

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)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему Особенности преодоления трудных жизненных ситуаций лицами юношеского  
возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера

Обучающийся

Д.С. Падиков

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.псх.н. Т.А. Бергис

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

## **Аннотация**

Выпускная квалификационная работа студента специальности «Психология» Падикова Дениса Сергеевича, Тольяттинского государственного университета, выполнена на тему «Особенности преодоления трудных жизненных ситуаций лицами юношеского возраста, проживающими в условиях Крайнего Севера».

Актуальность темы обусловлена тем, что в России по-прежнему высокий уровень числа подростков и юношей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Особенно данная ситуация характерна для коренных и малочисленных народов Крайнего Севера, которые оторваны от традиционных видов деятельности. В российском законодательстве термин «трудная жизненная ситуация» трактуется как сложная ситуация, в котором оказался человек и которую он не может преодолеть самостоятельно. Изучению психологической подготовки старших подростков к трудной жизненной ситуации, посвятили свои труды многие учёные. В данной работе проведено эмпирическое исследование специфики подготовки юношей к трудным жизненным ситуациям в условиях Крайнего Севера.

Структура работы определяется её целью и задачами. В тексте работы размещено 8 таблиц и 15 рисунков. Общий объем работы 58 страниц.

## Оглавление

Введение.....	
Глава 1 Теоретический анализ проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций лицами юношеского возраста.....	
1.1 Понятие трудной жизненной ситуации в отечественной и зарубежной психологии.....	
1.2 Проблема преодоления трудной жизненной ситуации: основные подходы.....	
1.3 Особенности преодоления трудных жизненной ситуации лицами юношеского возраста в условиях Крайнего Севера.....	
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций юношами и оказание психологической помощи по формированию продуктивной стратегии их преодоления в условиях Крайнего Севера.....	
2.1 Организация и методы исследования.....	
2.2 Результаты эмпирического исследования.....	
Описание организации психологической помощи юношам, попавшим в трудные жизненные ситуации.....	
Заключение .....	
Список используемой литературы.....	

## Введение

Актуальность исследования: к большому сожалению, в России, все последние десятилетия, наблюдается рост числа детей, оставшихся без попечения родителей, или же детей, которые оказались в трудной жизненной ситуации по той или иной причине. Родители многих юношей 15-18 лет либо лишены родительских прав, либо мы наблюдаем неполные семьи где, как правило, отсутствует отец. Наблюдается алкоголизм родителей, наркомания, жестокие отношения в семье. Особенно данная ситуация характерна для коренных и малочисленных народов Крайнего Севера, которые оторваны от традиционных видов деятельности. В российском законодательстве понятие «трудная жизненная ситуация» рассматривается как сложная ситуация, в которой оказался человек и которую он не может преодолеть самостоятельно. Речь идёт об инвалидности, сиротстве, бедности, жестоком обращении в семье и т.д.

Как указывает Хаснулин В.И.: «Резюмируя данные исследований экологически обусловленного северного стресса (синдром полярного напряжения), можно говорить о том, что данное состояние включает в себя комплекс взаимосвязанных приспособительных психоэмоциональных, эндокринных, метаболических, иммунных реакций, обеспечивающих эффективность приспособления организма к действию экстремальных факторов среды. Истощение адаптивных резервов организма при длительном пребывании в высоких широтах приводит к нарастанию показателей психоэмоционального напряжения, появлению большого числа негативных эмоций, эндокринных расстройств по типу гипер- или гипoadаптоза, снижению устойчивости клеточных и субклеточных мембран к негативному действию окислительного стресса и, как следствие, к многочисленным дизадаптивным расстройствам. Данные исследований свидетельствуют, что все перечисленные дизадаптивные процессы,

составляющие экологически обусловленный северный стресс, могут возникать в организме одновременно, но чаще встречаются в тех или иных сочетаниях. От характера этих сочетаний, а также от наследственно-адаптивных особенностей отдельного человека зависит и локализация развивающейся патологии» [29].

К числу важных психолого-педагогических проблем можно отнести поиск новых технологий, которые могут обеспечить хорошую психологическую подготовку старших подростков и юношей к трудной жизненной ситуации, особенно в считающихся тяжелыми, климатическими условиями Крайнего Севера. Особенно важно разрешить это **противоречие** между признанием необходимости психолого-педагогического сопровождения данной категории, в разрезе подготовки к армии, и недостатком условий для реализации этого процесса в образовательных учреждениях, нахождение обучающихся в которых ограничено сроком от полугода до 2-3 лет. В этом случае актуализируется вопрос об эффективности психолого-педагогической помощи.

Выявленное противоречие позволило сформулировать **проблему исследования** следующим образом: каковы средства, обеспечивающие подбор эффективной стратегии преодоления трудной жизненной ситуации юношами в условиях Крайнего Севера и какова эффективность психолого-педагогической помощи.

**Степень изученности проблемы:** изучением психологической подготовки старших подростков и юношей к трудной жизненной ситуации занимались многие учёные. В научных исследованиях Г.М. Андреевой, О.С. Газмана, И.С. Кона проводится анализ разных сторон оказания психологической помощи несовершеннолетним, которые столкнулись с трудной жизненной ситуацией. Недостаток исследований – практически отсутствуют исследования по особенностям преодоления трудных жизненных ситуаций юношами, проживающих в условиях Крайнего Севера

с наложением «полярного синдрома».

Согласно работ многих учёных, психолого-педагогическое сопровождение должно решить две следующие группы вопросов:

- психологически подготовить юношей к проблемам, связанным с социально-бытовыми трудностями;
- психологически подготовить юношей к проблемам, которые связаны с формированием собственного «Я», доверием к другим людям, определением будущего в плане работы и т.д.

Эти вопросы достаточно подробно рассмотрены многими психологами и педагогами. Что же касается организации психологической помощи юношам, которые не только родились и проживают в тяжелых климатических условиях, но и оказались в трудной жизненной ситуации, то данная сфера психологической деятельности в научной литературе изучена недостаточно и требует дальнейшего изучения и анализа.

**Целью работы** является исследование особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций юношами Крайнего Севера.

**Объект исследования** – особенности преодоления трудных жизненных ситуаций.

**Предмет исследования** – преодоление трудных жизненных ситуаций.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что для преодоления трудных жизненных ситуаций юношами Крайнего Севера характерны особенности:

- для юношей, проживающих на территориях Крайнего Севера в городах и поселках, более характерна непродуктивная стратегия избегания при преодолении трудных жизненных ситуаций;
- для юношей, родившихся и выросших в кочевых условиях в тундре, более характерна стратегия разрешения проблемы, они более готовы к преодолению трудных жизненных ситуаций,

самостоятельны в своих решениях, готовы брать на себя ответственность, но при этом они более склонны к проявлению девиантного поведения.

**Задачи исследования:**

- изучить теоретические аспекты организации психологической помощи юношам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- рассмотреть основные направления психологической работы;
- провести эмпирическое исследование особенностей преодоления юношами, проживающими на Крайнем Севере, трудных жизненных ситуаций;
- провести оценку полученных результатов исследования и разработать рекомендации по психологической поддержке.

**Методы исследования:**

- теоретические (анализ и синтез научных трудов по теме исследования);
- эмпирические:
  - наблюдение,
  - анкетирование - анкета «Готовность старших подростков к преодолению сложных жизненных ситуаций» И.Р. Конжина;
  - тестирование - «Тест - диагностика Мишуриной», «Методика изучения стратегий преодоления жизненных проблем» адаптированная А.Г. Грецовым, «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел);
  - математическая и графическая обработка полученных эмпирических данных.

**Теоретико-методологическая основа исследования:** при подготовке данной выпускной квалификационной работы выступили труды учёных: Д.О. Белякова, П.П. Блонского, О.А. Булгакова, Б.Б. Величковского, Л.С. Выготского и других.

**База исследования:** ГБПОУ ЯНАО «Ямальский полярный агроэкономический техникум». Анализ социальных показателей групп, показал, что наиболее сложная ситуация наблюдается в группах О-11 «Оленевод-механизатор», Т-11 «Обработка водных биоресурсов». Всего в исследовании приняло участие 38 юношей в возрасте 16-17 лет.

На этих группах наблюдается:

- количество сирот - 1;
- количество студентов из малообеспеченных семей - 6;
- количество студентов из неполных семей - 22;
- находятся на учете в КДН и ОДН в связи с различными правонарушениями, в этих группах регистрируется и самая низкая абсолютная и качественная успеваемость.

**Новизна** данной работы заключается в том, что рассматривается готовность к преодолению юношами трудных жизненных ситуаций (например, службе в армии и участии в боевых действиях) с учетом экстремальных условий проживания и работы на Крайнем Севере.

**Теоретическая значимость** – проведен анализ особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций юношами, проживающими в условиях Крайнего Севера, который дает информацию для разработки адаптивных программ психологической помощи.

**Практическая значимость** — анализ особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций и применяемая программа психологической помощи может быть усовершенствована и использоваться и в других образовательных учреждениях Крайнего Севера.

Структура работы – выпускная квалификационная работа состоит из: введения, основной части, включающей в себя 2 главы, заключения, списка использованной литературы.



# **Глава 1 Теоретический анализ проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций лицами юношеского возраста**

## **1.1 Понятие трудной жизненной ситуации в отечественной и зарубежной психологии.**

В отечественной и зарубежной психологии достаточно работ по изучению готовности юношей к трудным жизненным ситуациям. Но практически нет работ по особенностям преодоления трудных жизненных ситуаций юношами в условиях Крайнего Севера. Есть медицинские исследования по поводу «синдрома полярного напряжения» у тех, кто недавно переехал в такие условия жизни и некоторые наблюдения по их потомкам во втором и третьем поколениях. В.И. Хаснулин в своем исследовании утверждает: «Одним из ярких их проявлений на Севере являются два типа заболевания, обусловленные изменениями дневного света в различные времена года. Первый тип – сезонная аффективная депрессия, появляющаяся обычно осенью и зимой со спонтанной ремиссией в последующую весну и лето. Симптомы включают в себя снижение уровня активности, гиперсомнию, переедание и потребность в углеводах. Большинство пациентов страдают затруднениями в работе и при общении. Второй тип заболевания – бессонница середины зимы, характерен, по мнению ученых, лишь для экстремальных широт. Это преимущественно вид бессонницы, начинающийся в период полярной ночи. С возникновением десинхронозов в полярных регионах связывают развитие патологии сердечно-сосудистой системы, железодефицитных состояний, синдрома липидной гиперпероксидации, нарушения эритропоэза, нарушений эндокринной и других гомеостатических систем. При этом наибольшее число дизритмий возникает в периоды полярной ночи, когда складывается наиболее неблагоприятная светопериодика и

возникает наибольшее число геофизических возмущений. Таким образом, десинхроноз оказывается одним из важных механизмов формирования дизадаптивного синдрома полярного напряжения. Сам же десинхроноз как чрезмерная либо запаздывающая, извращенная реакция, нарушающая опережающую подстройку биологических ритмов человека к изменяющимся условиям внешней среды, может быть отнесен к категории метеопатий» [29]. Важной причиной поломок этого механизма при формировании «синдрома полярного напряжения» является расстройство полярного типа клеточного метаболизма (Куликов В.Ю., Ким Е.Б., 1987), так называемых, «северных клеток» (Казначеев В.П., Михайлова Л.П., 1981, 1985; Хаснулин В.И., 1998; Казначеев В.П., 2000; Казначеев В.П., Трофимов А.В., 2004), а также в силу изменения вектора их эволюционного развития под влиянием особой формы импринта, описанного для данных территорий (Деряпа Н.Р., Рябинин И.Ф., 1977; Куликов В.Ю., Ким Л.Б.,

По мнению того же Хаснулина В.И.: «Последствиями этих изменений, усугубляемых действием хронического психосоциального стресса, становятся замедление регенераторно-восстановительных процессов, прогрессирующие функциональные иммунодефициты, быстрое истощение регуляторных нейроэндокринных механизмов, ускоренное прогрессирование заболеваний, выраженные процессы склерогенеза и преждевременное старение» [30].

Как видим, эти исследования:

- более направлены на изучение психосоматических расстройств у пришлого населения и их потомков;
- не касаются изучения психологических особенностей коренных народов;
- не рассматривают вопросы готовности юношей, как из пришлого населения, так и коренного к трудным жизненным ситуациям;

– не рассматривают понятие «трудная жизненная ситуация в экстремальных условиях».

Поэтому при теоретическом анализе ориентируемся на общеизвестные подходы.

В российском законодательстве термин «трудная жизненная ситуация» трактуется как сложная ситуация, в котором оказался человек и которую он не может преодолеть самостоятельно. Речь идёт об инвалидности, сиротстве, бедности, жестоком обращении в семье и т. д.

Прохоровой О. высказывает следующее мнение: «Под жизненными ситуациями человека принято понимать различные важные для человека события, которые связаны с его потребностями и ценностями, которые оказывают влияние на поведение и мировоззрение человека в какой-то конкретный период жизненного цикла» [21].

Понятие «жизненная ситуация» начало применяться в психологии ориентировочно с начала XX века. В понятие «жизненная ситуация, разные исследователи вносили различное содержание. Так Дивицына Н.Ф., указывает: «Жизненная ситуация - это условия, обстоятельства, потребности, ценности и восприятие, определенные в отношении конкретного человека, которые в совокупности влияют на поведение и мировоззрение человека на данном конкретном этапе его жизни».

В работе Трошиной С. говорится, что «трудная жизненная ситуация определяется как условия:

- которые не отвечают потребностям человека;
- противоречащие собственным убеждениям;
- создание негативного опыта» [35].

Трудными жизненными ситуациями могут быть уход из жизни родного человека, потеря работы, материальные проблемы, снижение социального статуса, тяжелая болезнь, насилие в семье или жестокое обращение и так далее.

По мнению Васильковой Ю.В.: «Сложные условия могут возникнуть под влиянием как внешних, так и внутренних факторов. Суть заключается в том, что человек не может решить проблему обычными способами. Трудные жизненные ситуации характеризуются:

- напряжением;
- требованием к человеку решить какую-то проблему;
- необходимостью изменить привычное поведение и жизнедеятельность» [5].

Субъективно это реализуется через состояние стресса, неспособность соответствовать новым требованиям, неопределенность перспектив. Трудная жизненная ситуация отличается от кризиса или экстремальной ситуации, которые являются более травмирующими для психики» [5].

При попадании в трудную жизненную ситуацию, человеку приходится принимать решение, которое далеко не всегда соответствует интересам общества. В такой ситуации может возникнуть конфликт между человеком и обществом, в котором он находится. При этом возникший кризис может разрешиться как мирным путем, так и достаточно жестким. И, тем не менее, человеку нужно поставить какую-то конкретную цель перед собой и только достигнув её, разрешить ситуацию. Желательно, с учетом интересов общества.

На уровень осознания индивидом трудной жизненной ситуации может повлиять несколько различных факторов, в том числе и разнонаправленных. Например, это может быть фактор поведенческий, когда индивид осознает, что достижение его цели невозможно по известному ему пути, или когнитивный фактор – понимание индивидом недостатка своих знаний, умений, навыков для достижения цели. Кроме того, на решение может повлиять так называемый витальный фактор – это понимание субъектом, что данная ситуация угрожает его жизни и он физически не может в ней оставаться. Есть ещё и экзистенциальный фактор

– фактор переосмысления прожитой жизни и возникшей перед субъектом пустоты. Но этот фактор может повлиять и отрицательно, он может вызвать суицидальные мысли, в частности.

Когда психолог общается с человеком, ему необходимо выяснить следующие моменты:

- кто является внешним и внутренним контрагентом события;
- что происходит в рамках создавшейся ситуации, причины происходящего, варианты развития событий;
- когда возникла трудная жизненная ситуация, сколько она длится, какие способы выхода из неё предпринимал человек;
- и исходя из последнего – какой опыт накопил человек, оказавшийся в трудной ситуации и на что он может рассчитывать.

Трудные жизненные ситуации, как правило, изучает социальная психология, а работу с подростками проводят социальные педагоги и другие работники социальных служб.

Трудные жизненные ситуации можно классифицировать следующим образом:

- по возрасту обследуемого и соответственно этапу его жизненного цикла и возможному потенциальному кризису личности, соответствующему этому этапу;
- по индивидуальным и групповым характеристикам (индивид, малая группа, семья, коллектив, общество)
- по степени и скорости ответа со стороны индивида (быстрая реакция, медленная, заторможенная);
- по степени приспособления индивида к сложившейся ситуации.

Со временем, у индивида проявляется адаптация к сложившейся ситуации, он приобретает знания, опыт, навыки, которые можно назвать компетенцией.

Адаптивная компетентность развивается в несколько этапов:

Неосознанная компетентность. Это образ мира и самого человека, каким он его воспринимает в обычных и привычных условиях жизнедеятельности. Это самосознательная адаптация. Это опыт, который человек приобрел и использует в обычных, не проблемных ситуациях.

Неосознанная некомпетентность. Именно попытки человека применить привычные модели поведения в уже изменившихся условиях становятся проблематичными. Конечно, успешное применение ранее изученных стратегий уже невозможно. Человек еще не осознает серьезность и реальность происходящих изменений, поэтому использует старые методы» [4].

Варга А. Я. пишет: «Следующим этапом является этап сознательной некомпетентности. На данном этапе человек борется сам с собой. Он пытается измениться внутренне, пересмотреть свой внутренний мир, собирает необходимую информацию, проводит анализ имеющихся у него ресурсов и пытается найти какую-либо альтернативу своей привычной ситуации.

Далее следует этап сознательной компетентности. На данном этапе человек уже определился с тактикой своего поведения, однако, она у него еще не выработана для автоматизма. Чем чаще он использует приёмы на практике (при этом очень важно, чтобы человек осмысленно делал то или иное действие, и проводил их оценку), тем ближе он приближается к следующему этапу - этапу бессознательной компетенции, которая используется для более широких условий» [4].

Оказавшись в трудной жизненной ситуации человек должен иметь возможность рассчитывать на чью-то помощь. Следовательно, целью психологической помощи, в этот период, является его психологическая подготовка к изменившимся условиям жизни. При этом человек может занять активную позицию или просто приспособиться. Однако справиться с трудной жизненной ситуацией человек должен в первую очередь сам,

приложив определенные усилия.

По мнению Винникова Д., «Любой подросток, абсолютно в любой период своей жизни, может оказаться в трудной жизненной ситуации. Причин, по которым подросток может попасть в трудную жизненную ситуацию достаточно много. Это могут быть и социальные условия, и семейные конфликты, и многие другие причины. Следовательно, таким подросткам, которые оказались в трудной жизненной ситуации, необходимо оказывать помощь, они нуждаются в защите со стороны окружающих» [6].

Достаточно острой проблемой, которая может стать причиной попадания подростков в трудную жизненную ситуацию, является алкоголизм и наркомания. Для коренных народов Крайнего Севера, алкоголизм до сегодняшнего дня достаточно серьезная проблема, хотя и отчетливо наблюдается снижение количества алкоголиков и потребления алкоголя вообще. Одна из основных причин – отсутствие или недостаток (в смешанных браках) фермента алкогольдегидрогеназы. Расщепление этанола происходит медленно, опьянение и привыкание может произойти с любой дозы, здесь нет минимальных ограничений и зависит от конкретного человека.

В

ы

г

о

т

с

к

и

й

Л

.

С

.

же дорогой. Важно отметить, что алкоголь и наркотики - это не единственная проблема таких семей. Как правило, такие родители не работают, не имеют стабильного дохода, если у них есть жилье, то, как правило, оно без ремонта, и с многочисленными долгами по квартплате. Подростки из таких семей очень нуждаются в психологической и социальной помощи со стороны окружающих и со стороны государства»

По мнению многих исследователей у подростков наибольшее влияние на вероятность попадания в трудную жизненную ситуацию оказывает такой фактор, как отсутствие или проблемы с жильем, причиной которых, как правило, являются низкие доходы семьи, которые зачастую является следствием алкоголизма или наркомании родителей. На второе место ставят наличие тех или иных конфликтов в семье и окружающем юношу обществе. Остальные неблагополучные факторы, считается, что имеют меньшую значимость.

Старшие подростки и юноши, проживающие в семьях, находящихся в трудной жизненной ситуации, по тем или иным причинам зачастую конфликтуют с окружающим обществом. Как правило, это идет от осознания собственной «неполноценности» в сравнении с подростками из благополучных семей. Между подростками из неблагополучных семей и детьми семей со средним и хорошим достатком, зачастую на этой почве возникают серьезные конфликты, которые оказывают отрицательное влияние на социализацию «трудных» подростков. И это не считая соматических и психических врожденных расстройств, которые поручают такие подростки ещё при рождении от родителей алкоголиков или/и наркоманов. Начинается это ещё в раннем детстве. В средней и старшей школе такие подростки пропускают занятия по неуважительной причине, систематически не выполняют домашнее задание, пререкаются с педагогами и стремятся их оскорбить, в том числе могут нанести



физический ущерб, конфликтуют с одноклассниками, сбиваются в малые неуправляемые со стороны педагогов группы и т.д.. Со временем девиантное поведение становится нормой.

На девиантное поведение старших подростков и юношей могут влиять: врожденные или приобретенные пороки физического и умственного развития (дети с ОВЗ), нарушения психики (могли подвергаться домашнему насилию), социальные причины (низкие доходы, сироты, неполные семьи и т.д.).

Для профилактики и снижения уровня девиантного поведения у старших подростков и юношей, необходимо психологическое сопровождение. Его цель заключается в создании необходимых условий, в которых развитие, обучение и социализация может пройти более успешно, то есть создание условий, в которых человек будет чувствовать себя комфортно.

Основные задачи педагога-психолога:

- определить неблагополучные семьи, которые согласны принять социально-психологическую помощь;
- определить причины трудной жизненной ситуации, провести психологическую помощь;
- оказать помощь образовательному учреждению по созданию обстановки, психологического комфорта и безопасности личности каждого обучающегося;
- оказать помощь подростку в поиске решения его личностных проблем, связанных с социализацией;
- организовать мероприятия, направленные на дезадаптации и девиантного поведения.

Главной целью, которая стоит перед психологом, который работает с юношами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, является создание необходимых условий для развития оказать комплексную психологическую

помощь с тем, чтобы он мог найти себя в жизни, определиться со своим видением в будущем и так далее.

## **1.2 Проблема преодоления трудной жизненной ситуации: основные подходы.**

Как было сказано выше, существует множество факторов, под влиянием которых, старшие подростки и юноши оказываются в трудных жизненных ситуациях, что естественно требует от окружающего их общества проведения специальной квалифицированной психологической работы.

В психологическом справочнике Прихожан А.М., указывается: «Поддержка и помощь детям в трудной жизненной ситуации может быть информативной (права и обязанности каждого участника взаимодействия, льготы и способы их получения, варианты помощи и услуги предоставляющего учреждения), посреднической (установление контактов, создание сетей, гармонизация отношений), образовательной (предоставление знаний, формирование навыков и умений, повышение психолого-педагогической и социальной компетентности), снисходительной (посещение ребенка в семье, образовательном учреждении, группе временного пребывания, социальном приюте)» [22].

К

л – посещения семьи с целью обследования условий жизни и  
е воспитания несовершеннолетних детей;

м – ознакомление с семьей;

а – метод совместного планирования работы с семьей;

н – привлечение всех ведомств, участвующих в решении проблем семьи  
т (комиссия по делам несовершеннолетних, инспекция по делам  
о несовершеннолетних департамента полиции, органы социальной

в

и

ч

защиты, здравоохранения, службы защиты детей, учебные заведения, центры занятости)» [13].

В идеале нужно построить систему, в которой будут совместно и слаженно работать социальные службы, социальные педагоги школ, педагоги-психологи в школах, классные руководители, родители. При этом такая система должна работать как при оказании экстренной помощи подростку, так и его стабилизации, и реабилитации. Соответственно должно быть распределение ролей вышеуказанных работников и желательно отсутствие многократного дублирования одних и тех же функций. Должна быть создана как вертикальная, так и горизонтальная структура психолого-педагогической помощи.

Виды психолого-педагогической помощи малообеспеченным семьям показаны у Егоровой М.О.:

Педагогические услуги:

- оказание помощи социальным педагогом с целью защиты интересов подростков;
- оказание помощи семьям в виде психолог-педагогических консультаций и бесед с детьми и их родителями, по возникающим проблемам в обучении и воспитании;
- организация групповых форм работы с детьми с целью развития необходимых социальных и эмоциональных навыков: коммуникации, взаимоуважения, терпимости и т.д.
- оказание помощи детям с ОВЗ;
- проведение внеклассных мероприятий с целью развития культурных и образовательных навыков;
- помощь в организации обучения и воспитания подростков-инвалидов, находящихся на домашнем обучении;
- оказание помощи в организации подготовки родителей к домашнему обучению, дистанционному обучению, выполнению

домашних заданий вне школы и так далее» [12].

О

с

у

х

о

в

а

Н

## **Г Особенности преодоления трудных жизненных ситуаций лицами юношеского возраста в условиях Крайнего Севера.**

Исследователи Бохан Т.Г., Галажинский Э.В., Мещерякова Э.И., отмечают: «Анализ этих определений трудной ситуации позволил заметить, что феномен трудной ситуации реально представлен в самосознании юношей. Трудности связаны с переживанием невозможности реализации собственных усилий, задуманного; сложности и ответственности собственного выбора, непонимания окружающих, правильности самостоятельного принятия решений, напряжения и проблем в учебной деятельности, семейных конфликтов, принятия трудностей как естественных препятствий и испытаний на жизненном пути, угрозы самооценке, одиночества. Таким образом, смыслы, которые придают юноши трудным ситуациям связаны с такими потребностями, как потребность в самореализации, реализации своих возможностей, самоутверждении, в понимании, принятии, поддержке со стороны окружающих, успешности или «легкости-не напряжения» в учебной деятельности. На наш взгляд, эти потребности отражают разные этапы

д

у

ю

ш

личностного становления, когда более актуальными для юношей становятся процессы, связанные с собственным внутренним миром, а не только отношения с окружающими, что более характерно для подросткового возраста. Эти данные позволяют нам предположить, что трудные ситуации порождаются самим ходом психического развития, их содержание отражает уровень личностного становления» [1].

Поскольку в данной работе изучается готовность к трудным жизненным ситуациям юношей, то следует указать и на гендерные различия.

Исследования, проводившиеся среди юношей и девушек Сибири, показали следующие результаты. В частности, Бохан Т.Г., Залевский Г.В., Мещерякова Э.И. в своей работе дают следующие характеристики копинг-стратегия социальной поддержки более выражена у девушек, чем у юношей в (21,87 и 23,54 при  $p=0,00$ ), а к конструктивным стратегиям в проблемных ситуациях чаще всего прибегают юноши (26,80 и 25,55 при  $p=0,02$ ). Таким образом, девушки в преодолении проблемных ситуаций склонны обращаться за советом, помощью и поддержкой к другим, а также сами способны оказывать социальную поддержку окружающим. Юношам более свойственно руководствоваться конструктивной стратегией: самим обдумывать, взвешивать, планировать, принимать решения. Таким образом, проявляются гендерные различия в базовых стратегиях преодоления проблемных ситуаций. Получены также достоверные данные по всей выборке подростков в отношении копинг-стратегий в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Юноши не пасуют перед трудными ситуациями, готовы принимать их с вызовом, с чувством уверенности и собственного достоинства; они настроены справляться с ними. Они могут придавать проблемным ситуациям свой собственный смысл, тем самым снижая или усугубляя остроту переживания возникшей

ситуации. Юноши – энергичны, активны, способны выносить возникающее в проблемных ситуациях напряжение, и им не требуется эмоциональной разгрузки, чтобы его снять. Юношам более свойственно не проявлять явно своих эмоций, а подавлять их, сохраняя апломб в процессе преодоления возникающих проблемных ситуаций. Девушки не пренебрегают эмоциональной разгрузкой, так как более впечатлительны и эмоциональны, выносят свои эмоции вовне. Вероятно, поведенческая стратегия отвлечения позволяет канализировать юношам накопленное напряжение (в силу подавления эмоций и не использования эмоциональной разгрузки) через отвлечение на другую деятельность. Таким образом, обучая юношей техникам и видам эмоциональной разгрузки, адекватным и социально приемлемым способам выражения эмоций, развивая способности свободного выражения чувств, можно способствовать снижению у них отрицательной психоэмоциональной напряженности» [2].

Исследования, проводившиеся группой ученых Красноярского университета (О.Э. Кондакова, С.Н. Шилов, В.И. Кирко), показали: «Таким образом, по результатам исследования можно выделить характерные для детей 10-12 лет и подростков 15-16 лет, проживающих на территории Крайнего Севера, показатели психофизиологического состояния. Для детей-северян отмечено преобладание высоких значений аудиомоторной реакции, простой и сложной зрительно-моторных реакций, как у детей, так и у подростков. Возрастные различия в показателях соответствуют данным, описанным в литературе. Уровень активации ЦНС у подростков выше, чем у детей 10-12 лет, но преобладают низкий и средний уровни. Данные о времени сенсомоторных реакций также свидетельствуют о преобладании низкого уровня сенсомоторных реакций, процессов торможения, ослабленных процессах возбуждения и снижении подвижности нервных процессов. Определение характерного типа нервной системы показало преобладание слабого и среднего типа с сохранением возрастных различий.

Для обеих исследованных групп школьников характерно преобладание предельно допустимого функционального состояния и удовлетворительной адаптации» [15].

Выводы по первой главе.

Одной из особенностей преодоления юношами трудных жизненных ситуаций является подавление эмоций и им требуется отвлечение на другие виды деятельности. Юноши, проживающие в сложных условиях Крайнего Севера, более самостоятельны в решении проблем, но у них меньше ресурсов для их преодоления в связи с наличием «полярного напряжения».

## Глава 2 Эмпирическое исследование специфики преодоления трудных жизненных ситуаций и оказание психологической помощи по формированию стратегии и тактики их преодоления в условиях Крайнего Севера

### Организация и методы исследования

С целью анализа готовности и особенностей преодоления трудных жизненных ситуаций старших подростков и юношей проживающих на Крайнем Севере, нами было проведено эмпирическое исследование.

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБПОУ ЯНАО «Ямальский полярный агроэкономический техникум». В данном образовательном учреждении достаточно большое число обучающихся в возрасте 16-18 лет (структура представлена в таблице 1).

Таблица 1 – Распределение студентов по потенциальному наличию трудных жизненных ситуаций

Специальность	Всего	КМНС	Инвалиды	Сироты	Неполная семья	Малообеспеченные	Стоят на учете
Право социального обеспечения							
Земельно-имущественные отношения							
Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)							
Ветеринария							
Обработка водных биоресурсов	80	46	0	11	13	16	2
Информационные системы	49	8	2	1	7	10	0
Всего	577	168	11	34	92	77	12



Период проведения эмпирического исследования: ноябрь 2021 года - май 2022 года. Общее количество студентов 1 курса, принявших участие в исследовании – 38.

Эмпирическое исследования включало в себя следующие этапы:

- В первую очередь, отобран необходимый теоретический материал выбраны и проанализированы научные труды по теме исследования;
- затем подобраны методики диагностики уровня готовности юношей к преодолению трудных жизненных ситуаций;
- на следующем этапе проведено анкетирование и тестирование юношей;
- на следующем этапе была подготовлена и проведена программа по организации психологической помощи.

На последнем, аналитическом этапе исследования, нами применялись методики указанные ниже.

Основной для исследования взята диагностика готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций Е.В. Мишуриной: Предлагается 3 варианта ответов, за каждый ответ начисляются баллы от 1 до 3, которые в итоге суммируются. В соответствии с набранной суммой баллов, ответы делятся на 3 группы. Прочитав утверждения и ознакомившись с вариантами ответов, нужно указать, какие из предложенных вариантов ответов чаще всего вами используются в повседневной жизни, и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа. Тестирование проводится конфиденциально, результаты останутся только у психолога. Постарайтесь вспомнить одну из серьезных проблем, с которыми вы сталкивались в последнее время, и которые заставили вас сильно понервничать, и попробуйте описать эту проблему в нескольких словах. Утверждения вам предлагаются в опроснике. Выводы об уровне готовности противостоять трудным жизненным ситуациям: высокий

уровень: 78-99 баллов; средний уровень: 41-77 баллов; низкий уровень: 0-41 баллов (фактические результаты представлены в таблице 3)».

Методики изучения стратегий преодоления жизненных проблем адаптированные А.Г. Грецовым и анкета «Готовность юношей к преодолению трудных 51 жизненных ситуаций» И.Р. Конжина были применены как дополнительные, для более полной оценки. Кроме того, была использована «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (авт. - А.Н. Орел). Данная методика позволила нам выявить уровень склонности подростков к девиантному поведению.

Анализ социального паспорта техникума показал:

- неполные семьи — 92 студента,
- многодетные семьи — 86 студентов,
- малообеспеченные семьи — 77 студентов,

Состоят на учете в ОДН и КДН — 12 студентов. Сироты — 34 студента, инвалиды — 11. Студентов из числа КМНС — 168. Несовершеннолетних — 297.

Таким образом, социальный паспорт показывает, что в «зоне риска» находится порядка 70% студентов от общего числа. Многие из студентов находятся в сложной жизненной ситуации.

Для исследования были привлечены студенты групп Т-11 (Обработка водных биоресурсов) и О-11 (Оленевод-механизатор). Причины, по которым выбраны именно эти группы, представлены ниже.

Группа Т-11 специальности «Обработка водных биоресурсов». По данной специальности самый низкий средний балл аттестатов и самый высокий «отсев». За последние 3 года при поступлении 28-30 студентов на 1 курсе, заканчивают обучение на 4 курсе — ровно 12 человек. Каждый год. Это конечно случайность, но тем не менее. «Отсев» составляет 55-60%, что для СПО, на бюджетной основе, является неприемлемым результатом. В 2022 году набора на эту специальность не будет. Исследовать будет некого.

Причины такого отсева — поступление студентов на обучение, находящихся в трудной жизненной ситуации: низкие доходы семей, алкоголизм родителей, статус социальных сирот и пр.

Группа О-11 «Оленевод-механизатор». В данные социального паспорта не вошла, поскольку это только второй набор. В первом наборе было только 4 человека и они были после 11 класса на коммерческой основе. Это первый полноценный набор девятиклассников. При этом все они относятся к коренным малочисленным народам Крайнего Севера (конкретно — ненцы), и все они тундровые. Их родители занимаются традиционным видом деятельности — оленеводством. Проживают в чумах, одеваются в национальные одежды, к благам «цивилизации» приучены в интернатах, в которых учатся не более 6 месяцев в году. Набор проведен достаточно случайно, по прямому распоряжению губернатора округа, которому о наличии такой профессии рассказали представители республики Коми. Для Ямало-Ненецкого округа эта профессия была неактуальна, но от дополнительного бюджетного финансирования техникум не мог отказаться. Студенты этой группы отличаются от студентов всех других групп своим менталитетом. Преподаватели не знают как их правильно обучать. Результаты по общеобразовательным дисциплинам близкие к нулевым. Для самих студентов процесс адаптации тоже очень тяжелый. Они оказались в трудной жизненной ситуации при переезде в город. При этом среди них также много социальных сирот и малообеспеченных в связи с алкоголизмом родителей и низкими доходами в традиционных видах деятельности (характерно для всего мирового оленеводства).

Социальные паспорта данных групп показывают наличие несовершеннолетних студентов (юношей), находящихся в трудной жизненной ситуации (таблица 2).

Таблица 2 – Социальный паспорт групп О-11 и Т-11

Группа	Кол-во юношей	Из них					
		сироты	Многодетные семьи	Кочевые	Малообеспеченные	Стоят на учете в КДН	Неполные семьи
Т-11							
О-11							

На рисунке 1 представлена структура групп юношей по наличию трудных жизненных ситуаций.

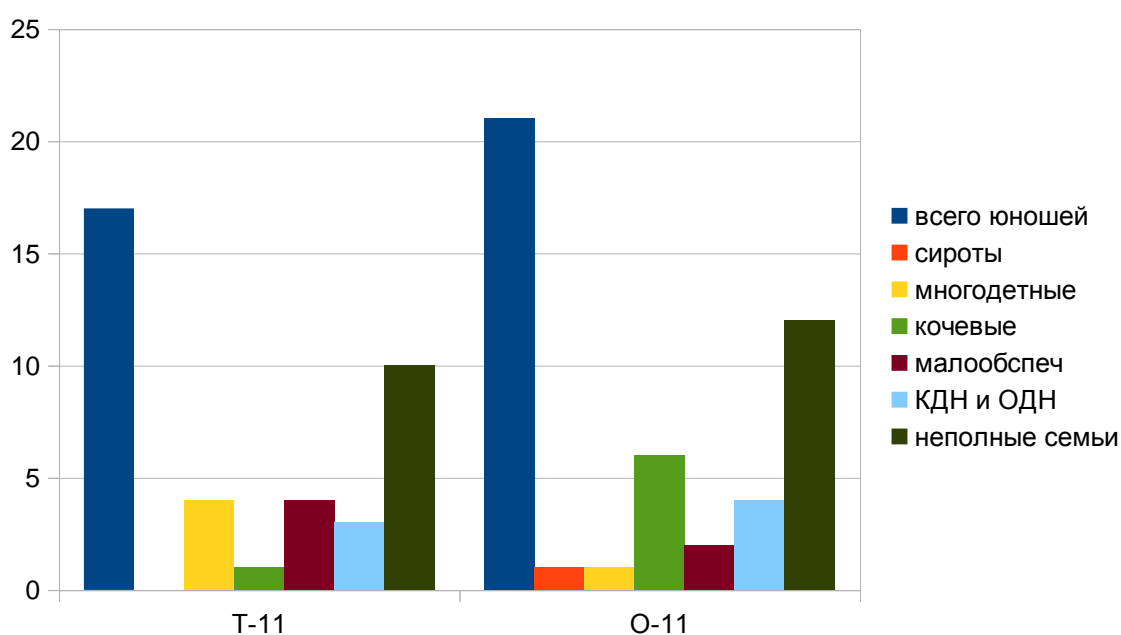


Рисунок 1 – Паспорт групп Т-11 и О-11

Анализ социального паспорта групп показывает, что более половины юношей живет в неполных семьях (все без отца или с отчимом). На учете в комиссии по делам несовершеннолетних числится 7 человек (18%), малообеспеченные (они же многодетные) 6 человек (16%). Поскольку одни и те же студенты попадают сразу в 2-3 социальные категории, то общее количество студентов оказывается меньше тех, что находятся в трудной

жизненной ситуации. Как видим, многие студенты групп Т-11 и О-11 находятся в трудных жизненных ситуациях. Наша задача – изучить особенности выхода из этих ситуаций.

## 2.2 Результаты эмпирического исследования

В начале исследования проведена диагностика уровня готовности противостоять трудным жизненным ситуациям (Е.В. Мишурина). (результаты представлены в таблице 3).

Таблица 3 – Анализ полученных результатов по 2 группам (40 студентов-юношей).

Группа	Количество студентов набравших 78-99 баллов	Количество студентов набравших 41-77 баллов	Количество студентов набравших 0-41 баллов
Т-11			
О-11			
Итого:			

Наблюдается большая разница в результатах: в группе Т-11 регистрируется высокая тревожность, в группе О-11 — низкая. Скорее всего это связано с условиями, в которых росли эти юноши. Для оленеводов характерно участие в жизни и труде семьи с ранних лет. Они пасут оленей, перекочевывают, охотятся, управляют снегоходами с 10-12 лет. Они привыкли полагаться на свои силы и очень многое умеют. Они в состоянии выжить в самых тяжелых климатических условиях, для них встреча со стрессовой ситуацией является нормой. Все это придает им уверенность в своих силах и значительно снижает тревожность. Однако тревожность проявляется именно при переезде в городские условия с целью обучения.

Перемена обстановки и адаптация к новым условиям зачастую проходит с большим трудом, зачастую вызывая потребность в употреблении алкоголя. Студенты группы Т-11 наоборот, проживают в городе и с трудом закончили 9 классов. Набор в эту группу идет без конкурса, принимаются все желающие получить диплом о среднем специальном образовании, и это создает ситуацию, в которой наибольший комфорт получают люди с не самыми высокими моральными качествами и уровнем образования. Те же, кто знает, что их уровень знаний может быть недостаточен для обучения, а родителей расстраивать отчислением не хочется, создается стрессовая ситуация. В этой группе большинство студентов из многодетных или неполных семей. Часть находится на учете в КДН за небольшие правонарушения, часть давно употребляет спиртное. Для повышения готовности юношей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, необходимо разработать программу психологической поддержки. Для наглядности соотношение ответов представлено на рисунке 2.

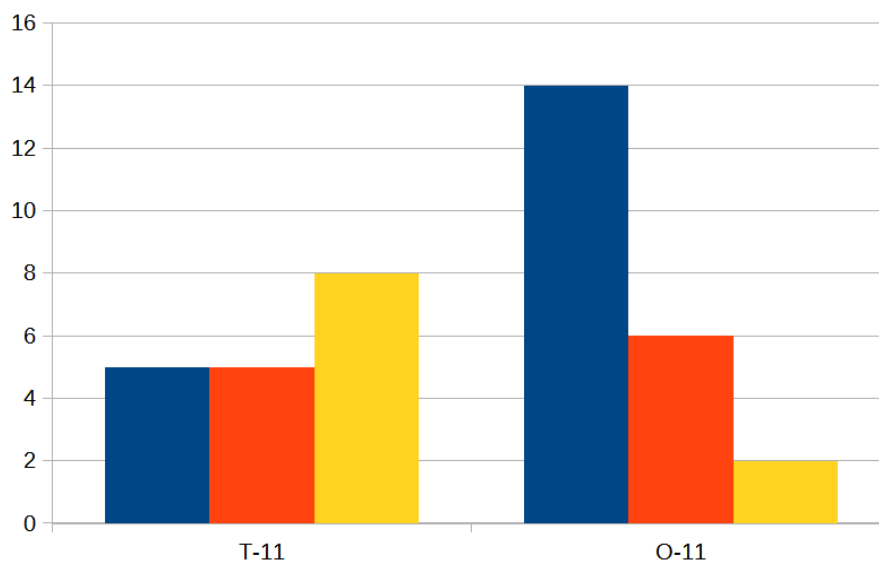


Рисунок 2 – Соотношение студентов в группах по уровню готовности к трудным жизненным ситуациям

Тестирование по Амирхану.

Показатели для оценки результатов теста представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Нормы количества баллов для оценки результатов теста.

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий	менее 16	менее 13	менее 15
Низкий			
Средний			
Высокий	более 31	более 29	более 27

Для наглядности нормы количества баллов представлены на рисунке 3.

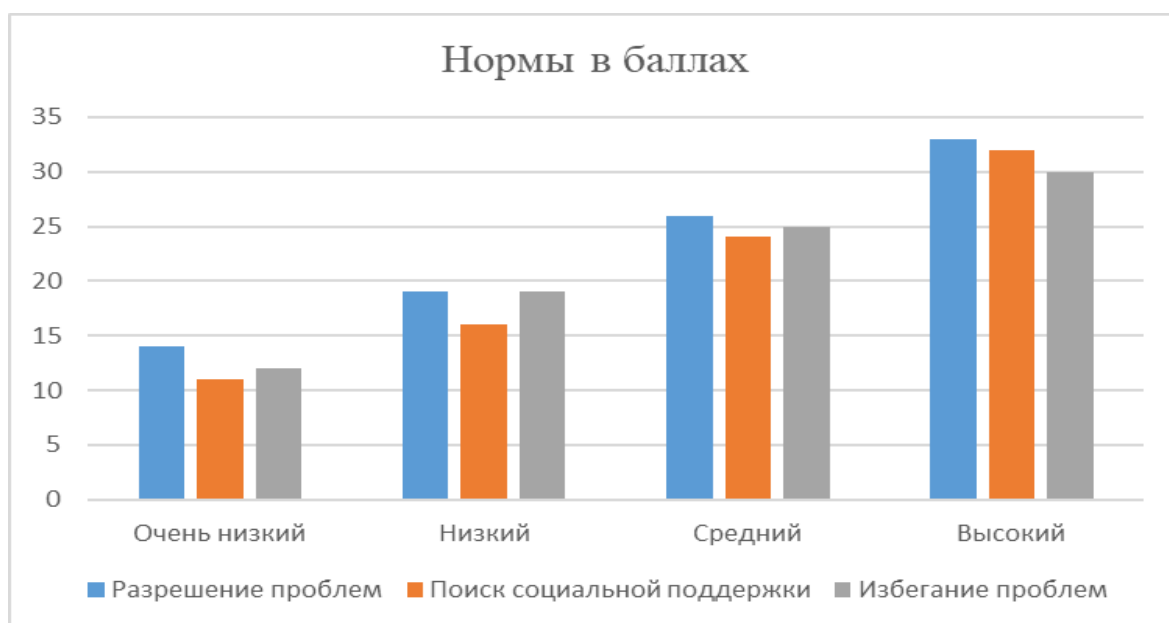


Рисунок 3 – Нормы количества баллов для оценки результатов теста.

Для решения своих психологических проблем старшие подростки и юноши могут подсознательно или сознательно использовать различные стратегии. Часто их называют копинг-стратегии.

Копинг-стратегия решения проблем. Вероятность стать способным к успешной адаптации, независимым и здоровым повышаются с участием окружения. От того, насколько собственное «Я» может справиться с дискомфортом, настолько человек сможет эффективно взаимодействовать с окружающей действительностью. Следовательно, настолько он будет способен нести ответственность и самостоятельно принимать решения.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки. Людям сознательно или бессознательно следующим данной стратегии, важна конкретная помощь окружающих: в оценке проблемных ситуаций, в поиске вариантов решений. Перед тем как приступить к решению проблемы, эти люди сначала выслушивают мнение окружающих, особенно тех, к кому испытывают уважение.

Копинг-стратегия избегания. Данная стратегия является формой психологической защиты, направленной на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний. Это избегание сопряженных с внутренними конфликтами, состояний тревоги и дискомфорта. Таким людям легче избежать неприятной ситуации, чем сталкиваться с ней и решать.

Результаты тестирования по применению копинг-стратегий исследуемых групп представлены в таблицах 5 и 6.

В соответствии с требованиями математики и статистики, структуру явлений можно показывать и в %.

Таблица 5 – Результаты тестирования юношей группы О-11 на применение копинг-стратегий

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий			
Низкий			



Продолжение таблицы 5

Средний			
Высокий			

По шкале стратегии «разрешение проблем»: преобладает средний уровень – 12 человек, что составляет 72,8 %, высокий уровень был выявлен у 4 человек, что составляет 18,2% студентов, низкий уровень был выявлен у 1 человека, что составляет 4%, очень низкий уровень был выявлен у 1 человека – это 4%.

По шкале «поиск социальной поддержки»: высокий уровень был выявлен у 3 человек, что составляет 13,6%, средний уровень был выявлен у 12 человек, что составляет 54,5%, низкий уровень был выявлен у 6 студентов – это 27,3% респондентов, очень низкий уровень выявился у 1 студента – 4,5%. По шкале «избегание проблем»: высокий уровень был выявлен у 1 человека – это 4,5% студентов, средний уровень был выявлен у 1 респондента, что тоже составляет 4,5%, низкий уровень был выявлен у 8 человек, что составляет 36,4%, очень низкий уровень по шкале «избегание проблем» был выявлен у 54,5% студентов, что составляет 12 студентов.

Среди студентов группы Т-11, также было проведено подобное исследование. Полученные результаты (представлены в таблице 6 и на рисунке 4, 5) и выраженность базисных копинг-стратегий сильно отличаются.

Таблица 6 – Результаты анализа копинг-стратегий группы Т-11

Уровень	Разрешение проблем	Поиск социальной поддержки	Избегание проблем
Очень низкий			
Низкий			

Продолжение таблицы 6

Средний			
Высокий			

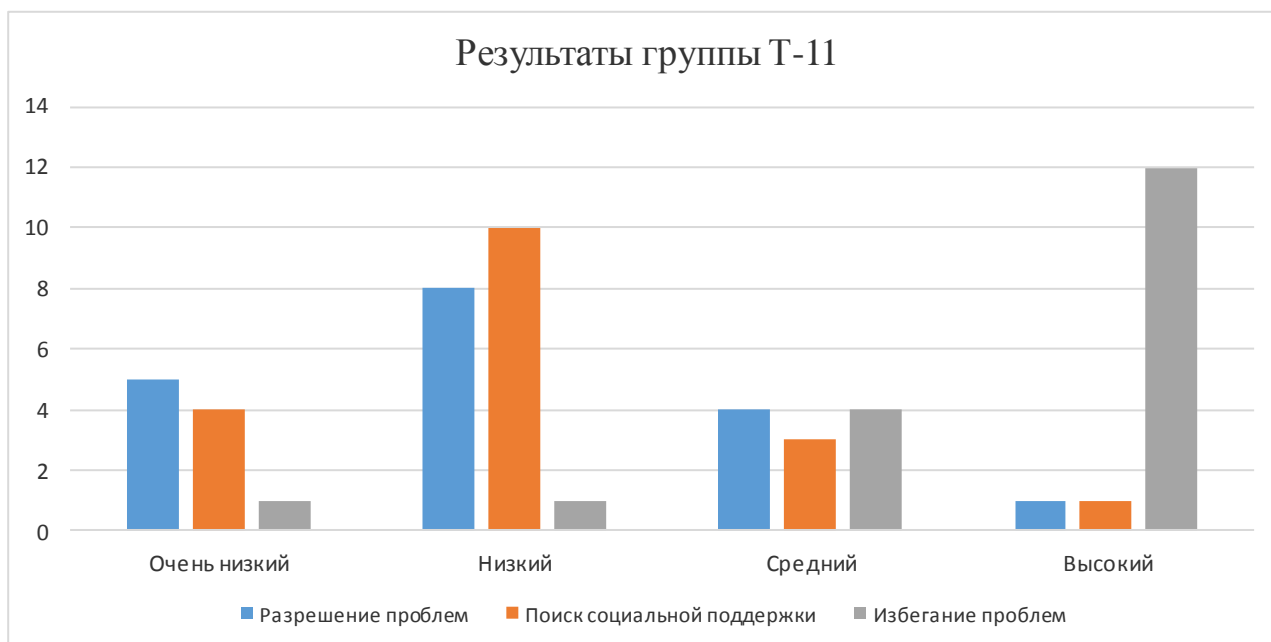


Рисунок 4 – Результаты тестирования на применение копинг-стратегий в группе Т-11

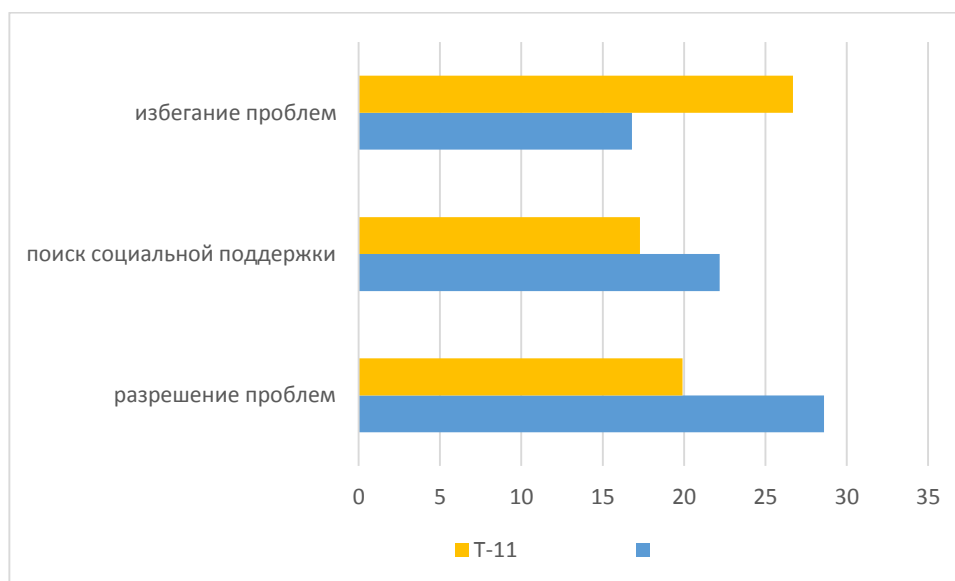


Рисунок 5 – Сравнение средних результатов по копинг-стратегиям

Анализируя данные можно сделать вывод о том, что уровень копинг-стратегии группы Т-11 распределился следующим образом:

По шкале стратегии «разрешение проблем»: очень низкий уровень был выявлен у 27,7%, что составляет 5 человек, низкий уровень был выявлен у 44,4% студентов, что составляет 8 человек, средний уровень был выявлен у 22,2%, что составляет 4 человека. Высокого уровня достиг только один человек, что означает – данная стратегия не характерна для студентов группы Т-11.

По шкале «поиск социальной поддержки»: высокий уровень был выявлен у 5,5% студентов (1 человек), средний уровень был выявлен у 16,73, что составляет 5 студента, низкий уровень был выявлен у 55,5% студентов – это 10 человек, очень низкий уровень был выявлен по данной шкале у 22,2%, что составляет 4 человека.

По шкале «избегание проблем»: высокий уровень был выявлен у 66,7% студентов - это 12 человек, средний уровень был выявлен у 22,2%, что составляет 4 респондента, низкий и очень низкий уровень был выявлен у 11% студентов группы.

Таким образом, по результатам, полученным в группе Т-11, можно прийти к выводу, что успешно справляются с проблемами, трудностями и неприятностями в их жизни только 27,7% студентов, 22,2 % - надеются на помощь со стороны, а 88,9% - стараются избежать неприятной ситуации. Для сравнения полученных результатов в двух группах предлагается рисунок 6, где группа О-11 – базовая, Т-11 сравниваемая (рисунок 6).

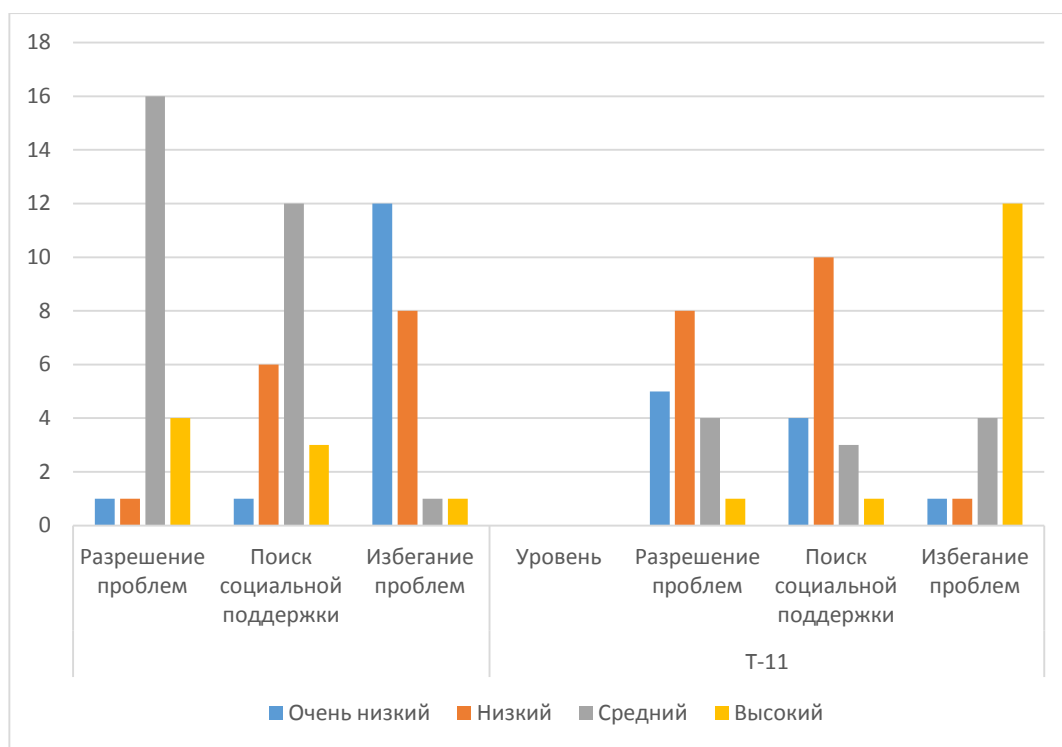


Рисунок 6 – Сравнительные данные по двум группам

Можно предположить, что для студентов группы O-11 по свойственна выраженность копинг-стратегий по шкале «разрешение проблем». Они нацелены на самостоятельное решение проблем и не избегают рискованных ситуаций. Можно сделать вывод, что условия жизни заставляют их успешно справляться с проблемами, трудностями и неприятностями, но они все равно надеются на помощь со стороны и не боятся неприятных ситуаций.

Опрос с помощью анкеты «Готовность юношей к преодолению трудных жизненных ситуаций» И.Р. Конжина.

Среди студентов обеих групп было проведено анкетирование по выявлению готовности юношей к преодолению трудных жизненных ситуаций. В результате анкетирования были получены следующие неоднозначные результаты.

На вопрос «Попадали ли Вы в сложные жизненные ситуации?» студенты отвечали одинаково (правда они по-разному понимали, что такое

сложная жизненная ситуация):

- попадали – 100%;
- не попадали – 0%;
- затрудняюсь ответить – 0%.

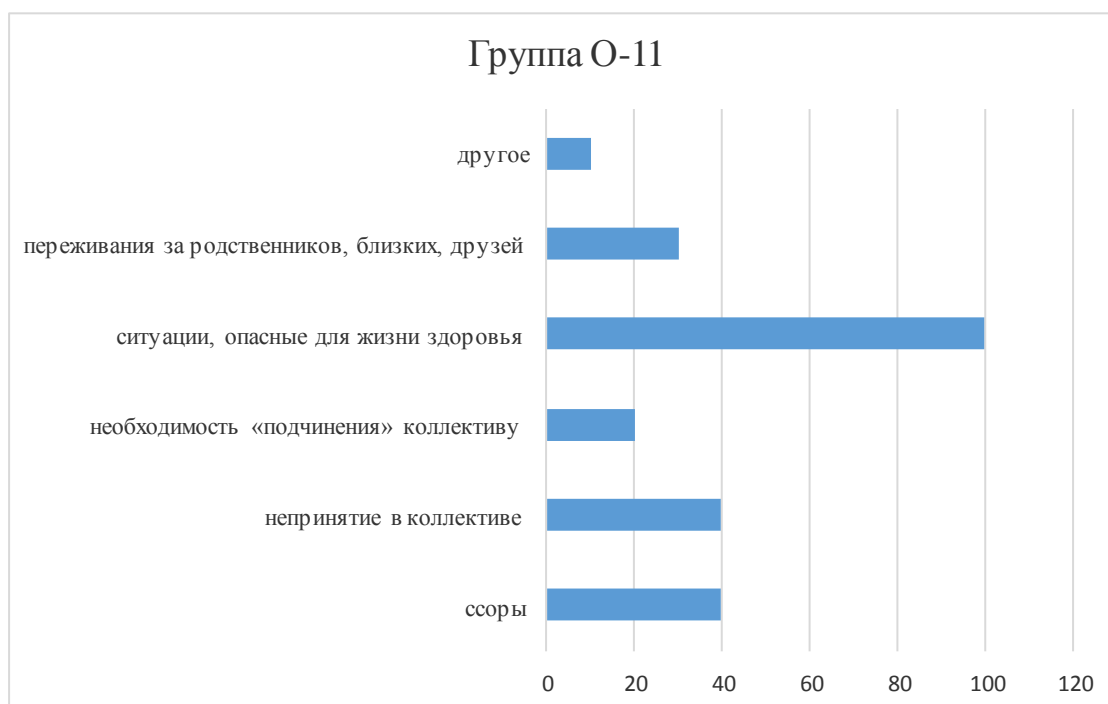
Все студенты в группах О-11 и Т-11, считают, что они попадали в трудные жизненные ситуации.

Следующим вопросом был «Какие из перечисленных ситуаций для Вас являются сложными?» предлагалось несколько вариантов ответа и имеются следующие показатели по группам:

О-11

- ссоры и ухудшение взаимоотношений с родителями, родственниками, друзьями и преподавателями – 40%;
- неприятие в группе – 40%;
- необходимость «подчинения» в социально неодобряемых поступках – 20%;
- ситуации, опасные для жизни здоровья – 100%;
- переживания за родственников, близких, друзей – 30%.

Также на данный вопрос респонденты могли предложить свой вариант ответа, этим воспользовались 10% обучающихся. Ими были предложены следующие варианты ответов: сдача экзаменов в школе и поступление в техникум, попадание в «группы риска», не соответствие желаний и возможностей, нехватка денег, и т.д. (рисунок 7).



**Рисунок 7 – Результаты тестирования группы О-11 по второму вопросу анкеты**

**Группа Т-11:**

- ссоры и ухудшение взаимоотношений с родителями, родственниками, друзьями и преподавателями – 60%;
- неприятие в учебной группе – 35%;
- необходимость «подчинения» коллективу в социально неодобряемых поступках – 40%;
- ситуации, опасные для жизни здоровья – 60%;
- переживания за родственников, близких, друзей – 30%.

Также на данный вопрос респонденты могли предложить свой вариант ответа, этим воспользовались 20% обучающихся (рисунок 8).

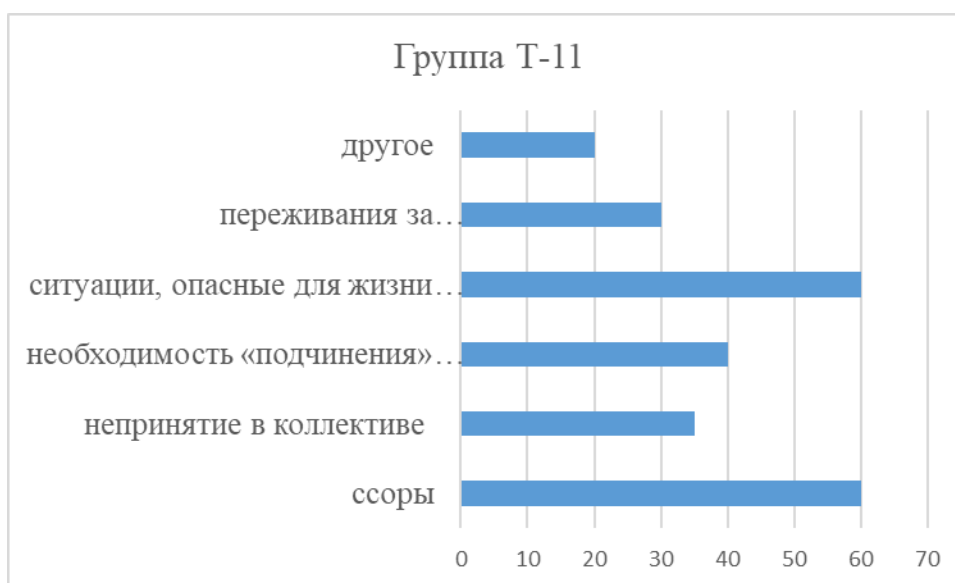


Рисунок 8 – Результаты ответов на тот же вопрос группы Т-11

Таким образом, мы наблюдаем разные подходы к оценке ситуации у юношей большую часть времени проживающих в тундре и юношей, проживающих в поселках и городах. Если «тундровые» под сложной жизненной ситуацией, исходя из специфики образа жизни, понимают, в первую очередь, ситуации опасные для жизни и здоровья, проблемы, связанные с социумом для них не особенно актуальны, то для юношей проживающих в поселках и городах, более характерны проблемы с социальным окружением.

Второй вопрос «К кому обращались за помощью для преодоления сложной жизненной ситуации?» показал следующее:

Группа О-11

- обращался за помощью к родителям – 45%;
- обращался за помощью к друзьям – 20%;
- обращался за помощью к профессионалам – 20%;
- не обращался за помощью – 15% (рисунок 9).

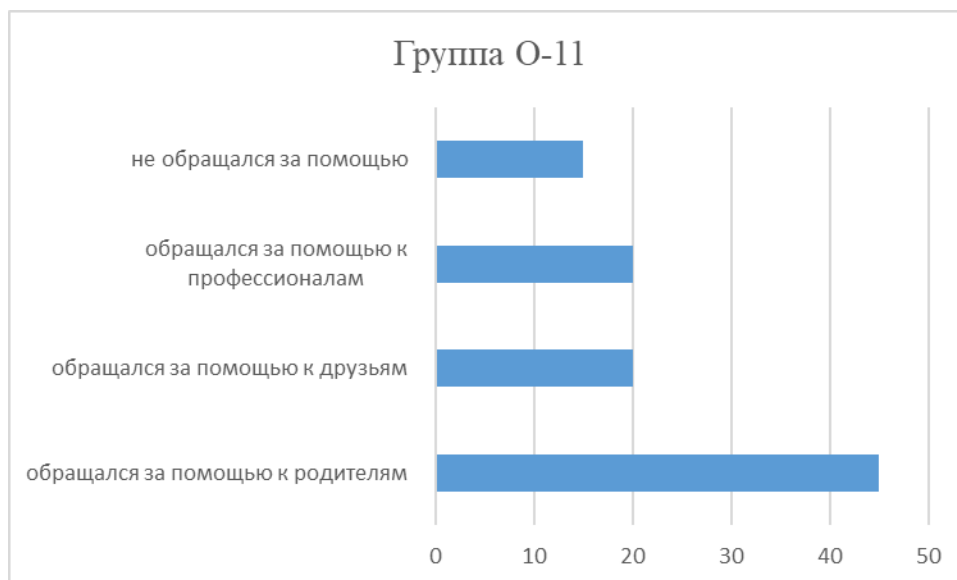


Рисунок 9 – Результаты ответов на второй вопрос у группы О-11

Группа Т-11:

- обращался за помощью к родителям – 25%;
- обращался за помощью к друзьям – 40%;
- обращался за помощью к профессионалам – 0%;
- 

н  
е  
  
о  
б  
р  
а  
щ  
а  
  
л  
с  
  
я

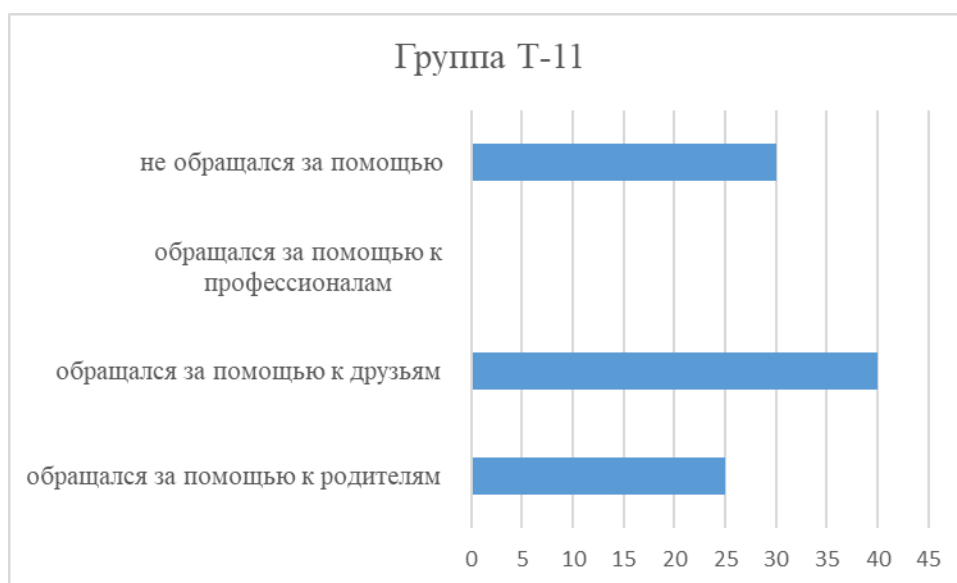


Рисунок 10 – Результаты ответов на второй вопрос у группы Т-11



И здесь мы наблюдаем значительные расхождения. В группе О-11 студенты мало обращаются к друзьям по той простой причине, что оленеводство это традиционный семейный бизнес. Чужих в нём нет. В то же время для них характерно обращение к профессионалам и это вполне оправданно, так как в оленеводческих бригадах по долгу службы могут проживать по несколько месяцев зооветеринарные специалисты, которые оказывают помощь в лечении и вакцинации оленей и собак, без которых в тундре жизнь невозможна, а также по срочным вызовам прилетают медицинские работники санитарной авиации. Студенты группы Т-11 отвечают также, как и большинство юношей их возраста из других населенных пунктов.

На вопрос «Нашли ли выход из сложной жизненной ситуации?» респонденты ответили:

Группа О-11

- «Нашли» – 80%;
- «Не нашли» – 10%;
- «Затрудняюсь ответить» – 10% (рисунок 11).

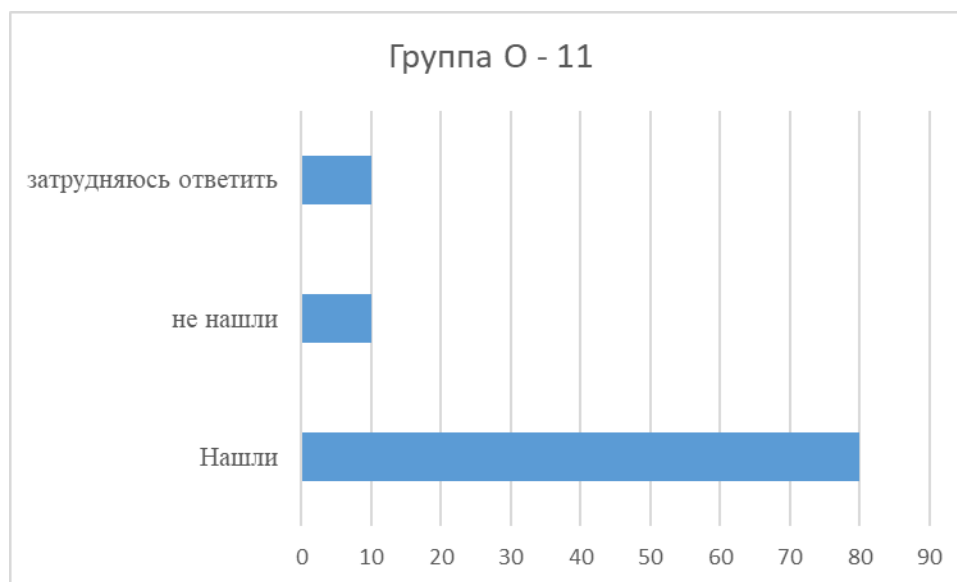


Рисунок 11 – Результаты ответов на третий вопрос группы О-11  
Т -11:

- «Нашли» – 40%;
- «Не нашли» – 30%;
- «Затрудняюсь ответить» – 30% (рисунок 12).

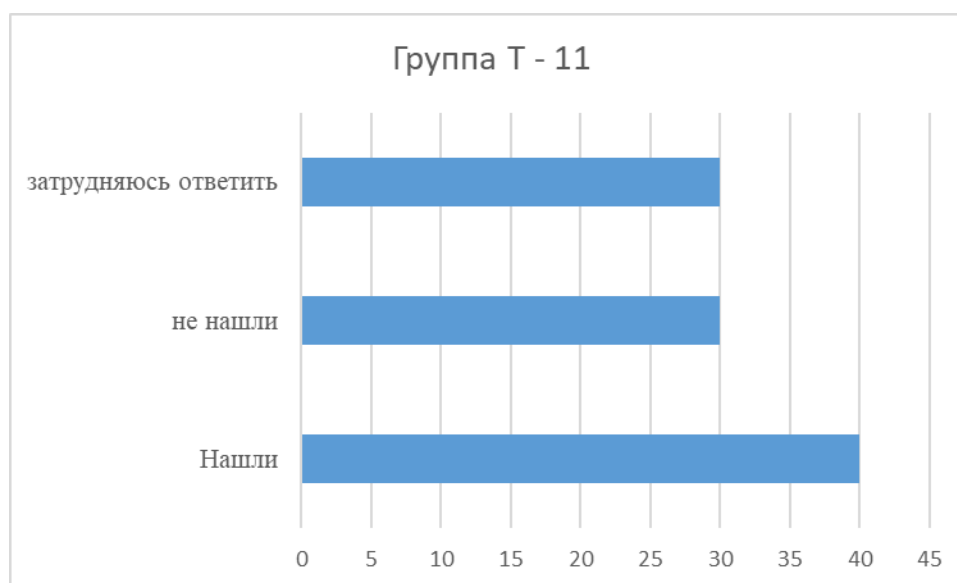


Рисунок 12 – Результаты ответов на третий вопрос группы Т-11

Большинство студентов группы О-11 находят выход из трудных жизненных ситуаций поскольку они, как правило, повторяются и значительно зависят от сезона года. Да, они могут оказаться один на один с медведем или стаей волков, но такое случается редко. Основные проблемы возникают при перегоне оленей за несколько сотен километров, но маршруты каслания известны сотни лет и опыт старших родственников всегда рядом.

В группе Т-11 большинство респондентов либо не сумели найти выход из сложной жизненной ситуации, либо «затруднились ответить», что также показывает сомнение студентов в решении проблемы и выходе из сложившейся ситуации. Только 40%, по их ответам, смогли преодолеть сложную жизненную ситуацию.

Вопрос, отражающий удовлетворенность юношей полученной помощью показал следующие результаты:

Группа О-11:

- удовлетворены – 90%;
- не удовлетворены – 10%;
- затрудняюсь ответить – 0%.

Группа Т -11:

- удовлетворены – 40%;
- не удовлетворены – 60%;
- затрудняюсь ответить – 0%.

Здесь тоже всё понятно. Оленеводы за решением ситуации обращались либо к старшим родственникам, либо к профессионалам и соответственно получали квалифицированную помощь в большинстве ситуаций, жители поселков и городов из группы Т-11 обращались, в основном, к друзьям, очень немногие к родителям и почти никто к учителям, что и привело к понятному результату. Некомпетентные люди и не могли оказать квалифицированную помощь.

На вопрос анкеты «Есть ли риск повторно попасть в сложную жизненную ситуацию?» респонденты отвечали:

Группа О-11:

- да – 80%;
- нет – 20%;
- затрудняюсь ответить – 0%.

Группа Т-11:

- да – 60%;
- нет – 20%;
- затрудняюсь ответить – 20%

Наличие данных рисков на самом деле ничего не показывает. Сложные жизненные ситуации, связанные с риском для жизни и здоровья, для условий тундры — это норма. Избежать их просто невозможно. Поэтому оленеводы вполне обоснованно отвечали, что наверняка с ними

столкнутся. Это никак не зависит от их желания. У поселковых и городских наблюдается отсутствие навыков по разрешению и способности к дифференциации трудных жизненных ситуаций старшими подростками.

Последним вопросом анкеты был вопрос «Готовы ли к преодолению трудных жизненных ситуаций». На него были получены следующие варианты ответа:

Группа О-11

– да – 85%;

– нет – 10%;

– затрудняюсь ответить – 5% (рисунок 13).

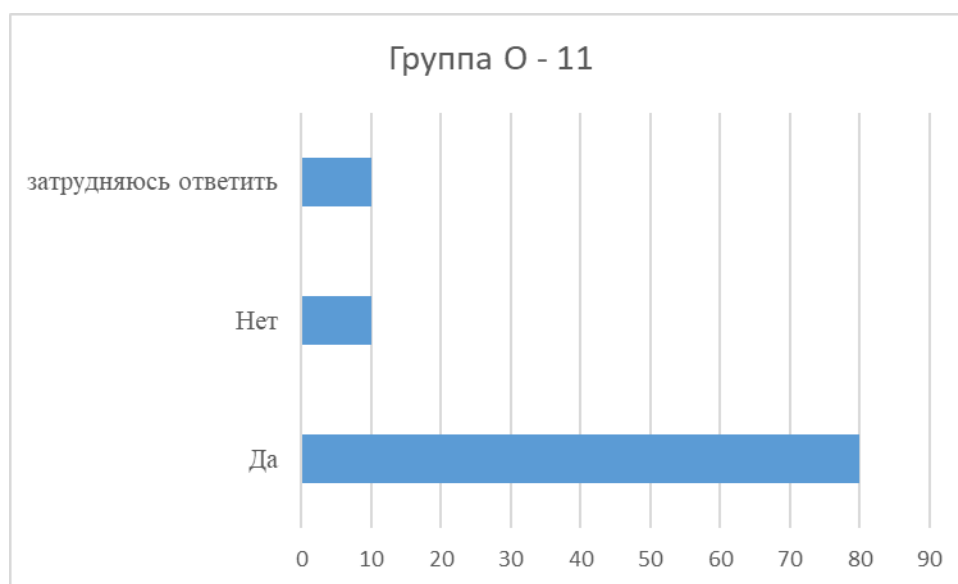


Рисунок 13 – Результаты ответов на последний вопрос группы О-11

Группа Т-11

Да – 45%

Нет – 45%

Затрудняюсь ответить 10% (рисунок 14).

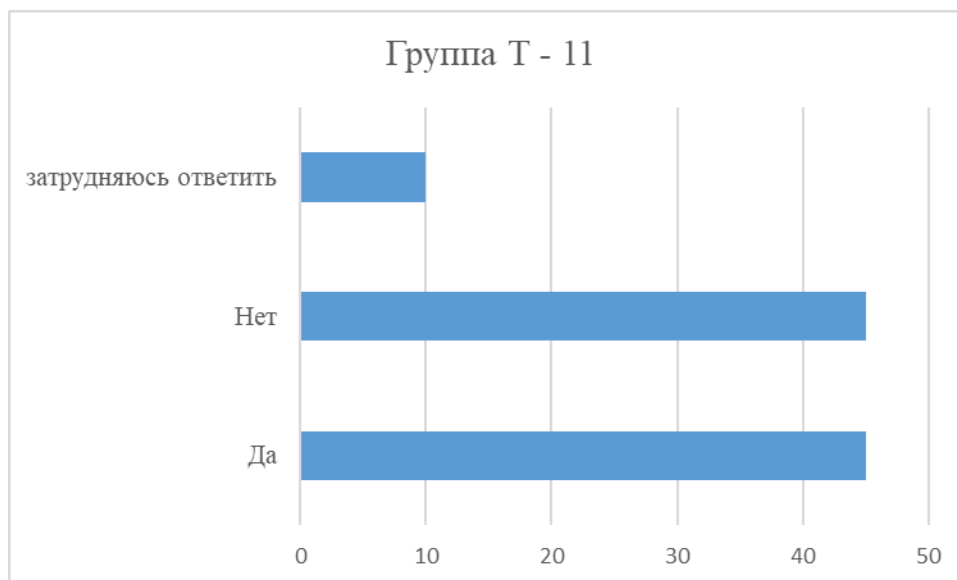


Рисунок 14 – Результаты ответов на последний вопрос группы Т-11

Для людей, постоянно проживающих в экстремальных условиях, готовность к сложным жизненным ситуациям – естественна. А вот у жителей городов данный вопрос показал отсутствие готовности к преодолению трудных жизненных ситуаций.

В целом, на основе проведенной диагностики, можно сделать вывод, что не все юноши хорошо подготовлены к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Большинство студентов группы Т-11 не обращаются за помощью к кому-либо в силу низкой информированности, кто может им помочь такой ситуации. Соответственно, мы наблюдаем, что юношей необходимо готовить к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Последним этапом диагностики было проведение «Методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (авт. А.Н. Орел). С помощью этой методики можно оценить склонность к девиантному поведению. Результаты представлены на рисунке 15.

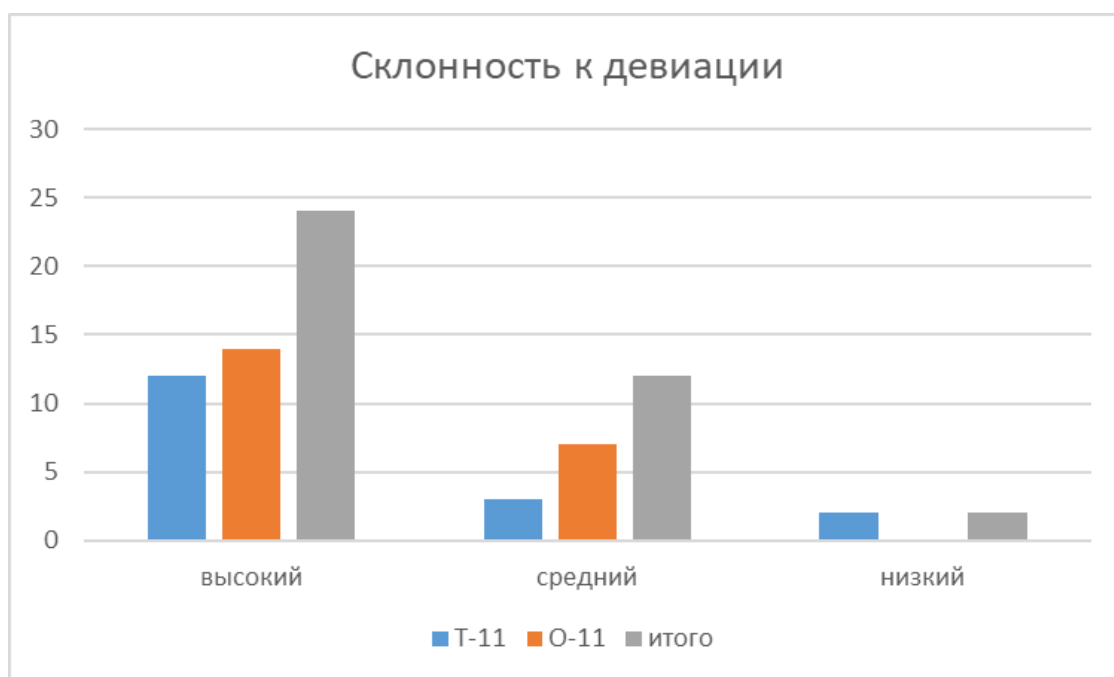


Рисунок 15 – Склонность к девиантному поведению по группам в отдельности и в целом

Как видно из рисунка 15, у большинства юношей, в этих группах, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, был выявлен высокий уровень склонности к отклоняющему поведению. Таких подростков 24 человек, что составляет 63% от общего числа участников эмпирического исследования. Причем, более высокий уровень склонности к девиантному поведению выявлен среди оленеводов. Однако это объясняется более высоким уровнем самостоятельности и агрессивности в их поведении. Как правило, они затем служат в элитных частях Российской армии (войска специального назначения, воздушно-десантные, морская пехота и т.д.). Практически все они отличные стрелки, лыжники и отличаются высоким уровнем выносливости и способностью к маскировке. Средний уровень был выявлен у 12 (35%) подростков. Низкий уровень склонности к девиациям был выявлен у 2 юношей – Дмитрия К. и Айрата З. из группы Т-11.

Таким образом, подводя итог проведённому анкетированию и

проведённым тестированиям, можно сделать вывод о том, что у большинства юношей, находящихся в трудной жизненной ситуации, наблюдается склонность к отклоняющему поведению. Соответственно, большинство из юношей этих групп находятся в «зоне риска» и могут в дальнейшем, продолжить совершать правонарушения и злоупотреблять алкоголем. Употребление наркотиков на Ямале пока не получило распространения из-за очень сложной транспортной схемы и несложного контроля за перевозками со стороны правоохранительных органов.

### **2.3 Описание организации психологической помощи юношам, попавшим в трудные жизненные ситуации**

Полученные эмпирические данные исследования, позволяют организовать адаптированную к конкретным условиям программу психологической помощи. При этом программу необходимо дифференцировать в зависимости от того, для какой группы она предназначена – для группы Т-11 или О-11. В связи с тем, что для группы О-11 желательна апробация программы психологической помощи с учетом проблемы с адаптацией, то потребуются дополнительные исследования. Группа Т-11, по показанным результатам, более «типична», поэтому для нее составление программы не составляет особого труда.

Психологическая программа предназначена для юношей 16-18 лет:

- социально-психологическая по содержанию;
- прикладная – по функциональному предназначению;
- групповая по форме организации;
- краткосрочная по времени реализации.

Цель программы – развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, повышение самооценки, формирование навыков конструктивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Применяемые методы:

- опрос;
- анкетирование;
- тестирование;
- беседы;
- дискуссии
- игры и т.д.

Для формирования группы необходимо собрать информацию о личностных особенностях юношей, их взаимоотношений с одноклассниками. Необходимо также оценить способность юноши работать в группе и выполнять определенные правила дискуссий и бесед. Желательно провести отбор юношей по их темпераменту и отдельным чертам характера. В частности, по коммуникабельности и стремлению уважать мнение других людей. Задача психолога - снизить уровень беспокойности или фрустрации, сформировать чувство уверенности.

Возраст участников в реализации программы: 16-18 лет, количество человек в группе не должно превышать 10 человек.

Продолжительность профилактической программы – 10 занятий, в течение года.

График занятий: одно занятие по 45-60 минут, один - два раза в неделю.

Условия для занятий: могут проводиться в кабинете психолога, в другом кабинете с комфортной обстановкой в небольшом кругу. Каждое занятие начинается с определенного приветствия и заканчивается прощанием.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- вводная;
- основная;
- заключительная.



Вводная часть направлена на раскрепощение участников, активизацию их мыслительной и психической активности, мотивацию на предстоящую работу.

Основная часть содержит упражнения, позволяющие освоить содержание занятия.

В ходе заключительной части проводится осмысление и анализ каждым своего внутреннего мира: знаний и эмоций, целей и мотивов, поступков и установок, подводятся итоги тренингов.

Тематический план представлен в таблице 7.

Таблица 7 –Тематический план занятий

№	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Знакомство.	1
2	Чем я отличаюсь от вас?	1
3	Можем ли мы понять друг-друга?	1
4	Как мы можем наладить коммуникацию?	1
5	Я недостаточно уверен в себе – как мне повысить самооценку?	1
6	Проблемы и кризисы – развивают меня!	1
7	Положительные эмоции – это хорошо. Что делать с негативными?	1
8	Бывают ли у меня стрессы? Как я выхожу из них? И вообще: что такое этот стресс?	1
9	Может ли кто-нибудь меня поддержать во время стресса? Или я сам справлюсь?	1
10	Я знаю как решать проблемы!	1
11	Что важнее – разум или эмоции?	1
12	Как здорово жить!	1

В соответствии с тематическим планом, разрабатываем подробное содержание занятий (таблица 8).

Таблица 8 – Примерное содержание занятий

Содержание занятий	Используемые методики, игры, упражнения и психотехники.
<p>Вводное занятие.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- презентация плана занятий и желаемых целей,</li> <li>- организация комфортных условий для эффективной работы,</li> <li>- обсуждение и принятие правил каждым участником,</li> <li>- обучение групповому обозначить взаимодействию,</li> <li>- организация общего пространства и коммуникации.</li> </ul>	<p>Знакомство с группой. Беседа «Зачем я здесь» Упражнения «Я люблю себя за..», Упражнение «Снежный ком». Цель упражнения: разряжение обстановки.,</p>
<p>Чем я отличаюсь от вас? Попытка осознать себя через других людей.</p>	<p>Релаксация «Я - индивидуален», Упражнения: «Это я!», «Двадцать «Я», «Я подарю тебе», рисунки «Ассоциации», «Комплименты», «Я глазами других людей».</p>
<p>Можем ли мы понять друг-друга? Выяснение проблем, которые могут возникать при общении с другими людьми, определение размеров личного пространства каждого человека</p>	<p>Упражнения: «Невербальное взаимодействие друг с другом.» (сначала спина к спине, затем лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров, необходимо определить кто будет стоять, а кто будет сидеть и общение только с помощью рук и глаз).</p>
<p>Как мы можем наладить коммуникацию? Обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими.</p>	<p>Трудности взаимопонимания. Упражнение «Разговор через стекло». Упражнение «Инсценировка песни».</p>
<p>Проблемы и кризисы – развивают меня! Актуализация опыта переживания конфликта и разрешения конфликтных ситуаций. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов.</p>	<p>Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее». Создание плана действий для достижения жизненных целей.</p>
<p>Бывают ли у меня стрессы? Как я выхожу из них? И вообще: что такое этот стресс? Вспоминаем тяжелые переживания, их причины, оцениваем свои силы и возможности.</p>	<p>Беседа на тему: «Альтернативные способы разрешения кризисной ситуации». Экзистенциальное осмысление проблемы. Арт-терапия.</p>

## Продолжение таблицы 8

Содержание занятий	Используемые методики, игры, упражнения и психотехники.
<p>Может ли кто-нибудь меня поддержать во время стресса? Или я сам справлюсь?</p> <p>Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.</p>	<p>Упражнения «Активное слушание», «Люди вокруг нас», «Отражение», «Эпитеты», «Любящий взгляд» и т.д..</p>
<p>Что важнее – разум или эмоции?</p> <p>Осознание своих желаний и чувств. Развитие рефлексии.</p>	<p>Беседа о важности эмоций. Упражнения: «Разожми кулак!».</p> <p>Беседа «Что такое счастье? Чего не хватает для него».</p>
<p>Как здорово жить!</p> <p>Осознание своих целей, нравственных и личностных ценностей, смысла жизни.</p>	<p>Анализ моего состояния - «Что изменилось»</p>

При реализации данной программы используются различные учебно – методические материалы;

– технические средства обучения: компьютер, ноутбук, проектор или интерактивная доска, видеозаписи, канцелярские принадлежности.

Занятия по подготовке юношей к преодолению трудных жизненных ситуаций проводятся один раз в неделю в течение учебного года. Занятия целесообразно проводить не в учебном кабинете, а в кабинете педагога-психолога.

Группу, как правило, располагают в кружок, сидя на стульях или на ковре. Обучающиеся – члены группы – имеют возможность активно работать в группе, участвовать в активном обсуждении проблемных ситуаций, «мозговом штурме», групповых дискуссиях. Участие подростков является добровольным.

Занятия имеют четкий план, каждый этап ограничен по времени:

На первом этапе приветствия (5-7 минут) обозначается цель работы, задаются комфортные условия работы для участников.

На этапе разминки (5-7 минут) необходимо создать благоприятный

эмоционального климат группы. Нужно сплотить участников и раскрепостить их.

На основном этапе (20-25 минут) – деятельность по теме занятия, включающая в себя различные формы (ток-шоу, «мозговой штурм», мини-лекции, игры и др.). Основная задача психолога – не только передать имеющуюся у него информацию, но и главное – чтобы обучающиеся получили нужные навыки.

На этапе завершения занятия (3-5 минут) – подведение итогов занятия, рефлексия.

При реализации программы основываются на следующих принципах:

- когнитивный (знания о трудных жизненных ситуациях);
- деятельностный компонент (конструктивные поведенческие стратегии);
- рефлексивный компонент (способность самооценки личности, способность оценивать поведение и планировать условия его изменения).

#### Выводы по второй главе

Эмпирический анализ подтвердил следующие положения гипотезы исследования:

- для юношей, проживающих на территориях Крайнего Севера в городах и поселках, более характерна копинг-стратегия избегания при преодолении трудных жизненных ситуаций;
- для юношей, родившихся и выросших в тундре, более характерна стратегия разрешения проблемы, они более самостоятельны в своих решениях, готовы брать на себя ответственность, но при этом они более склонны к проявлению девиантного поведения;
- проведенная программа немного раскрепостила и адаптировала студентов 1 курса к обучению в новом для них коллективе, повысила их коммуникабельность и уважение друг к другу.

## Заключение

Эмпирическое исследование проводилось на базе ГБПОУ ЯНАО «Ямальский полярный агроэкономический техникум» среди студентов 1 курса. В исследовании приняли участие юноши в возрасте от 16 до 18 лет, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Общее число участников эмпирического исследования составило 38 человек.

Период проведения эмпирического исследования: ноябрь 2021 года – май 2022 года.

На констатирующем этапе эмпирического исследования нами были использованы следующие методики:

- диагностика уровня готовности противостоять трудным жизненным ситуациям (Е.В. Мишурина);
- анкета «Готовность юношей к преодолению трудных жизненных ситуаций» (И.Р. Конжин);
- изучение стратегий преодоления жизненных проблем (методика Д. Амирхан, модифицированная А.Г. Грецовым);
- «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (автор А.Н. Орел). Данная методика позволила нам выявить уровень склонности подростков к девиантному поведению.

Результаты анкетирования показывают высокий уровень готовности в сложным жизненным ситуациям у студентов-оленеводов и низкий у студентов – технологов. При этом склонность к девиантному поведению также выше у студентов-оленеводов.

Была разработана и реализована программа, направленная на оказание психологической помощи подросткам, попавшим в трудные жизненные ситуации.

Всего было проведено десять часов. Вначале, на первых занятиях, юноши были малообщительны, вели себя скованно, не проявляли особой активности, относились с недоверием, проявляли тревожность и беспокойство.

Но уже на втором-третьем занятии студенты образовали коллектив, стали проявлять активность при играх, «мозговом штурме», беседах, дискуссиях. В дальнейшем, мы сделали рисунок семьи, рисовали дерево и животных, автопортреты и так далее. Студенты участвовали в различных играх, упражнениях, дискуссиях, проявляли интерес, активность и любознательность. На заключительных занятиях постарались создать у студентов оптимистичное настроение на будущее.

## Список используемой литературы

1. Бохан Т. Г., Галажинский Э. В., Мещерякова Э. И. Теория и практика психологического исследования. Родительские наставления как один из факторов формирования копинг-стратегий юношества народов Сибири // Вестник Томского государственного университета. № 286. март 2005.
2. Бохан Т. Г., Залевский Г. В., Мещерякова Э. И. Гендерные и возрастные различия в копинг-стратегий юношей народов Сибири // Томский государственный университет. «Психология». 24 декабря 2004.
3. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. М. : Корвет, 2011. 320 с.
4. Варга А. Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. СПб., 2015. 322 с.
5. Василькова Ю. В., Василькова Т. А. Социальная педагогика. М. : АКАДЕМА, 2015. 432 с.
6. Винников Д. Игра и Реальность. М. : Институт Общегуманитарных Исследований, 2008. 288 с.
7. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика-пресс, 1996. 536 с.
8. Гаджиева У. Б. Помощь специализированных учреждений в коррекции поведения подростков // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. 2012. Москва : Буки-Веди, 2012. С. 100-102.
9. Девиантное поведение у детей и подростков / И. Г. Гагаркина, Т. М. Гончарова, С. В. Шик, З. В. Хохрина. Красноярск : Филиал МПСУ, 2015. 242 с.
10. Дети группы риска в общеобразовательной школе / Под ред. С. В. Титовой. СПб. : Питер, 2013. 237 с.

11. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с неблагополучными детьми и подростками. Конспект лекций. Ростов-на-Дону, 2015. 189 с.
12. Егорова М. О. Организация психолого-педагогического сопровождения детей из семей группы риска по социальному // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. 2011. № 1. С. 195–202.
13. Клемантович И. П. Социальная защита детей в России. М., 2014. 421 с.
14. Кодермятов Р. Э., Тумакова Н. А., Сенцов А. Э., Павловская Е. В. К проблеме психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 738-740.
15. Кондакова О. Э., Шилов С. Н., Кирко В. И. Психофизиологические и адаптивные характеристики детей и подростков, проживающих на Крайнем Севере // Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Журнал Сибирского Федерального университета. Биология. 2017. № 10(3). С. 312-322.
16. Миньковский Г. М. Вопросы обеспечения эффективности индивидуальной профилактической работы. Проблемы ранней профилактики правонарушений несовершеннолетних. М. : Просвещение, 2013. 38 с.
17. Осипова И. И. Профессиональное сопровождение семьи // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2011. № 1. С. 86-98.
18. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. для вузов. 2-е изд. М.: «Издательский центр «Академия», 2007. 288 с.
19. Подласый И. П. Курс лекций по коррекционной педагогике. М. : Педагогика, 2007.
20. Практическая психология образования: учебник для студентов



высших и средних учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. М. : Изд. центр «Академия», 2007.

21. Прохорова О. Социально-педагогическая поддержка школьника в трудной ситуации // Воспитание школьников. 2005. №8. С. 30-35.

22. Прихожан А. М. Психологический справочник, или как обрести уверенность в себе. М. : Политиздат, 2005.

23. Радина Н. К. Изучение самопринятия у детей, воспитывающихся в закрытых детских учреждениях и в семье // Вопросы психологии. 2000. С. 23-33.

24. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009.

25. Руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. 2 е изд. М. : Изд. центр «Академия», 2007. 428 с.

26. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. М., 2000.

27. Степанов С. С. Большие проблемы маленького ребенка: советы психолога - родителям. М. : Педагогика-Пресс, 2005.

28. Сухопарова А. А. Психологические особенности воспитания детей в полной и неполной семье // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 3.(40).

29. Хаснулин В. И. Хаснулин П .В. Современные представления о механизмах формирования северного стресса у человека в высоких широтах// URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-predstavleniya-o-mehanizmah-formirovaniya-severnogo-stressa-u-cheloveka-v-vysokih-shiroтах> (дата обращения 19.04.2022).

30. Хаснулин В. И. Синдром полярного напряжения// URL:[https://vk.com/wall6140252\\_3285](https://vk.com/wall6140252_3285) (дата обращения 20.05.2022).

31. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и

психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. М. : Академия, 2001.

32. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании. М., 2005.

33. Шилова Т. Школьный невроз // Воспитание школьников. 2002. №9.

34. Шульга Т. И. Работа с неблагополучной семьей: Учебное пособие для вузов Дрофа М., 2005.

HYPERLINK "[р  
с  
и  
х  
о  
л  
о  
г  
и  
и  
-  
р  
о  
д  
д  
е  
р  
з  
х  
к  
а  
-  
и  
-  
р  
о  
м  
о](https://psychologist.tips/1337-trudnaya-zhiznennaya-situatsiya-chto-eto-v-</a></p></div><div data-bbox=)