстниками и работать в команде;
- умение позитивно принимать себя и свое социальное окружение.

Учебный план рассчитан на 9 недель.

Сроки реализации программы: 14 занятий, 2,5 месяца.

Занятия проводились 1 раз в неделю, продолжительность занятия составляла 60 минут.

Данная программа представлена в виде трех блоков, составленных по принципу мультимодальной модели работы с клиентом. Каждый блок посвящен определенной тематике.

Блок 1 программы «В море эмоций» направлен на развитие эмоциональной сферы подростков.

Блок 2 «Я в своих глазах и глазах других людей» посвящен изучению межличностных отношений и познанию собственного «Я».

Блок 3 программы под названием «Среди людей» направлен на коррекцию когнитивно-поведенческой сферы подростков.

Отличительной особенностью реализуемой программы является опора на изучение межличностных отношений, саморегуляции и создание у подростков позитивного образа «Я». В программе использованы следующие методические приемы и техники: когнитивно-поведенческие методы, релаксационные методы, техники символдрамы, игровая терапия, методы арт-терапии, эмоционально ориентированной терапии. План программы представлен в Таблице 11.

Таблица 11 – План психолого-педагогической программы «Мир в котором я живу»

№	Тема	Цели, задачи занятия	Формы проведения
Блок 1 «В море эмоций и чувств»			
1.1	Эмоции и их роль в моей жизни	Формирование умения распознавать положительные и негативные эмоции. Формирование навыков эмпатии, эмпатийного слушания.	Обсуждение особенностей реакции на гнев, выделение из них здоровых и нездоровых Упражнение ««Я» – источник чувств»
1.2	Какие бывают эмоции		Упражнение шкала гнева
			Упражнение «Альтернатива гневу»
1.3	Наши чувства – наши поступки		Упражнение 5 шагов
			Ролевая игра «Пресс-конференция»
Блок 2 «Я в своих глазах и глазах окружающих»			
2.1	«Я» – реальное и «Я» – идеальное	Создание позитивного образа «Я»; Формирование адекватной самооценки личности;	Упражнение «Футболка»
			Упражнение «Ассоциации»
2.2	«Я» и мое окружение		Упражнение «Предмет похожий на меня»
			Упражнение «Драгоценные качества»
2.3	«Я» и моя семья	Способствование установлению отношений партнерства и сотрудничества семьи и подростка	Упражнение «Рыба для размышления»
			Упражнение «Скульптура семьи»
			Упражнение «Семейные истории»

Продолжение таблицы 11

Блок 3 «Среди людей»			
3.1	Моральные дилеммы		Упражнение «Моя позиция»
			Ролевая игра «Суд над....»
	Системы ценностей	Формирование адекватных способов реагирования в ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми; Стимуляция самовоспитания и стремления к самосовершенствованию личности; Формирование у подростков “здоровых” моделей образа жизни	Упражнение «Употребление психоактивных веществ – это болезнь»
			Упражнение «Давать и брать»
			Групповая дискуссия «Цели»
3.2	Осознание жизненных перспектив		Упражнение «Старый я – новый я»
			Упражнение «Двери возможностей»

Первый раздел знакомит подростков с их эмоциями, углубляет знания о здоровых и негативных эмоциях. На первом этапе реализации настоящей программы происходит разбор того, к чему могут привести негативные эмоции. Данный раздел представлен тремя темами, на реализацию которых отведено 5 занятий.

Первая тема первого блока «Эмоции и их роль в моей жизни». На данном этапе реализации психолого-педагогической программы, у подростков формировались способности к самоанализу, эмоциональной, поведенческой саморегуляции. Эти социальные и психологические навыки способствуют формированию чувства эмоционального комфорта у испытуемых.

Вторая тема первого блока под названием: «Какие бывают эмоции», имеет задачей изучение видов эмоций человека. Все упражнения данной темы направлены на формирование в сознании участников эксперимента взаимосвязи «эмоциональное состояние → ситуация → реакция на ситуацию». На этом курсе испытуемые учились понимать зависимость своих поступков от того, как они чувствуют себя на момент происходящих событий.

При работе с упражнением «Я, это источник чувств», испытуемые вспоминали приятные и негативные события своей жизни. Затем, предлагалось обсудить следующие вопросы: «Почему люди не желают нести ответственность за проявление своих негативных чувств и считают виновными в этом других людей?», «Чего они хотят на самом деле?» и «Чего остерегаются в таких ситуациях?» [77]. Упражнение было интересно тем, что вначале вызвало затруднение в обсуждении, так как имело место неумение найти скрытую, глубокую причину вызванных реакций на негативное событие, но после заданного ведущим направления, ребята справились со своей задачей.

Третья тема первого блока «наши чувства, это наши поступки» направлена на формирование умения позитивно принимать окружающий мир, конструктивно общаться, проявлять уважение к собеседнику. В ходе занятий испытуемых приобретали навыки по выражению гнева таким образом, чтобы от проявления их реакций не страдали другие люди.

В ходе выполнения упражнения «5 шагов» на демонстративной доске ведущий указал 5 универсальных этапов «совладания с гневом». Следующим обучающим этапом являлась ролевая игра, где ведущий – участник становится главным действующим лицом, а остальные, – вспомогательными участниками игры. Задачей главного героя было проиграть ситуацию сначала с агрессивной позиции реагирования на ситуацию, а во втором случае с позитивной, конструктивно настроенной на разрешение конфликта.

Второй блок психолого-педагогической программы «Я» в своих глазах и в глазах окружающих» направлен на развитие у испытуемых коммуникативных качеств и умений преодолевать жизненные трудности. Упражнения, входящие в состав данного блока, способствуют формированию адекватной самооценки личности, развитию навыков саморефлексии. Другой важной задачей данного блока явилось способствование установлению отношений партнерства и сотрудничества семьи и подростка. Блок представлен тремя темами, на реализацию которых отведено, пять тренинговых занятий.

Первая тема занятий ««Я» – реальное и «Я» – идеальное» познакомила подростков с их представлениями о себе, научила смотреть на себя с позитивной стороны. Упражнение «Ассоциации» помогло испытуемым больше узнать о себе с помощью обратной связи.

Вторая тема занятий «Я и мое окружение» способствовало развитию навыков самопознания, отработке навыков эмпатии, умению слушать партнера, уменьшению чувства самоизоляции, благодаря обратной связи с членами группы.

Третья тема ««Я» и моя семья» помогла подросткам осознать положение вещей в семье, а также определить своё место в семье. Занятия по данной теме вызывали затруднения в исполнении. Ведущим было отмечено некоторое стеснение испытуемых за поведение своих родителей. В связи с чем, была дана информация о том, что в каждом человеке и в каждой семье имеются позитивные стороны.

Таким образом, поставленные нами цели были достигнуты, задачи реализованы. Участники программы с большим интересом участвовали в обсуждении тем, планировали социальные ситуации, анализировали происходящее, демонстрировали высокий уровень включенности в работу.

Третий блок «Среди людей» представленной психолого-педагогической программы имел своей целью коррекцию когнитивно-поведенческой сферы.

Данный блок представлен двумя темами «Система ценностей», «Осознание жизненных перспектив». Для реализации тем блока отведено 4 занятия: «Система ценностей» – 2 занятия, «Осознание жизненных перспектив» – 2 занятия. Занятия данного блока способствовали формированию у испытуемых конструктивных способов общения в ситуациях взаимодействия с друзьями и окружающими взрослыми, а также «здоровых» моделей образа жизни, представляющих возможности для реализации личностного потенциала.

Благодаря подобранным методам занятий удавалось удерживать внимание детей, и эффективно взаимодействовать в группах в разных условиях.

Особое внимание уделялось обсуждению темы употребления психоактивных веществ, где главной задачей ведущего было продемонстрировать, что зависимость от психоактивных веществ является не гордостью, а заболеванием. В ходе занятий, проведено упражнение «зависимость от психоактивных веществ». Формой проведения упражнения явилась дискуссия после прочтения ведущим рассказа о подростке, страдающим сахарным диабетом. В ходе дискуссии предлагалось сравнить характер заболеваний, генетическую предрасположенность, обсуждалась тема, того подвергаются ли лечению оба заболевания, как должны действовать больные и кто в этом виноват. Финалом дискуссии был ответ на вопрос, в основе чего может лежать некое нарушение в организме? Девочкам и мальчикам предлагалось ответить на вопросы, хотелось бы им иметь подружку, страдающую алкогольной зависимостью или возлюбленного, страдающего сахарным диабетом? Возможно ли ответственно относиться к себе на вечеринке?

Подобные методы работы помогают детям осмыслить свою роль в жизни, сформировать личную ответственность за свою жизнь и результаты своих действий, научиться слышать другого человека.

2.4 Результаты контрольного измерения адаптации подростков после реализации психолого-педагогической программы на формирующем этапе исследования

После реализации психолого-педагогической программы «Мир в котором я живу» проводилось контрольное исследование группы А (экспериментальная группа) и группы Б (контрольная группа) с использованием следующих диагностических методик:

а) методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд;

б) методика выявления суицидального риска у детей (А.А. Кучер, В.П. Костюкевич);

в) методика «Одиночество» С.Г. Корчагиной.

Анализ результатов данных контрольного эксперимента после тестирования по методике Роджерса-Даймонд контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 12 – Показатели изменения индекса по шкале «Адаптация» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы адаптивности	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	15/100%	2/13%	8/53%	6/40%
средние	0	13/87%	7/47%	8/53%
высокие	0	0%	0	1/7%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Адаптивность / неадаптивность» до и после формирующего эксперимента представлен на рисунке 9.

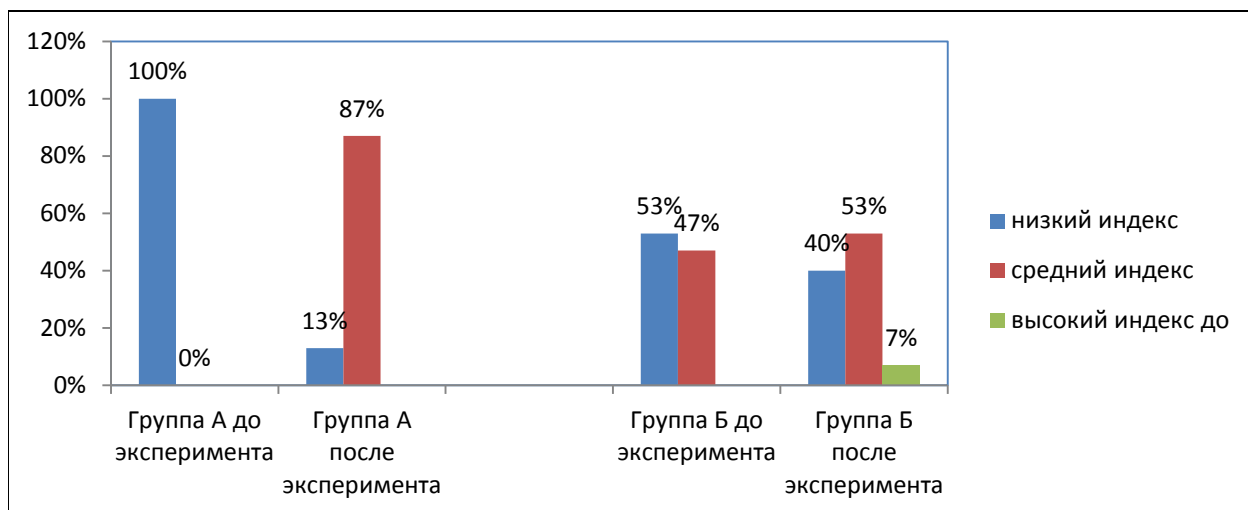


Рисунок 9 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Адаптивность» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Адаптация» в контрольной группе Б один испытуемый (7%) показал высокий результат, 8 испытуемых (53%) выявлены со средними индексами, 6 испытуемых (40%) по-прежнему, остались в зоне низких индексов. В экспериментальной группе отмечаются существенные положительные изменения. Из ранее выявленных 15 низких индексов по шкале «Адаптивность», только двое испытуемых (13%) остались на прежнем уровне, 13 участников эксперимента (87%) показали средние индексы результатов, высокие индексы имеют нулевой результат.

Результаты по шкале «Самопрятие» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд на контрольном этапе исследования, представлены в таблице 12.

Таблица 12 – Показатели изменения индекса по шкале «Самопрятие» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы самопрятия	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	3/20%	0	0	0
средние	3/20%	5/33%	1/7%	1/7%
высокие	9/60%	10/67%	14/93%	14/93%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Самоприятие» до и после формирующего эксперимента представлен на рисунке 10.

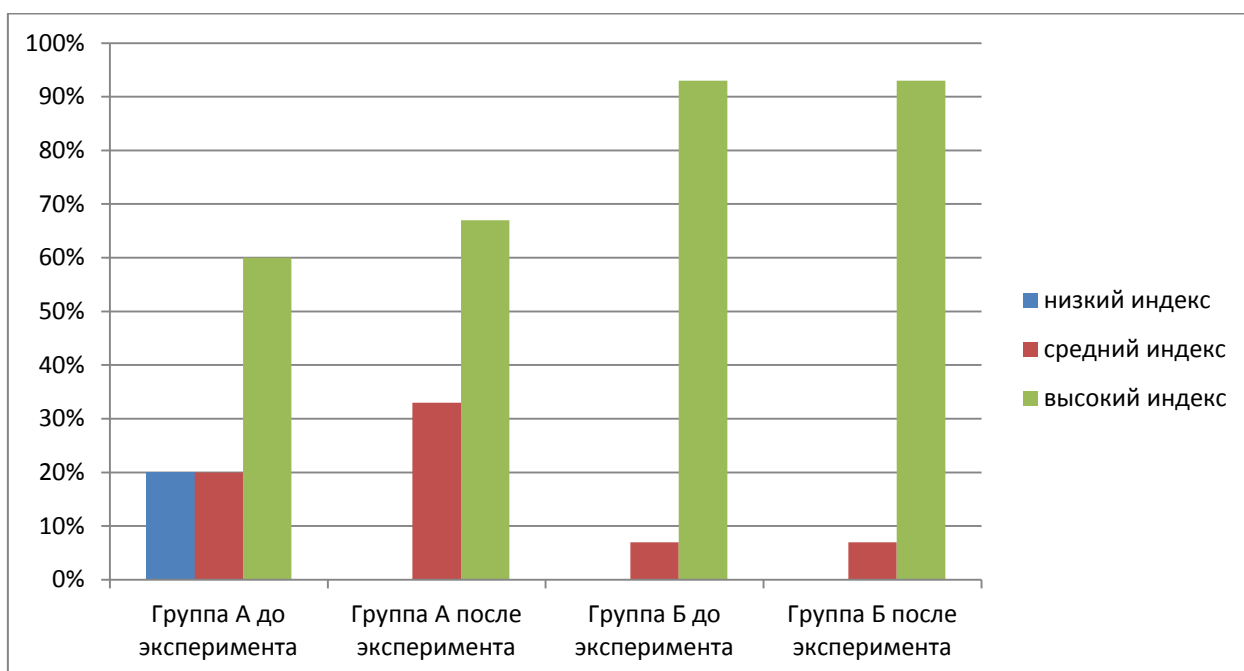


Рисунок 10 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Самоприятие» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Самоприятие» в контрольной группе Б изменений не произошло. В экспериментальной группе отмечаются положительные изменения. Из ранее выявленных 3 низких индексов (20%) по шкале «Самоприятие», только двое испытуемых (13%) остались на прежнем уровне, 13 участников эксперимента (87%) показали средние индексы результатов, высокие индексы имеют нулевой результат.

Результаты по шкале «Приятие других» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд на контрольном этапе исследования, представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Показатели изменения индекса по шкале «Приятие других» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы приятия других	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	3/20%	0	0	0
средние	3/20%	5/33%	1/7%	1/7%
высокие	9/60%	10/67%	14/93%	14/93%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Приятие других» до и после формирующего эксперимента представлен на рисунке 11.

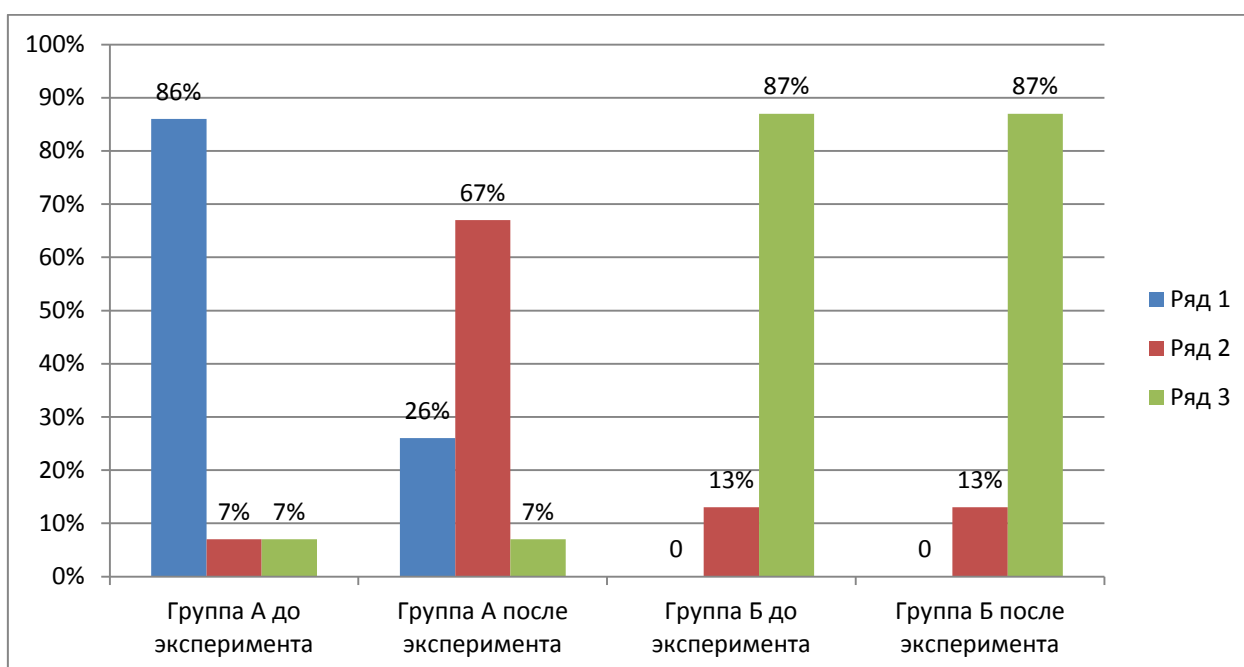


Рисунок 11 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Приятие других» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Приятие других» в контрольной группе Б изменений не произошло. В экспериментальной группе отмечаются положительные изменения. Из ранее выявленных 13 низких индексов (87%) по шкале «Приятие других», четверо испытуемых (26%) остались на прежнем уровне, 10 участников эксперимента (67%) показали средние индексы результатов, высокие индексы в количестве одного респондента (7%) остались прежними.

Результаты по шкале «Эмоциональный комфорт» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд на контрольном этапе исследования, представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Показатели изменения индекса по шкале «Эмоциональный комфорт» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы эмоционального комфорта	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	6/40%	1/7%	0	0%
средние	8/53%	3/20%	3/20%	1/7% %
высокие	1/7%	12/73%	12/80%	14/87%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Эмоциональный комфорт» до и после формирующего эксперимента представлен на рисунке 12.

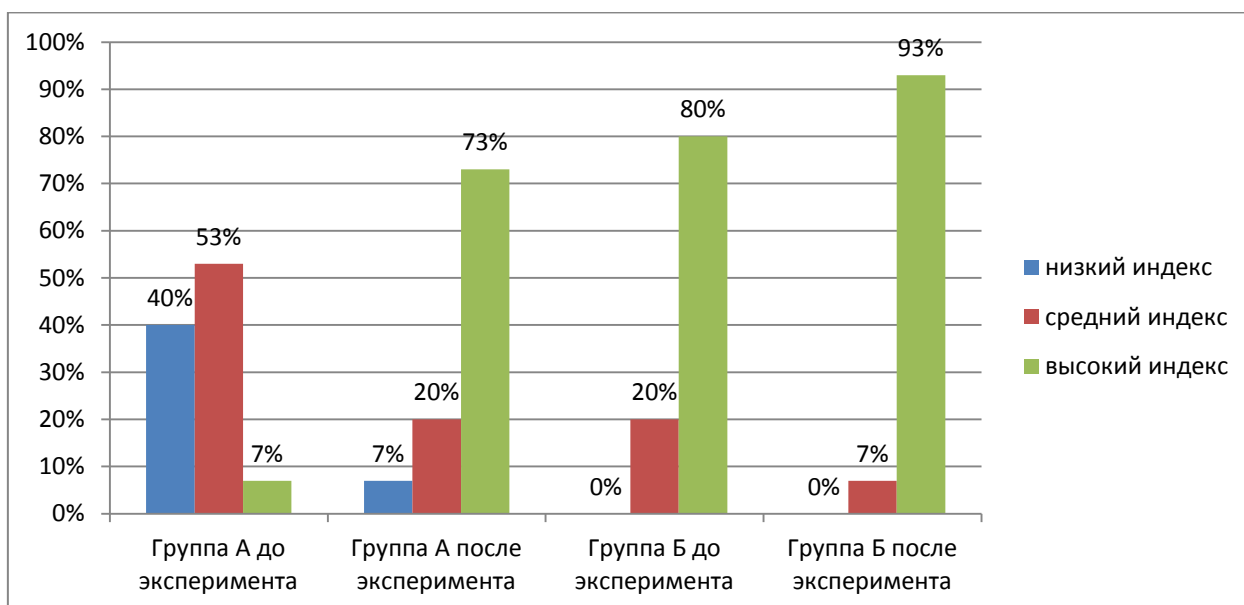


Рисунок 12 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Эмоциональный комфорт» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Эмоциональный комфорт» после реализации психолого-педагогической программы «Мир в котором я живу», произошли изменения в

обеих группах. В контрольной группе Б первоначальный средний индекс изменил свои численные показатели с 3 испытуемых (20%) на одного испытуемого (7%). Высокие показатели группы Б выявлены у 14 испытуемых (93%). В экспериментальной группе отмечаются положительные изменения. Из ранее выявленных 6 низких индексов (40%) по шкале «Эмоциональный комфорт», один испытуемый (7%) остался на прежнем уровне, участники эксперимента (20%) показали средние индексы результатов, высокие индексы выявлены в количестве двенадцати человек (73%) вместо 1 респондента (7%), выявленного на этапе констатирующего эксперимента. Полученные результаты демонстрируют, что реализованная психолого–педагогическая программа, нашла эмоциональный отклик у испытуемых, поставленные задачи реализованы.

Результаты по шкале «Интернальность» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд на контрольном этапе исследования, представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Показатели изменения индекса по шкале «Интернальность» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы интернальности	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	3/20%	1/7%	0	0
средние	9/60%	9/60%	1/7%	1/7%
высокие	3/20%	5/33%	14/93%	14/93%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Интернальность» до и после формирующего эксперимента представлен на рисунке 13.

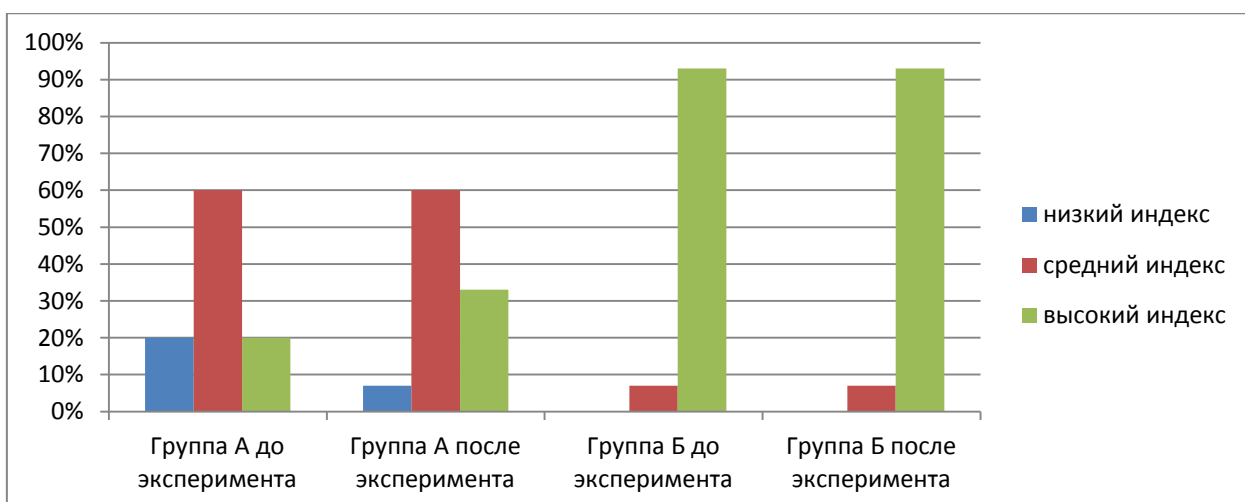


Рисунок 13 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Интернальность» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Интернальность» в контрольной группе Б изменений не произошло. В экспериментальной группе отмечаются положительные изменения. Из ранее выявленных 3 низких индексов (20%) по шкале «Интернальность», один испытуемый (7%) остался на прежнем уровне, 9 участников эксперимента (60%) показали средние индексы результатов, высокие индексы выявлены у 5 респондентов (33%).

Результаты по шкале «Стремление к доминированию» методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд на контрольном этапе исследования, представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Показатели изменения индекса по шкале «Стремление к доминированию» контрольной и экспериментальной групп эксперимента

Индексы стремления к доминированию	Группа А (экспериментальная группа) чел./%		Группа Б (контрольная группа) чел./%	
	до	после	до	после
низкие	1/7%	1/7%	0	0
средние	9/60%	14/76%	6/40%	7/47%
высокие	5/33%	1/7%	9/60%	8/53%
итого:	15		15	

Сравнительный анализ результатов респондентов экспериментальной (группа А) и контрольной группы (группа Б) по шкале «Стремление к

доминированию», полученные «до» и «после» формирующего эксперимента представлен на рисунке 15.

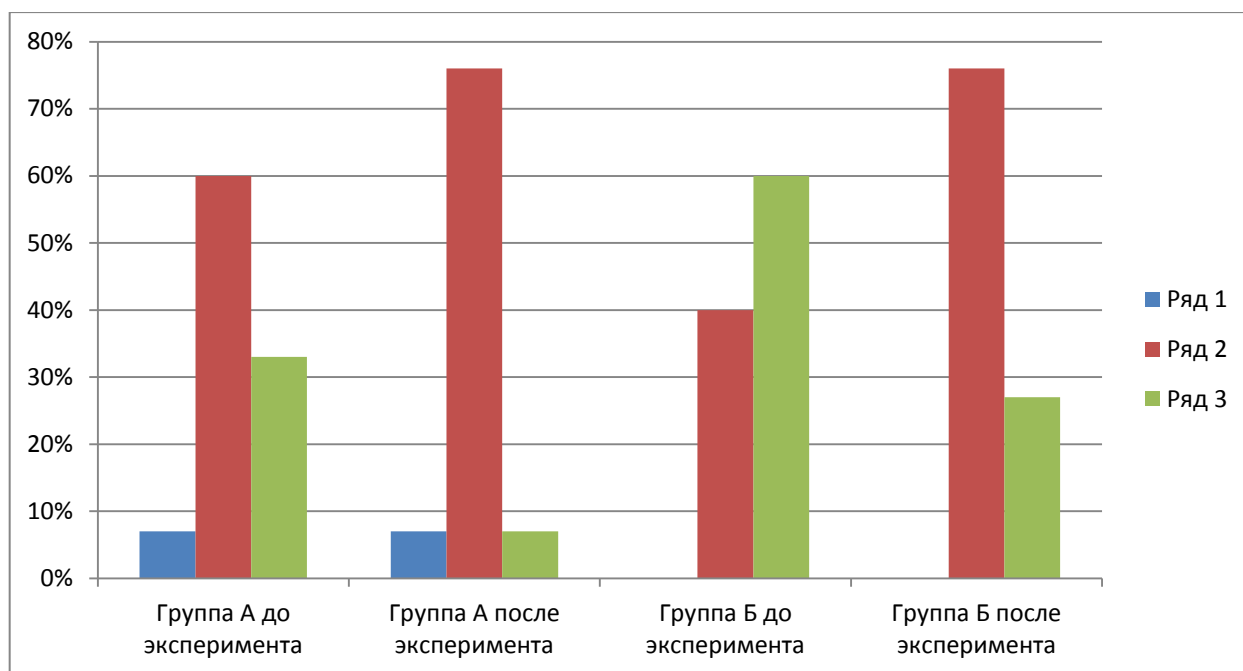


Рисунок 14 – Сравнительный анализ изменения индексов по шкале «Стремление к доминированию» респондентов группы А и группы Б

По шкале «Интернальность» в контрольной группе Б произошли изменения, высокие индексы с 60% испытуемых по шкале изменились на средние 53%. В экспериментальной группе отмечают положительные изменения. Из ранее выявленных 5 респондентов с высокими индексами (33%) по шкале «Стремление к доминированию», среди ранее выявленных респондентов, один испытуемый (7%) остался на прежнем уровне 14 участников эксперимента (76%) показали средние индексы результатов, низкие индексы выявлены у 1 респондента (7%).

Увеличение числа подростков экспериментальной группы с высокими индексами по всем шести шкалам методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд свидетельствует о положительном эффекте реализованной психолого-педагогической программы. Наблюдается улучшение результатов показателей индексов по шкалам социальных навыков (коммуникабельность, приятие и осознание своих личных характеристик, позитивное отношение к себе и окружающему

миру, отсутствие стремления доминировать над другими) в экспериментальной группе.

Снижение количества низких показателей социально-психологической адаптации, свидетельствует о результативности мероприятий, направленных на развитие у подростков эмоциональной сферы и социальных навыков, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий. Приобретенные навыки необходимы подростку для жизни в обществе в соответствии с предъявляемыми требованиями социальной среды и в связи с осознанными собственными потребностями и интересами. В результате работы с детьми по разработанной психолого-педагогической программе, наблюдается положительный эффект в оценивании подростками экспериментальной группы А себя и окружающих, приятии и осознании своих личностных характеристик. Благодаря чему, у подростков экспериментальной группы улучшился эмоциональный фон, появилась потребность в общении, взаимодействии, совместной деятельности. Несмотря на то, что кардинальных различий в результатах констатирующего и контрольного экспериментов в группе А не наблюдается, полученные результаты свидетельствует об осознании респондентами экспериментальной группы необходимости продолжать поддерживать в себе позитивное эмоциональное отношение к себе и окружающему миру.

«Приятие себя» выступает как результат самооценки индивида, говорит об удовлетворённости личности своими характеристиками. У людей с высокой степенью адаптивности есть потребность в общении, взаимодействии, совместной деятельности. Высокий «эмоциональный комфорт» говорит о позитивном эмоциональном отношении субъекта к реальности и существующей действительности, к окружающим социальным явлениям. Используемые шкалы «внутренний контроль» и «внешний контроль» выявляют предрасположенность испытуемого к той или иной форме локуса контроля – либо интернальности либо экстернальности. В том

случае, когда ответственность за события, случающиеся в жизни индивида, принимаются в значительной степени на себя, итоги деятельности объясняются своим собственным поведением, чертами характера и имеющимися способностями. Такое поведение говорит о наличии у субъекта внутреннего контроля над своим поведением. Когда доминирует склонность индивида приписывать причины происходящего с ним внешними факторами, например судьбе или случаю, считается, что это свидетельствует о наличии у субъекта внешнего контроля над поведением.

Увеличение по шкале «доминирование» показывает более высокий уровень стремления к лидерству и доминированию в ситуации решения задач, в частности тогда личностно значимые задачи могут быть реализованы за счет окружающих. Снижение показателей по шкале «ведомость» говорит о том, что человек не желает выполнять поставленные кем-то задачи.

Анализ контрольного исследования по методике выявления суицидальных рисков А.А. Кучера, В.П. Костюкевич.

Показатели изменения первичных и контрольных данных исследования представлены в таблицах 17-18.

Таблица 17 – Показатели изменения результатов по методике выявления суицидальных рисков А.А. Кучера, В.П. Костюкевич (мальчики)

Факторы риска	Группа А (экспериментальная группа) до/после		Группа Б (контрольная группа) до/после	
	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка
Алкоголь, наркотики	3/2 чел.	—	—	—
Несчастливая любовь	—	—	—	—
Противоправные действия	—	—	—	—
Деньги и проблемы с ними	—	—	—	—
Добровольный уход из жизни	—	—	—	—
Семейные неурядицы	1/1 чел	—	—	—

Продолжение таблицы 16

Потеря смысла жизни	1/0 чел	–	–	–
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	1/0 чел.	–	–	–
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	2/1 чел	–	–	–
Отношения с окружающими	–	–	–	–
Всего участвовало в опросе	8 чел	–	4 чел	–

Таблица 18 – Показатели изменения результатов по методике выявления суицидальных рисков А.А. Кречмера, В.П. Костюкевич (девочки)

	Группа А		Группа Б	
	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка	требуется особое внимание	требуется антисуицидальная поддержка
	до/после	до/после	до/после	до/после
Алкоголь, наркотики	1/0 чел.	–	–	–
Несчастливая любовь	–	–	–	–
Противоправные действия	–	–	–	–
Деньги и проблемы с ними	–	–	–	–
Добровольный уход из жизни	–	–	–	–
Семейные неурядицы	–	–	–	–
Потеря смысла жизни	–	–	–	–
Чувство неполноценности, ущербности, уродливости	–	–	–	–
Школьные проблемы, проблемы выбора жизненного пути	1/0 чел	–	–	–
Отношения с окружающими	–	–	–	–
Всего участвовало в опросе	7 чел	–	11 чел	–

Согласно полученным данным, после реализации психолого-педагогической программы отношения к трудным жизненным ситуациям у подростков из экспериментальной группы, как мальчиков, так и девочек, изменился. Об этом свидетельствуют полученные результаты методики «Выявления суицидальных рисков А.А. Кучера, В.П. Костюкевич». Подростки после полученных знаний о себе, своей личности и ценности собственной жизни изменили отношение к восприятию жизненных

трудностей с деструктивного способа – на конструктивный способ восприятия жизненных трудностей.

В первичном исследовании результаты группы А, показывали наличие стрессогенных факторов, по нескольким шкалам. На констатирующем этапе исследования по шкале «алкоголь и наркотики» выявлено 3 человека из группы мальчиков и 1 человек из группы девочек. По шкале «семейные неурядицы» был выявлен 1 человек из группы мальчиков. Результат по шкале «Потеря смысла жизни» выявлен у 1 человека из группы мальчиков. «Школьные проблемы и проблемы жизненного выбора» являются стрессогенными факторами у 2-х человек из группы мальчиков и 1 человека из группы девочек. После реализации психолого-педагогической программы на этапе контрольного эксперимента, эти результаты незначительно изменились. Произошли изменения: по шкале «алкоголь и наркотики». Так, на первоначальном этапе исследования было выявлено 3 человека из группы мальчиков и 1 человек из группы девочек. После формирующего эксперимента эти показатели изменились на двух человек из группы мальчиков и 0 человек из группы девочек. По шкале «семейные неурядицы» результат остался прежним. Шкала «Потеря смысла жизни» изменилась на нулевой результат по группе мальчиков. «Школьные проблемы и проблемы жизненного выбора» показывает, что результат контрольного эксперимента 2 человека из группы мальчиков изменился на 1 человека и 1 человек из группы девочек изменился на нулевой результат после формирующего эксперимента.

Нулевые показатели участников группы Б свидетельствуют о том, что социальные факторы «поддержка семьи» и «поддержка друзей» оказывает влияние на эмоциональный комфорт ребенка. Подростки из группы Б оказались наименее подвержены стрессогенным факторам, способствующим деструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий.

Анализ результатов данных контрольного эксперимента по методике С.Г. Корчагиной «Одиночество».

Показатели изменения первичных и контрольных данных, полученных на этапе контрольного эксперимента, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Показатели изменения результатов по методике С.Г. Корчагиной «Одиночество»

	Кол-во человек	Не переживают одиночество до/после	Переживают неглубокое одиночество до/после	Переживают глубокое одиночество до/после	Переживают очень глубокое одиночество до/после
Группа А	15	2/3	9/11	4/1	–
Группа Б	15	9/9	5/6	1/0	–

Сравнительный анализ изменения данных респондентов группы А и группы Б на контрольном этапе исследования представлен на рисунке 16.

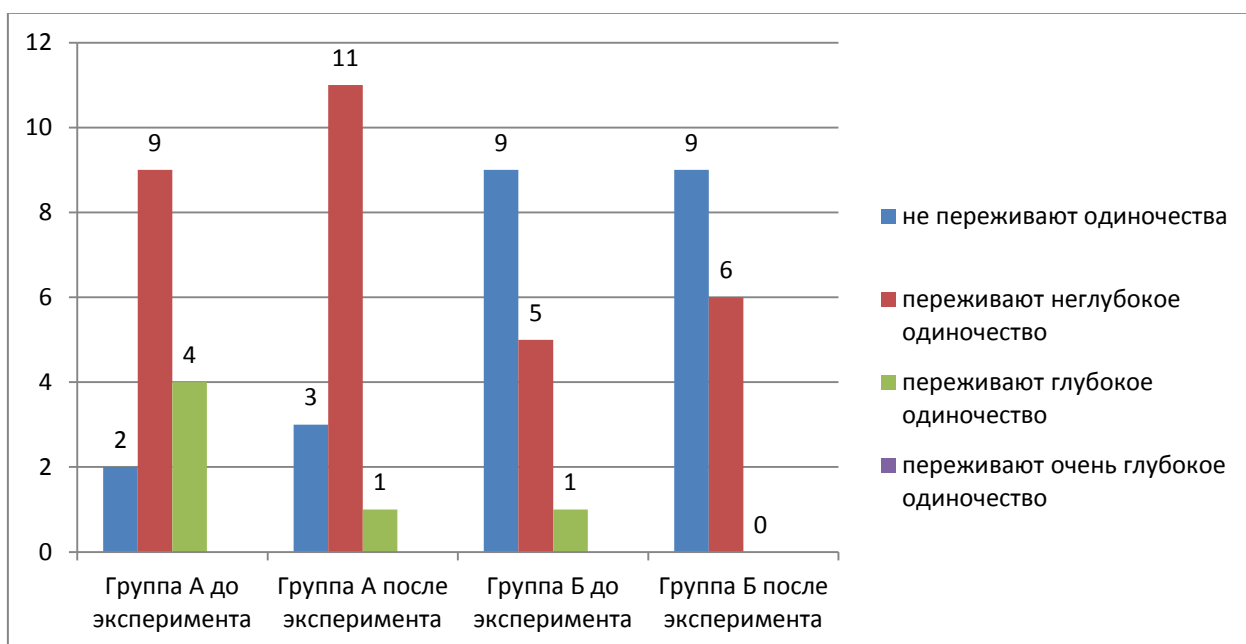


Рисунок 15 – Сравнительный анализ результатов контрольного эксперимента респондентов группы А и группы Б

Согласно полученным результатам группы А и группы Б, можно констатировать следующее: что экспериментальная группа А, которая

проходила психолого-педагогическую программу «Мир в котором я живу», направленную на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих повысила результаты по индексу социальной адаптированности. У подростков стало проявляться позитивное отношение к себе, окружающему миру к своим сверстникам. При сравнительном анализе трех диагностических методик наблюдается снижение показателей, свидетельствующих о низкой социальной адаптации подростков, снижение рисков стрессогенных факторов в семье, снижение показателей склонности к одиночеству путем изменения отношения к проблеме в позитивную сторону.

У подростков группы Б, которые не проходили психолого-педагогическую программу «Мир в котором я живу», направленную на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, принятие себя и окружающих, результаты по индексу социальной адаптированности не наблюдаются изменения, которые можно характеризовать как значительные.

При проведении сравнения между полученными показателями первичных и контрольных данных исследования в экспериментальной группе, возможно констатировать, что различия между контрольной и экспериментальной группами уменьшились. После проведения формирующего эксперимента результаты группы А по шкалам социально-психологической адаптации повысились, риски суицидального поведения и глубина переживания одиночества стали менее выражены.

Можно предположить, что полученный вывод свидетельствует об эффективности системы коррекционных методов (когнитивно-поведенческие методы, методы арт-терапии), которые были использованы в психолого-педагогической программе «Мир, в котором я живу».

Выводы по 2 главе

В исследовании факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий на выборке современных подростков было выявлено, что у значительной части испытуемых преобладает низкий и средний уровень выраженности изученных нами компонентов социальной адаптивности, что является показателем того, что подросток вероятнее всего выберет деструктивный способ преодоления психологических последствий негативных жизненных событий.

1) по результатам проведенного анализа социально-психологических факторов, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий, нами разработана коррекционная психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу».

2) в запланированных мероприятиях психолого-педагогической программы особенный акцент в работе с подростками был направлен на формирование социально-психологических навыков, способствующих согласно выдвинутой гипотезе, конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных ситуаций. Для оценки результативности реализуемой программы проводилось повторное психологическое тестирование участников как контрольной, так и экспериментальной групп.

3) полученные данные контрольного исследования свидетельствуют о том, что в динамике изменения показателей социально-психологической адаптации, которые свидетельствуют о сформированных навыках конструктивного преодоления психологических последствий негативных жизненных событий, у участников экспериментальной группы имеются достоверные различия. По результатам контрольного эксперимента можно сделать вывод, что участники эмпирического исследования изменили установки в оценке своего поведения, то есть они изменились на более

позитивные. У испытуемых группы А повысился уровень самопринятия, появился интерес к дальнейшему самопознанию и развитию себя.

Методы и приемы работы, которые применялись в ходе реализации психолого-педагогической программы, помогли детям в осмысливании своей роли в жизни, а также учиться слышать другого человека для того, чтобы эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, позитивно воспринимать себя, своих товарищей и в целом, картину мира.

Таким образом, можно сделать вывод, что реализованная психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу» по развитию у подростков эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, позитивного представления о себе и окружающем мире является эффективной и может быть рекомендована в качестве психологического инструментария. Данный инструментарий способствует эффективной адаптации и конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Заключение

Актуальность проведенного научного исследования продиктована, в первую очередь, малоизученностью и недостаточными научными сведениями о психологических факторах, способствующих конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте. На сегодняшний день недостаточно изучено влияние социально-психологических факторов на преодоление психологических последствий негативных жизненных событий, которые являются эффективными и необходимыми для использования в организации профилактической работы с подростками, воспитывающихся в семьях, в отношении которых вынесены решения органов и учреждений системы профилактики безнадзорности правонарушений среди несовершеннолетних о социальном сопровождении. В соответствии с критериями, установленными в законодательстве Российской Федерации.

В результате проведенного исследования было установлено, что такие социально-психологические факторы как сформированная эмоциональная сфера, коммуникативные навыки, умение позитивно принимать себя и окружающих, наличие социальных контактов, поддержка семьи, друзей и окружающих, способствуют успешной социально-психологической адаптации и конструктивному преодолению психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте. Проведенное эмпирическое исследование показывает, что с целью преодоления психологических последствий негативных жизненных событий подростки выбирают следующие источники поддержки: обращаются за помощью к семье, к друзьям, либо выбирают такой способ психологической защиты как девиантное поведение.

На основании изученной психологической и педагогической литературы, удалось установить, что для того, чтобы преодолеть

психологические последствия негативных жизненных событий, подросток привлекает различные внешние и внутренние ресурсы.

В процессе научно-исследовательской работы автором изучен психологический арсенал методов и приемов, эффективность которых доказана и успешно применяется в работе с современными подростками (Т-группы, группы встреч, гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия и ее разновидности: сказкотерапия, библиотерапия, музыкотерапия, рисуночная терапия).

Опираясь на данные констатирующего эксперимента и полученные по его результатам выводы, разработана психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу», направленная на развитие у подростков эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, умение позитивногоприятия себя и окружающих. Содержание программы, а также формы и методы работы с подростками, были подобраны с учетом результатов, полученных в ходе констатирующего эксперимента. Программа разработана для подростков, с целью формирования у них социально-психологических навыков преодоления психологических последствий негативных жизненных событий.

На формирующем этапе эксперимента в работе с испытуемыми использовались сюжетно-ролевые игровые ситуации, практические упражнения, коллективное моделирование и решение социальных ситуаций, групповые дискуссии, психотелесные упражнения.

Работа психолога с группой респондентов группы А показала, что разработанная психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу» и подобранные методы работы эффективно влияют на эмоциональную сферу подростка. Формирующий эксперимент показал положительную динамику изменений в отношении респондентов к себе и окружающему миру.

По результатам проведенного исследования, автором сделан вывод о том, что планирование и комплексная коррекционная работа педагога и

психолога, способствует эффективному решению вопросов, связанных с преодолением психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Разработанная психолого-педагогическая программа «Мир в котором я живу» в дальнейшем может быть использована в работе социальных педагогов образовательных учреждений, специалистов реабилитационных центров для несовершеннолетних для организации профилактической работы с семьями, нуждающихся с социальном сопровождении в соответствии с критериями, установленными в законодательстве Российской Федерации [23].

Данная программа зарекомендовала себя результативной в части решения следующих задач: в развитии у подростков коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, умения принимать себя и свое окружение, формировании позитивной оценки окружающего мира, определения своего места в семье.

Подобные методы работы помогают детям осмыслить свою роль в жизни, сформировать личную ответственность за свою жизнь и результаты своих действий, научиться слышать другого человека и эффективно взаимодействовать со своим социальным окружением, позитивно воспринимать себя, своих товарищей и в целом, картину мира.

В связи с изложенными выводами можно определить, что в процессе исследования поставленные задачи решены. Решение задач, позволило достичь поставленных целей исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность способов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме и полученные результаты эмпирического исследования, позволяют подтвердить выдвигаемую гипотезу. Проведенное исследование доказывает, что развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, принятие

себя и окружающих, поддержка семьи, друзей, являются социально-психологическими факторами, которые оказывают влияние на конструктивное преодоление психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Автор считает, что начатая им работа по исследованию факторов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте должна быть продолжена. Комплексно организованная психолого-педагогическая помощь подростку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации, предотвращает возникновение негативных последствий (девиантное поведение, в том числе: суицидальное, аддиктивное, делинквентное, агрессивное). Перспектива дальнейшего изучения поставленной проблемы, заключается в её востребованности для органов системы профилактики безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних, для использования в организации профилактической работы с подростками и семьями, которые нуждаются в поддержке государства и социальном сопровождении в части решения вопросов преодоления психологических последствий негативных жизненных событий.

Список используемой литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. М. : Академический Проект, 2001. 704 с.
2. Аверин В.А. Психология детей и подростков. СПб, 1994.178 с.
3. Анастаси А. Психологическое тестирование: В 2 кн. Кн. I / под ред. К. М. Гуревича, В. И. Лубовского / А. Анастаси. М. : Просвещение, 2001. 320 с.
4. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. №2. М : Просвещение, 1991. С. 87–96.
5. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных событиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал, № 2, 1980. С. 52–60.
6. Анциферова Л.И. «Психология повседневной жизни: жизненный мир личности и «техники» ее бытия. // Психологический журнал, 1993. Т.14 № 2. С. 3–19.
7. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2013. 470 с.
8. Абрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методы, рекомендации. М.: 1980. 48 с.
9. Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психология кризисных состояний: учеб. пособие. СПб: ГИПИСР, 2011. 520с.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528с.
11. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Л.И.Божович/ под ред. Д.И. Фильдштейна М.: Просвещение, 1995. 642 с.
12. Боулби Дж. Детям – любовь и заботу // Лишенные родительского попечительства/ под ред. В.С.Мухиной, М.: Просвещение, 1991. С. 144–154.

13. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
14. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) М. : Изд-во МГУ, 1984. 200 с.
15. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Альтер Эго. Психологический журнал, 1991, № 2. С. 5–10.
16. Выготский Л. С. Психология / Л.С. Выготский. М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. 1008 с.
17. Гозман Л.Я. Об опыте измерения взаимосвязи особенностей дружеского общения и индивидуально-психологических свойств личности // Проблемы общения и воспитание, вып.2. Изд-во ТГУ, 1974. 98 с.
18. Грановская Р.М. Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб: Знание, 1999. 352с.
19. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб, Питер, 2005. 464 с.
20. Гришина Н.В. Психология социальных ситуаций // Вопросы психологии. 1997, № 1. С. 121–132.
21. Дружинин В.Н. Психология семьи. СПб, Питер, 2007. 176 с.
22. Драгунова Т.В. Кризис объясняли по-разному // Хрестоматия по возрастной психологии. М., 1996. С. 238–239.
23. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005. 434 с.
24. Жуков Ю.М. Ценности, как детерминанты принятия решений // Психологические проблемы социальной регуляции поведения. М., 1976. С. 254–277.
25. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 288 с.
26. Закон Российской Федерации от 28.12.2013 № 422 «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» [электронный

ресурс] : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_156558 (дата обращения 20.01.2021).

27. Казакова А.В. Девиантное поведение подростков: факторы формирования и преодоления последствий негативных событий // Журнал «Молодой ученый» 2020, № 36 (326). С. 66–69.

28. Калмыкова Е.С., Падун М.А. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме // Журнал практической психологии и психоанализа, 2002, №1. С. 35–44.

29. Киприянова Е.В. Исследование ценностных ориентаций старшеклассников и управление социализацией личности / Е.В. Киприянова // Обществознание в школе, 1999. №2. С.50–52.

30. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников / Н.А. Кирилова // Вопр. психологии. 2000. №4. С. 29–37.

31. Киселева М.В. Арт-терапия с детьми. СПб.: Речь, 2006. 158 с.

32. Кобзева Е.В. Копинг-поведение семьи в трудных ситуациях // Квалификационная работа (на правах рукописи) Кострома, 2001. 214 с.

33. Кон И.С. Дружба. СПб., Питер, 2005. 330 с.

34. Корчагина Ю.В. Семьи группы риска социального сиротства: характеристика, диагностические критерии, методы профилактики. Методическое пособие для специалистов системы профилактики и преодоления социального сиротства. М.: МГПИ, 2008. 106 с.

35. Кле М. Психология подростка. Психосексуальное развитие. М., 1991. 176 с.

36. Крюкова Т.Л. Роль эмоционально-фокусированного копинга в общении // Психология общения 2000 проблемы и перспективы. Отв. Ред. А.А. Бодалев. М.: Уч-метод. коллектор «Психология» 2000. 43 с.

37. Крюкова Т.Л., Сапорвская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб, Речь 2005. 240 с.

38. Куликов Л.В. «Психогигиена личности» СПб. Питер, 2004г. 464 с.

39. Лазарус Р. Теория и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Под ред. Мясищева В.Н. 1995. 340 с.
40. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах. М., 1995. С.37–42.
41. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2007. 380 с.
42. Линдеман Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю.В. Гиппенрейтер. М.: Изд-во Московского университета, 1984. 101 с.
43. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характеров у подростков. МГУ., 1982. С.288–318.
44. Майерс Д. Социальная психология. СПб, Питер, 2002. 752 с.
45. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Эксмо, 2010. 1170 с.
46. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями. М.: Смысл, 2010. 182 с.
47. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения. М., 2001г. 427 с.
48. Муздыбаев К. Экономическая депривация, стратегия ее преодоления и поиск социальной поддержки. СПб: СПбФ ИС РАН, 1997. 42 с.
49. Нартова-Бочавер С.К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности». Психологический журнал. Т.18. № 5.,1997. С. 20 –29.
50. Перри Г. Как справиться с кризисом // Д. Фонтана. Как справиться со стрессом. Г. Перри как справиться с кризисом. А Брум Ю Х. Джеллико. Как жить с болью. М. : Педагогика-Пресс, 1995. С. 139–274.
51. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. М. : Педагогическое общество России, 2001. 442 с.

52. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-психологическая поддержка детей группы риска. М.: АСАДЕМА, 2002. 256 с.
53. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб. : Речь, 2006. 360 с.
54. Осипова А.А. Общая психокоррекция. М: Речь, 2004. 510 с.
55. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-на-Дону, 2005. 315 с.
56. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Н.Г.Осухова. 2изд. испр. М.: Издательский центр «Академия», 2007. 288 с.
57. Сатир В. Психотерпия семьи. М.: Речь, Спб, 2000г. 101 с.
58. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие / И.М. Пономарева. 2е изд., исправ. и доп. Спб: СпбГИПСР, 2016. 199 с.
59. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие. Мн. : Вышэйшая школа, 2004. 288 с.
60. Прихожан А.М. Проблема подросткового кризиса // Психологическая наука и образование, 1997. № 1. С. 82–87.
61. Психология. Словарь / под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 1990. 494 с.
62. Раттер М. Помощь трудным детям. М: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. 432 с.
63. Рождественская И.А. Как понять подростка. М.: Просвещение, 1995. 74 с.
64. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крокович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2007. 256 с.
65. Руководство по оценке и междисциплинарному ведению случая для оказания помощи детям и семьям, находящимся в социально опасном

положении или в трудной жизненной ситуации. СПб.: «Врачи детям», «Эвричайлд», 2008. 120 с.

66. Селье Г., На уровне целого организма. М.: Наука, 1972. 122 с.

67. Словарь медико-социальных понятий и терминов М.: Издательство «Свято-Димитриевское училище сестер милосердия», 2003. 96 с.

68. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс, психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия. // *Maten aMedica* 1996 №1(9). С. 5–25.

69. Стойлик А.Ю. Особенности ценностных ориентаций современных старшеклассников [электронный ресурс] / А.Ю. Стойлик //Режим доступа: URL: // <http://www.humanities.edu.ru/db/msg/46143>–сайт «Социально-гуманитарное и политологическое образование (дата обращения 11.2020г.)».

70. Сулейманова С. Т. Делинквентное поведение подростков в современном российском обществе: факторы и социальный контроль [электронный ресурс]/автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата социологических наук / С.Т. Сулейманова. Пенза, 2006. 251 с. Режим доступа: URL: <http://pnzgu.ru>–сайт «Пензенский государственный университет». (дата обращения 29.12.2020).

71. Торохтий В.С. Основы психолого-педагогического обеспечения социальной работы с семьей: Учеб.пособие для студентов социал. фак. и вузов / Моск. гос. социал. Ун–т и др. М., 2000. 488 с.

72. Титаренко Г.М. Испытание кризисом: Одиссея преодоления. Изд.2е, испр. М.:Когито-Центр, 2010. 304 с.

73. Технологии командной работы специалистов по профессиональному сопровождению замещающих семей и семей группы риска: Сборник методических материалов для специалистов социозащитных учреждений. М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2007. 140 с.

74. Термины и понятия: Словарь-справочник по специальности «Социальная педагогика» / Под ред. А.В. Иванова. – М.: МГПИ, 2007. 196 с.

75. Крейг Г. Психология развития. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. 992 с.: ил.(серия «Мастера психологии»). С. 558–563.
76. Управление случаям в социальных службах при междисциплинарном взаимодействии в решении проблем детей. М.: Полиграф сервис, 2005. 100с.
77. Федосенко Е.В. Сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. СПб.: Речь, 2006. 192 с.
78. Филиппова Л.Н. Социальное сиротство в современном российском обществе (Социально–философский анализ): Дис. канд. филос. наук. Ростов н/Д, 2004. 136 с.
79. Целуйко В.М. Вы и ваши дети. Психология семьи. Ростов н/Д: Феникс, 2004. 448 с.
80. Черпанова Е.М. Психологический стресс. Книга для школьных психологов, родителей и учителей. М.: Академия, 1996. 96 с.
81. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. Ростов-на-Дону, 2008. 452 с.
82. Шефов С.А. Психология горя. СПб.: Речь, 2006. 144 с.
83. Шотина О.Е. Ценностные ориентации современной молодежи / О.Е. Шотина // Открытая школа. 2001. № 4. С. 43–45.
84. Шипицына Л.М. Психология детей-сирот: Учебное пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2005. 628 с.
85. Шумакова И.Е. Социально-психологические факторы преодоления негативных жизненных событий: Дис. канд. псих. Наук. СПб, 2011. 223 с.
86. Эйдемиллер Э. Г., Добряков И. В., Никольская И. М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. Учебное пособие для врачей и психологов. Изд. 2-е, испр. и доп. СПб.: Речь, 2006. 352 с.
87. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития. М.:1994. 280 с.
88. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y., 1984. 261p.

89. Lewin, Kurt: Principles of Topological Psychology (New York: McGraw-Hill Book Co., 1926). 231 p.

90. McCrae R.R., Costa P.T., jr. 1994 The stability of personality: observations and evaluations: Current Directions in Psychological Science, P. 3–115.

91. McCrae R.R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat and Challenge // J. of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 46. №. 4. P.919–928.

92. Rook K., Dooley D., Catalano R. Age differences in workers' efforts to cope with economic distress // The social context of coping. NewYork: PlenumPress, 1991. P. 79–105.

93. Snyder C.R., Ford C.E., Harris R.N. The Effects of theoretical perspective on the analysis of coping with negative life events // Coping with negative life events. NewYork: PlenumPress, 1987. P. 3–13.

Приложение А

Анкета для выявления источников поддержки подростков, переживающих психологические последствия негативных жизненных событий

Для заполнения анкеты необходимо вспомнить негативную ситуацию и обвести кружком те утверждения, которые соответствовали вашим мыслям и чувствам. Чьей помощи вы хотели на момент происходящих событий?

- 1) Был(а) уверен(а) в помощи друзей.
- 2) Просил(а) помощи друзей.
- 3) Искал(а) поддержки и у друзей.
- 4) Был(а) уверен(а) в помощи родителей.
- 5) Обращался(лась) за помощью к членам моей семьи.
- 6) Искал(а) помощи у дедушки с бабушкой.
- 7) Получил(а) помощь у специалистов органа опеки и попечительства, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, сотрудников полиции.
- 8) Надеялся(лась) на классного руководителя, социального педагога, директора школы.
- 9) Консультировался(лась) с представителями социальных служб.
- 10) Решить проблему помог(ла) мой/моя друг(подруга).
- 11) Меня поддержал(а) мой(я) друг (подруга).
- 12) Мою проблему разрешил(а) мой(я) друг (подруга).
- 13) Главным помощником были мои родители.
- 14) Был(а) уверен, что мне помогут члены моей семьи, братья и сестры.
- 15) Разрешить мои проблемы просил(а) бабушку и дедушку.
- 16) При возникновении проблемы искал(а) контакты профессионалов, которые могли решить мои проблемы.

- 17) Ответ на свой вопрос, – как решить проблему? – искал(а) у классного руководителя, социального педагога, директора школы.
- 18) Просил(а) совета у представителей социальных служб.
- 19) В решении своих проблем доверял(а) только своим друзьям.
- 20) Для того, чтобы выйти из негативной ситуации, обращался(лась) к друзьям.
- 21) Был(а) уверен(а), что только друзья смогут дать стоящий совет.
- 22) Я знал(а), что только родители могут посоветовать мне нужный выход из ситуации.
- 23) Был(а) уверен, что члены моей семьи посоветуют правильное решение проблемы.
- 24) Только бабушка и дедушка знают, как мне помочь.
- 25) Я полагался(лась) на профессиональную помощь специалистов органа опеки и попечительства, комиссии по делам несовершеннолетних, сотрудников полиции.
- 26) Я ждал(а) помощи у представителей социальных служб.
- 27) Я был(а) уверен(а) в помощи классного руководителя, социального педагога, директора школы.

Приложение Б

Ключ к анкете для выявления источников поддержки подростков, переживающих психологические последствия негативных жизненных событий

- 1) Помощь друзей: 1,2,3,10,11,12,19,20,21;
- 2) Помощь семьи: 4,5,6,13,14,15,22,23,24;
- 3) Помощь окружающих: 7,8,9,16,17,18,25,26,27.

Приложение В

Учебно-методический план психолого-педагогической программы

«Мир в котором я живу»

Цель: преодоление последствий негативных жизненных событий в подростковом возрасте.

Задачи программы:

- 1) развитие навыков коммуникативного общения и взаимодействия со сверстниками,
- 2) развитие гармонизации внутреннего мира и отношений с окружающей средой;
- 3) формирование адекватной самооценки личности;
- 4) развитие эмоциональной сферы (научить понимать настроения и эмоции других людей, развивать эмпатию).

Прогнозируемые результаты и критерии эффективности работы:

- наличие у подростков адекватных навыков общения;
- умение устанавливать контакты, общаться со сверстниками и работать в команде;
- умение позитивно принимать себя и свое социальное окружение.

Учебный план рассчитан на 9 недель.

Сроки реализации программы: 14 занятий, 2,5 месяца.

Продолжительность каждого занятия составляет 60 минут, один раз в неделю.

№	Тема	Цели, задачи занятия	Формы проведения
Блок 1 «В море эмоций и чувств».			
1.1	Эмоции и их роль в моей жизни	Формирование умения распознавать положительные и негативные эмоции. Формирование навыков эмпатии, эмпатийного слушания.	Обсуждение особенностей реакции на гнев, выделение из них здоровых и нездоровых Упражнение «Я-источник чувств»
1.2	Какие бывают		Упражнение шкала

	эмоции		гнева
			Упражнение «Альтернатива гневу»
1.3	Наши чувства – наши поступки		Упражнение 5 шагов
			Ролевая игра «Пресс-конференция»
Блок 2 «Я в своих глазах и глазах окружающих»			
2.1	«Я» – реальное и «Я» – идеальное	Создание позитивного «Образа Я»; Формирование адекватной самооценки личности;	Упражнение «Футболка»
			Упражнение «Ассоциации»
2.2	«Я» и мое окружение		Упражнение «Предмет похожий на меня»
			Упражнение «Драгоценные качества»
2.3	«Я» и моя семья	Способствование установлению отношений партнерства и сотрудничества семьи и подростка	Упражнение «Рыба для размышления»
			Упражнение «Скульптура семьи»
			Упражнение «Семейные истории»
Блок 3 «Среди людей»			
3.1	Моральные диллемы	Формирование адекватных способов реагирования в	Упражнение «Моя позиция»

		<p>ситуациях взаимодействия со сверстниками и взрослыми;</p> <p>Стимуляция самовоспитания и стремления к самосовершенствованию личности;</p> <p>Формирование у подростков “здоровых” моделей образа жизни.</p>	<p>Ролевая игра «Суд над...»</p>
			<p>Упражнение «Употребление психоактивных веществ—это болезнь»</p>
			<p>Упражнение «Давать и брать»</p>
			<p>Групповая дискуссия «Цели»</p>
3.2	Осознание жизненных перспектив		<p>Упражнение «Старый я – новый я»</p>
			<p>Упражнение «Двери возможностей»</p>