

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

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

Педагогика и психология

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки / специальности)

Психология

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Организация психологической помощи подросткам, попавшим в трудные
жизненные ситуации

Обучающийся

С.В. Григорьев

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.С. Абушик

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

Тольятти 2025

Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему организации психологической помощи подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

Цель исследования: изучить особенности трудных жизненных ситуаций, в которые попадают подростки, и рассмотреть возможности организации психологической помощи.

В исследовании решаются следующие задачи: проанализировать теоретические подходы к определению сущности, видов и специфики трудной жизненной ситуации в подростковом возрасте; исследовать спектр актуальных трудных жизненных ситуаций для подростков; разработать научно-практические рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам.

Бакалаврская работа имеет новизну, практическую значимость. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (24 источника).

Текст работы изложен на 57 страницах. Работу иллюстрируют 6 таблиц.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях..	7
1.1 Понятие «трудная жизненная ситуация»: сущность, виды, специфика проявления в подростковом возрасте.....	7
1.2 Психологические особенности подростков, влияющие на переживание трудной жизненной ситуации и обращение за помощью.....	17
1.3 Современные подходы и принципы оказания психологической помощи подросткам в кризисных состояниях.....	23
Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях..	30
2.1 Характеристика трудных жизненных ситуаций, актуальных для исследуемой выборки подростков.....	30
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования.....	33
2.3 Рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам на основе результатов исследования.....	49
Заключение.....	53
Список используемой литературы.....	56

Введение

Актуальность темы исследования. Подростковый возраст является одним из наиболее сложных периодов онтогенеза, характеризующимся интенсивными изменениями, что делает подростков особенно уязвимыми перед лицом жизненных трудностей. Современные подростки существуют в условиях высокой информационной нагрузки и социальных вызовов, что повышает риск столкновения с трудными жизненными ситуациями, способными оказать деструктивное влияние на их развитие. Особую остроту проблема приобретает в контексте таких феноменов, как кибербуллинг, давление социальных сетей и рост психоэмоционального напряжения.

Отсутствие своевременной и адекватной психологической помощи подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, может приводить к серьезным негативным последствиям: формированию девиантных форм поведения, школьной дезадаптации, развитию психосоматических расстройств и суицидальным рискам. Несмотря на признание важности психологической поддержки, существующая система ее организации зачастую характеризуется фрагментарностью, недостаточной доступностью и слабой информированностью самих подростков.

Степень научной разработанности проблемы. Проблема трудной жизненной ситуации и их влияния на личность рассматривалась в работах Ф.Е. Василюка, Л.С. Выготского, Р. Лазаруса, С. Фолкман и других. Психологические особенности подросткового возраста исследованы Л.И. Божович, И.С. Коном, Д.Б. Элькониным. Вопросы оказания психологической помощи освещены в трудах Г.С. Абрамовой, А.Г. Амбрумовой. Вместе с тем, проблема организации помощи как целостной системы, учитывающей специфику современного подростка и многообразие форм трудных жизненных ситуаций, остается недостаточно разработанной. Требуют дальнейшего изучения барьеры обращения подростков за помощью и их предпочтения в отношении форм поддержки.

Цель исследования – изучить особенности трудных жизненных ситуаций, в которые попадают подростки, и рассмотреть возможности организации психологической помощи.

Объект исследования – трудные жизненные ситуации.

Предмет исследования – организация психологической помощи подросткам, попавшим в трудные жизненные ситуации.

Задачи исследования:

- проанализировать теоретические подходы к определению сущности, видов и специфики трудной жизненной ситуации в подростковом возрасте;
- выявить психологические особенности подростков, влияющие на переживание трудных жизненных ситуаций и готовность обращаться за помощью;
- эмпирически исследовать спектр актуальных трудных жизненных ситуаций для подростков, выявить барьеры и предпочитаемые формы получения помощи;
- разработать научно-практические рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что в переживаниях трудных жизненных ситуаций подростками существует гендерная и возрастная специфика.

Методологической основой исследования выступают системный и личностно-ориентированный подходы, концепции переживания Ф.Е. Василюка, теории развития личности в подростковом возрасте Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, а также современные представления о кризисной психологии.

Методы исследования:

- теоретические: анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, синтез.
- эмпирические: тестирование, опрос, диагностическая методика;

– методы количественной и качественной обработки данных (критерий χ^2 -Пирсона).

Методики исследования:

– методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);

– шкалы личностной тревожности Дж. Тейлора;

– опросник «Способы совладающего поведения», WCQ (в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева);

– авторская анкета «Трудные жизненные ситуации и психологическая помощь подросткам».

Научная новизна исследования заключается в выявлении специфических барьеров и ресурсов обращения за помощью, характерных для современных подростков в исследуемом контексте.

Теоретическая значимость исследования состоит в уточнении представлений о специфике переживания трудных жизненных ситуаций современными подростками и систематизации факторов, влияющих на их обращение за помощью.

Практическая значимость исследования определяется тем, что разработанные рекомендации могут быть использованы психологами, педагогами и руководителями образовательных учреждений для совершенствования организации психологической помощи подросткам.

Эмпирическая база и методы исследования. В исследовании приняли участие 150 подростков в возрасте от 14 до 17 лет (70 юношей и 80 девушек), обучающихся в общеобразовательных школах. Основным методом исследования выступила специально разработанная авторская анкета, направленная на выявление спектра актуальных трудных жизненных ситуаций, барьеров и предпочтений в получении психологической помощи.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы (24 источника). Текст работы изложен на 57 страницах. Работу иллюстрируют 6 таблиц.

Глава 1 Теоретико-методологические основы изучения организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях

1.1 Понятие «трудная жизненная ситуация»: сущность, виды, специфика проявления в подростковом возрасте

Проблема трудных жизненных ситуаций является одной из центральных в современной психологии, поскольку именно в такие периоды происходит проверка адаптационных возможностей личности, актуализируются ее внутренние ресурсы и определяется вектор дальнейшего развития. Это не просто временные неудобства, а события или обстоятельства, которые серьезно нарушают привычный уклад жизни человека, требуют от него значительных усилий для преодоления и могут иметь долгосрочные последствия для его психологического благополучия и личностного роста. Понимание сущности трудных жизненных ситуаций, их классификации и специфики проявления в различные возрастные периоды, особенно в сензитивном подростковом возрасте, имеет ключевое значение для разработки эффективных стратегий психологической помощи и поддержки. Именно в подростковом возрасте, когда личность активно формируется и особенно уязвима, трудные жизненные ситуации могут оказать наиболее глубокое и формирующее влияние, как позитивное (закаляющее), так и негативное (травмирующее).

Сущность понятия «трудная жизненная ситуация». В отечественной психологии одним из фундаментальных подходов к пониманию трудной жизненной ситуации является концепция переживания Ф.Е. Василюка. Автор определяет трудную жизненную ситуацию как ситуацию «невозможности», то есть такую, «в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей)» [9, с. 25]. Для Василюка ключевым является не сама ситуация, а то, как она

переживается личностью, какой смысл она в нее вкладывает и какую деятельность разворачивает для ее преодоления. Переживание, согласно Василюку, есть особая деятельность по восстановлению душевного равновесия, осмыслению и преобразованию критической ситуации. Он выделяет четыре типа переживания: гедонистическое, реалистическое, ценностное и творческое, каждое из которых соответствует определенному уровню осмысленности и активности субъекта в трудных жизненных ситуациях. Таким образом, акцент делается не только на объективных характеристиках ситуации, но и на ее субъективном преломлении в сознании личности, на ее способности к рефлексии и смыслообразованию.

Схожие идеи можно найти и в работах других исследователей. Так, Л.А. Китаев-Смык рассматривает стрессовые ситуации, которые могут перерасти в трудные жизненные ситуации, как состояния, вызванные экстремальными воздействиями, требующими от организма и личности значительного напряжения адаптационных механизмов [14, с. 209].

Он подчеркивает психофизиологический аспект стресса, его влияние на соматическое здоровье и поведение. В.А. Бодров подчеркивает, что трудные жизненные ситуации характеризуются «нарушением соответствия между требованиями среды и возможностями индивида, что приводит к выраженному напряжению и снижению эффективности деятельности» [2, с. 112]. По Бодрову, трудная жизненная ситуация – это всегда вызов адаптационным системам человека, проверка их на прочность. Важно отметить, что не всякая трудность является трудной жизненной ситуацией. По мнению А.А. Кроника и Е.И. Головахи, трудная жизненная ситуация – это событие или цепь событий, которые оцениваются личностью как угрожающие ее благополучию и требуют для преодоления значительных усилий, превышающих обычный уровень адаптации [20, с. 200]. Здесь акцент смещается на субъективную оценку угрозы и нехватку привычных ресурсов для ее нейтрализации.

Можно также упомянуть работы Н.В. Тарабриной, которая изучает посттравматический стресс, или Л.И. Анцыферовой, анализирующей личность в трудных условиях жизни и стратегии ее преодоления.

В зарубежной психологии близкими по смыслу являются понятия «стресс» (Г. Селье, Р. Лазарус), «кризис» (Дж. Каплан, Э. Линдеманн), «травма» (Дж. Херман). Ганс Селье ввел понятие стресса как неспецифического ответа организма на любое предъявленное ему требование, описав общий адаптационный синдром (стадии тревоги, резистентности и истощения). Модель транзактного стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман предполагает, что переживание стресса зависит от когнитивной оценки ситуации (первичная оценка – угроза, вызов, потеря; вторичная оценка – оценка ресурсов для совладания) и используемых копинг-стратегий [4, с. 346]. Эта модель подчеркивает активную роль субъекта в интерпретации ситуации и выборе способов реагирования, а также значение индивидуальных различий в копинг-ресурсах. Модель транзактного стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман предполагает, что переживание стресса зависит от когнитивной оценки ситуации и используемых копинг-стратегий, которые определяются »как постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на то, чтобы справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы индивида» [23, с. 141]. Понятие «кризис», введенное Э. Линдеманном при изучении реакций горя, и развитое Дж. Капланом, описывает состояние дезорганизации, возникающее, когда человек сталкивается с препятствием на пути к важным жизненным целям, которое он не может преодолеть с помощью привычных методов решения проблем [21, с. 243]. Кризис рассматривается как временное состояние, исход которого может быть как конструктивным (приобретение нового опыта), так и деструктивным.

Таким образом, обобщая различные подходы, можно выделить следующие ключевые характеристики трудной жизненной ситуации:

- объективная сложность. Наличие реальных препятствий, угроз (физических, психологических, социальных), потерь (близких, статуса, здоровья), требований, превышающих адаптационные возможности индивида. Это может быть как единичное событие, так и длительно действующий неблагоприятный фактор;
- субъективное переживание. Ситуация воспринимается и оценивается личностью как значимая, угрожающая, вызывающая сильные, часто амбивалентные, негативные эмоции (тревога, страх, гнев, отчаяние, беспомощность, вина, стыд). Интенсивность переживаний не всегда прямо пропорциональна объективной тяжести ситуации, а зависит от личностных особенностей, прошлого опыта и системы ценностей;
- нарушение адаптации. Ситуация приводит к сбою привычных способов функционирования в одной или нескольких сферах жизни (эмоциональной, когнитивной, поведенческой, социальной), дезорганизации поведения, затруднениям в достижении целей, снижению продуктивности. Может наблюдаться регресс к более примитивным формам поведения.
- необходимость мобилизации ресурсов. Для преодоления трудных жизненных ситуаций требуются значительные внутренние (личностные: жизнестойкость, оптимизм, самоэффективность; когнитивные: навыки решения проблем, рефлексия; эмоциональные: способность к саморегуляции) и внешние (социальная поддержка: семья, друзья, специалисты; материальные ресурсы) ресурсы. Часто имеющихся ресурсов оказывается недостаточно, что и определяет ситуацию как «трудную».

Виды трудных жизненных ситуаций можно классифицировать по различным основаниям, что помогает лучше понять их природу и подобрать адекватные стратегии помощи.

По степени нормативности:

– нормативные (возрастные) кризисы: закономерные, предсказуемые этапы развития, связанные с перестройкой личности, освоением новых социальных ролей и задач развития (например, кризис 1 года, 3 лет, 7 лет, подростковый кризис, кризис середины жизни, кризис старости). Эти кризисы, хотя и являются «нормальными», могут переживаться очень остро и требовать поддержки [1, с. 354];

– ненормативные (случайные, травматические) кризисы: неожиданные, непредсказуемые события, выходящие за рамки обычного жизненного опыта и часто носящие характер психологической травмы (например, смерть близкого человека, переживание насилия, участие в военных действиях, стихийное бедствие, тяжелая болезнь или инвалидность) [1, с. 355]. Такие события требуют от личности экстренной мобилизации всех ресурсов и часто приводят к долгосрочным психологическим последствиям;

По масштабу и интенсивности воздействия (можно сослаться на классификацию В.А. Бодрова или других авторов):

– повседневные трудности (микрострессы, «hassles» по Лазарусу) – мелкие неприятности, ежедневные фрустрации, конфликты, которые при накоплении («кумулятивный эффект») могут приводить к эмоциональному истощению, снижению работоспособности и даже проблемам со здоровьем;

– критические жизненные события - значимые изменения в жизни, требующие серьезной адаптации и перестройки жизненного уклада (например, поступление в школу/вуз, смена места жительства, женитьба/замужество, рождение ребенка, развод родителей, потеря работы). Даже позитивные события могут быть стрессогенными из-за необходимости адаптации;

– экстремальные (травматические) ситуации – события, непосредственно угрожающие жизни или физической целостности человека или его близких, вызывающие сильный испуг, ужас и чувство беспомощности (например, природные катастрофы, теракты, тяжелые аварии, физическое или

сексуальное насилие). Такие ситуации часто приводят к развитию посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

По содержанию и сфере проявления (здесь можно приводить больше примеров для каждой категории):

– семейные трудные жизненные ситуации - конфликты между супругами, между родителями и детьми; развод родителей, создание новой семьи одним из родителей; насилие в семье (физическое, психологическое, сексуальное, экономическое); алкоголизм или наркомания одного из членов семьи; тяжелая болезнь или смерть члена семьи; проблемы, связанные с воспитанием детей (особенно детей с ОВЗ);

– учебные (школьные) трудные жизненные ситуации - академическая неуспеваемость, трудности в освоении учебной программы, конфликты с учителями или одноклассниками; буллинг (травля), остракизм; высокое давление, связанное с подготовкой и сдачей экзаменов (ЕГЭ, ОГЭ); проблемы адаптации к новому учебному коллективу (например, при переходе в другую школу);

– межличностные трудные жизненные ситуации (в сфере общения) - конфликты с друзьями или сверстниками, предательство, отвержение референтной группой; переживание одиночества, социальной изоляции; трудности в установлении и поддержании близких отношений; неразделенная любовь; кибербуллинг, распространение компрометирующей информации в сети;

– внутриличностные трудные жизненные ситуации - потеря смысла жизни, экзистенциальный кризис; кризис идентичности (непонимание «кто я?», «какой я?»); низкая самооценка, комплекс неполноценности; неприятие своей внешности, телесного образа Я (особенно актуально для подростков); внутренние конфликты между «хочу» и «надо», между различными ценностями и мотивами; переживание вины, стыда;

– социально-экономические трудные жизненные ситуации – бедность, материальные трудности в семье; безработица родителей; вынужденная

миграция, смена культурной среды; дискриминация по какому-либо признаку (национальному, религиозному, социальному).

Трудные жизненные ситуации, связанные со здоровьем: – собственная тяжелая болезнь или инвалидность; болезнь или инвалидность близкого человека; необходимость длительного лечения, госпитализации.

Специфика проявления трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте

Специфика проявления трудных жизненных ситуаций в подростковом возрасте обусловлена как психологическими особенностями данного периода (интенсивное физиологическое и психосексуальное созревание, формирование идентичности, эмоциональная нестабильность, ведущая роль общения со сверстниками), так и характером социальных вызовов, с которыми сталкиваются современные подростки в быстро меняющемся мире. Подростковый возраст сам по себе является нормативным кризисом, связанным с кардинальной перестройкой организма, психики и социальных отношений. Как отмечал Л.С. Выготский, «развитие в эти периоды приобретает бурный, стремительный, иногда катастрофический характер, напоминая собой революционное течение событий» [6, с. 248]. Этот кризис, по Э. Эриксону, центрируется вокруг дилеммы «идентичность против смещения ролей», и его успешное разрешение критически важно для дальнейшего жизненного пути, поскольку «поиск идентичности достигает своего критического пункта в подростковом возрасте, и от его успешного разрешения зависит способность индивида к выстраиванию зрелых отношений и продуктивной деятельности в будущем» [20, с. 94].

К основным особенностям трудным жизненным ситуациям в подростковом возрасте можно отнести связь с ведущей деятельностью и новообразованиями возраста. Многие трудные жизненные ситуации возникают в сфере интимно-личностного общения со сверстниками (Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин), которое становится ведущей деятельностью, и связаны с формированием чувства взрослости, Я-концепции, поиском

идентичности (Э. Эриксон). Неудачи в этих сферах (например, отвержение сверстниками, неразделенная любовь, неуверенность в своей «взрослости») переживаются особенно остро и могут восприниматься как полный жизненный крах. Подросток активно «примеряет» на себя различные социальные роли, ищет свое место в группе, и любое препятствие на этом пути может стать источником серьезного стресса. Как отмечает Г.У. Солдатова, «в отличие от традиционной травли, кибербуллинг характеризуется анонимностью агрессора, круглосуточным характером воздействия и практически неограниченным охватом аудитории, что делает жертву беззащитной даже в собственном доме» [15, с. 87].

В силу возрастных особенностей (эмоциональная лабильность, повышенная возбудимость, максимализм, склонность к драматизации и «аффекту неадекватности» по Л.С. Выготскому) подростки могут воспринимать даже объективно не самые сложные ситуации как катастрофические, неразрешимые. Переживания часто носят тотальный характер, захватывая все сферы жизни, и сопровождаются бурными эмоциональными реакциями (гнев, отчаяние, эйфория, сменяющаяся депрессией). Им трудно дистанцироваться от проблемы, посмотреть на нее со стороны.

Трудные жизненные ситуации, связанные с критикой (особенно со стороны значимых взрослых или сверстников), отвержением, неудачей (в учебе, спорте, общении), могут нанести серьезный удар по формирующейся и часто неустойчивой самооценке подростка, вызвать чувство неполноценности, стыда, вины. Стремление «быть как все» (конформизм) или, наоборот, выделиться, продемонстрировать свою уникальность (нонконформизм), часто приводит к болезненному восприятию любых отклонений от групповых норм или собственных идеализированных представлений о себе. Оценка окружающих, особенно сверстников, становится главным критерием самооценки.

Мнение сверстников становится определяющим, их оценки и нормы поведения часто важнее, чем мнение родителей или учителей. Трудные жизненные ситуации, связанные с конфликтами в группе, бойкотом, предательством, потерей авторитета среди сверстников, переживаются как трагедия. Одновременно группа сверстников может выступать и как мощный ресурс поддержки (чувство «мы», взаимопонимание), и как источник дополнительных проблем (например, вовлечение в девиантное поведение, употребление психоактивных веществ под давлением группы, участие в буллинге). Поиск своего места в группе и страх быть отвергнутым – центральные мотивы поведения подростка.

Кибербуллинг и риски онлайн-среды: травля в социальных сетях, создание фейковых страниц, распространение личной информации или компрометирующих материалов (секстинг, киберсталкинг), груминг (вовлечение в сексуальные контакты взрослыми), столкновение с деструктивным контентом (пропаганда насилия, суицида, экстремизма). Анонимность, круглосуточная доступность и широкий охват аудитории в онлайн-пространстве усугубляют эти проблемы, делая подростка беззащитным даже в собственном доме [19, с. 84].

Постоянное сравнение себя с «успешными», «красивыми», «счастливыми» образами сверстников и блогеров в интернете, погоня за лайками и одобрением, страх «пропустить что-то важное», что может приводить к хронической неудовлетворенности собой, своей внешностью, своей жизнью, развитию тревожных и депрессивных состояний [10].

Дисморфофобические переживания (чрезмерная озабоченность мнимыми дефектами внешности), неуверенность в своей привлекательности, сравнение себя с медийными стандартами красоты; трудности в установлении романтических и сексуальных отношений, переживания по поводу первой влюбленности, сексуальной ориентации.

Экзистенциальные переживания - поиск смысла жизни, размышления о смерти, добре и зле, справедливости; чувство одиночества, непонятости,

отчужденности от мира взрослых, которые особенно обостряются в подростковом возрасте на фоне развития абстрактного мышления и рефлексии.

Высокое давление, связанное с учебными достижениями и выбором будущей профессии - стресс перед экзаменами (ЕГЭ, ОГЭ), которые часто воспринимаются как определяющие всю дальнейшую жизнь; страх не оправдать ожидания родителей и учителей; неопределенность будущего, трудности в профессиональном самоопределении в условиях быстро меняющегося рынка труда.

Недоверие к взрослым (родителям, учителям, психологам), стремление к самостоятельности и независимости, страх осуждения, непонимания или гиперопеки часто мешают подросткам открыто говорить о своих проблемах и искать поддержки у родителей или специалистов. Они предпочитают обсуждать свои проблемы со сверстниками, которые не всегда могут оказать конструктивную помощь, или пытаются справиться в одиночку, что может усугубить ситуацию.

Таким образом, трудные жизненные ситуации в подростковом возрасте представляют собой сложный, многофакторный феномен, детерминированный как объективными жизненными обстоятельствами, так и субъективными особенностями восприятия и переживания, характерными для данного сензитивного возрастного этапа. Глубокое понимание этой специфики, учет возрастных потребностей и особенностей развития современных подростков является необходимым условием для построения эффективной системы психологической помощи и поддержки, направленной на актуализацию их личностных ресурсов и содействие конструктивному преодолению жизненных трудностей.

1.2 Психологические особенности подростков, влияющие на переживание трудной жизненной ситуации и обращение за помощью

Понимание того, как подростки переживают трудные жизненные ситуации и почему они не всегда готовы обращаться за помощью, невозможно без учета специфических психологических особенностей данного возрастного периода. Подростковый возраст – это время кардинальных трансформаций на физиологическом, когнитивном, эмоциональном и социальном уровнях, которые напрямую влияют на восприятие стрессоров и выбор стратегий совладания.

В подростковом возрасте происходит качественный скачок в развитии мышления: формируется способность к абстрактно-логическому, гипотетико-дедуктивному мышлению. Подростки начинают мыслить категориями возможного, строить гипотезы, анализировать абстрактные понятия, рефлексировать над собственными мыслительными процессами. Это, с одной стороны, позволяет им глубже осмысливать жизненные ситуации, видеть их многогранность и возможные последствия. С другой стороны, как отмечает Д. Элкин, развитие формальных операций сопровождается специфическим «подростковым эгоцентризмом», проявляющимся в двух феноменах- «убежденности подростка в уникальности и особой значимости собственных чувств и опыта, которая лежит в основе как рискованного поведения, так и чувства глубокого одиночества» [22, с. 1029].

«Воображаемая аудитория». Подростку кажется, что он постоянно находится в центре внимания окружающих, что все наблюдают за ним, оценивают его внешность, поступки, слова. Это порождает повышенную застенчивость, озабоченность тем, «что подумают другие», и может усиливать переживания в трудных жизненных ситуациях, особенно если ситуация воспринимается как «позорная» или компрометирующая. Страх негативной оценки со стороны «воображаемой аудитории» может стать серьезным

барьером для обращения за помощью. Центральным процессом в подростковом возрасте является формирование Я-концепции и идентичности. Стремление к автономии и независимости от взрослых (эмансипация) является одной из ведущих потребностей возраста. По словам Л.И. Божович, «центральным новообразованием этого возраста является возникновение самосознания, которое порождает у подростка страстное стремление к самостоятельности, к утверждению себя как личности» [3, с. 350]. Совладающее поведение (копинг) у подростков еще только формируется. Исследования Т.Л. Крюковой показывают, что у них часто доминируют эмоционально-ориентированные стратегии, в то время как «конструктивные, проблемно-ориентированные копинги, требующие анализа ситуации и планирования, используются реже из-за недостатка жизненного опыта и сформированных навыков саморегуляции» [12, с. 154].

«Личный миф» (или «миф о собственной уникальности/неуязвимости»). Подростку свойственно чувство собственной исключительности, уникальности своих переживаний («никто меня не понимает», «такого ни с кем не случилось») и, одновременно, вера в собственную неуязвимость («со мной ничего плохого случиться не может»). Это может приводить как к недооценке реальных рисков и опасностей, так и к ощущению тотального одиночества в своей проблеме, что затрудняет поиск поддержки. «Миф о неуязвимости» также может способствовать рискованному поведению как способу справиться с трудной жизненной ситуацией [11].

Кроме того, для когнитивной сферы подростка характерна склонность к максимализму и категоричности суждений, делению мира на «черное» и «белое», что затрудняет видение полутонов и компромиссных решений в сложных ситуациях. При столкновении с трудной жизненной ситуацией это может проявляться в резких, неконструктивных оценках себя, других людей или ситуации в целом.

Эмоциональная сфера подростка отличается повышенной возбудимостью, интенсивностью и лабильностью переживаний. Гормональная перестройка организма, активное развитие лимбической системы (ответственной за эмоции) при еще не до конца сформированной префронтальной коре (ответственной за самоконтроль и планирование) приводят к частым сменам настроения, вспыльчивости, импульсивности, резкости в проявлении чувств. Трудная жизненная ситуация может вызывать у подростков бурные аффективные реакции, которые им трудно контролировать.

Характерна также амбивалентность чувств: подросток может одновременно любить и ненавидеть, стремиться к независимости и нуждаться в поддержке, что усложняет его внутренний мир и взаимодействие с окружающими, особенно в стрессовых ситуациях [13].

Трудности саморегуляции и волевого контроля являются одной из ключевых особенностей возраста. Подросткам бывает сложно справляться с сильными эмоциями, откладывать удовлетворение потребностей, следовать долгосрочным планам, особенно если они находятся под влиянием стресса. Это может приводить к импульсивным, не всегда адекватным поступкам в трудной жизненной ситуации.

Чувство стыда и страх «потерять лицо» играют огромную роль в поведении подростка. Боязнь показаться слабым, некомпетентным, «не таким, как все» может быть настолько сильной, что подросток предпочтет скрывать свои проблемы, страдать в одиночку, но не обращаться за помощью, чтобы не уронить свой авторитет в глазах сверстников или значимых взрослых.

Центральным процессом в подростковом возрасте является формирование Я-концепции и идентичности. Как подчеркивал Э. Эриксон, основная задача этого периода – разрешение психосоциального кризиса «идентичность против смещения ролей». Подросток активно ищет ответы на вопросы «Кто я?», «Какой я?», «Каково мое место в мире?». Этот поиск сопровождается неуверенностью, сомнениями, экспериментами с

различными ролями и образами. Трудные жизненные ситуации могут либо способствовать кристаллизации идентичности (если успешно преодолеваются), либо, наоборот, усугублять ее диффузность, приводить к формированию негативной Я-концепции. Самооценка подростка часто неустойчива, крайне зависима от внешних оценок, особенно со стороны референтной группы.

Стремление к автономии, независимости от взрослых (эмансипация) является одной из ведущих потребностей возраста [7, с. 354]. Подросток хочет сам принимать решения, нести за них ответственность, что является важным шагом на пути к взрослости. Однако это стремление может вступать в противоречие с реальной потребностью в поддержке и руководстве в сложных ситуациях, что порождает внутренние конфликты и затрудняет обращение за помощью к взрослым.

Одновременно с этим ведущей потребностью и деятельностью становится интимно-личностное общение со сверстниками. Группа сверстников становится основным источником эмоциональной поддержки, информации, норм поведения и критериев самооценки. Принятие и признание в референтной группе для подростка важнее многих других вещей. Поэтому трудные жизненные ситуации, связанные с отношениями со сверстниками (конфликты, отвержение, буллинг), переживаются особенно болезненно. С другой стороны, мнение группы может как способствовать обращению за помощью (если это одобряется), так и препятствовать ему (если это считается «не крутым»).

В подростковом возрасте происходит активное формирование системы ценностных ориентаций и мировоззрения. Подростки начинают критически осмысливать ценности, транслируемые взрослыми, и вырабатывать собственные. Трудные жизненные ситуации могут стать катализатором этого процесса, заставляя подростка задуматься о смысле жизни, справедливости, моральных нормах.

Совладающее поведение (копинг) – это целенаправленные когнитивные и поведенческие усилия, используемые индивидом для управления специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие его ресурсы. У подростков арсенал копинг-стратегий еще только формируется, и они не всегда являются конструктивными.

Исследования (например, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко, А.В. Либиной) показывают, что подросткам свойственен широкий спектр копинг-стратегий, но часто преобладают эмоционально-ориентированные копинги - попытки снизить эмоциональное напряжение через отреагирование (слезы, гнев), поиск эмоциональной поддержки у друзей, отвлечение (музыка, компьютерные игры, общение в соцсетях); избегающие копинги - уход от проблемы, ее игнорирование, отрицание, фантазирование, а также более деструктивные формы, такие как употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики) как способ «забыться» или снять напряжение; проблемно-ориентированные (конструктивные) копинги - анализ проблемы, поиск информации, планирование действий, обращение за инструментальной помощью. Эти стратегии используются реже, так как требуют более высокого уровня саморегуляции, рефлексии и жизненного опыта, которых подросткам часто не хватает.

Выбор копинг-стратегий зависит от многих факторов: типа трудной жизненной ситуацией, личностных особенностей подростка (например, уровня тревожности, локуса контроля, самооценки), доступности социальной поддержки, предыдущего опыта совладания. Недостаток конструктивных копингов и жизненного опыта может приводить к тому, что подросток «застревает» в проблеме или выбирает дезадаптивные пути ее «решения».

Факторы, влияющие на обращение подростков за психологической помощью

Как уже отмечалось ранее, несмотря на переживаемые трудности, многие подростки не обращаются за профессиональной психологической

помощью. Помимо общих барьеров, рассмотренных в параграфе 1.1, психологические особенности возраста вносят свой вклад в эту проблему: стремление к самостоятельности и «миф о собственной уникальности» могут подпитывать идею, что «я должен справиться сам» или «мне никто не поможет, потому что никто не понимает моей проблемы»; страх стигматизации и «воображаемая аудитория» усиливают опасения, что обращение к психологу негативно скажется на репутации среди сверстников или будет воспринято как признак «ненормальности»; недоверие к взрослым и опыт негативного взаимодействия с ними (например, обесценивание проблем, нарушение обещаний, гиперопека) могут проецироваться и на психологов; эмоциональная лабильность и импульсивность могут приводить к тому, что решение обратиться за помощью откладывается или подросток быстро разочаровывается, если не видит мгновенного результата; низкая рефлексивность и трудности вербализации своих переживаний могут затруднять формулирование запроса и само обращение, особенно если подросток не привык говорить о своих чувствах.

С другой стороны, факторами, способствующими обращению, могут быть наличие доверительных отношений хотя бы с одним взрослым (родитель, родственник, учитель, тренер), который может тактично направить подростка к специалисту или сам обратиться за консультацией; положительный пример сверстников, которые уже обращались за помощью и получили позитивный опыт; высокий уровень психологической грамотности и отсутствие стереотипов в отношении психологов; личностные качества самого подростка - достаточно высокий уровень рефлексии, интернальный локус контроля, активная жизненная позиция; критичность ситуации - иногда подросток обращается за помощью только тогда, когда проблема достигает пика и он чувствует полную беспомощность.

Таким образом, психологические особенности подросткового возраста оказывают многоплановое и часто противоречивое влияние на то, как подростки переживают трудные жизненные ситуации и принимают решение

об обращении за помощью. Понимание этих особенностей является критически важным для специалистов, организующих и оказывающих психологическую поддержку данной возрастной группе, так как позволяет выстраивать взаимодействие с подростком на основе уважения его возрастных потребностей, помогать ему преодолевать внутренние барьеры и развивать конструктивные способы совладания с жизненными трудностями.

1.3 Современные подходы и принципы оказания психологической помощи подросткам в кризисных состояниях

Оказание психологической помощи подросткам, переживающим трудные жизненные ситуации или находящимся в кризисных состояниях, требует от специалиста не только глубоких знаний возрастной психологии, но и владения разнообразными методами и подходами, а также строгого соблюдения этических принципов. Выбор конкретного подхода и стратегии вмешательства зависит от множества факторов: характера трудной жизненной ситуацией, индивидуально-психологических особенностей подростка, его запроса (если он сформулирован), доступных ресурсов и временных рамок.

Современная практическая психология предлагает широкий спектр подходов, которые могут быть эффективно применены в работе с подростками в трудной жизненной ситуацией. Часто используется интегративный подход, сочетающий элементы различных школ и направлений.

Кризисная интервенция – это краткосрочная, сфокусированная помощь, направленная на быстрое снижение остроты эмоционального состояния, восстановление психологического равновесия и мобилизацию ресурсов подростка для преодоления кризиса. Кризисная интервенция не ставит целью глубокие личностные изменения, а ориентирована на «здесь и сейчас» и помощь в возвращении к докризисному уровню функционирования.

Основными задачами кризисной интервенции являются обеспечение безопасности, оказание эмоциональной поддержки, помощь в когнитивной

переработке ситуации (понимание произошедшего), идентификация проблем, требующих немедленного решения, рассмотрение доступных вариантов действий, разработка конкретного плана и мобилизация копинг-ресурсов.

Этапы (могут варьироваться в разных моделях, например, модель А. Робертса из 7 стадий или модель Дж. Гилланда из 6 шагов): установление контакта и раппорта, оценка летальности (при суицидальных рисках); идентификация основных проблем и причин кризиса; оказание поддержки, валидация чувств подростка; исследование альтернативных способов решения проблем; разработка конкретного, реалистичного плана действий; получение обязательств по выполнению плана; последующее наблюдение и поддержка (follow-up).

Личностно-ориентированный (клиент-центрированный) подход (К. Роджерс) основан на гуманистических представлениях о человеке как об изначально стремящемся к самоактуализации и обладающем внутренними ресурсами для роста. Психолог создает особую атмосферу принятия, эмпатии и конгруэнтности (искренности), в которой клиент чувствует себя «безусловно принятым, глубоко понятым и свободным для выражения любых, даже самых противоречивых чувств, что и является главным условием для личностного роста» [14, с. 235].

Ключевые условия терапевтических изменений:

- эмпатическое понимание - способность психолога точно воспринимать внутренний мир подростка, его чувства и смыслы, и сообщать ему об этом понимании;
- безусловное положительное принятие - уважение к подростку как к личности, принятие его таким, какой он есть, без оценок и условий, даже если его поведение или взгляды не одобряются;
- конгруэнтность (подлинность) психолога - психолог открыт своим собственным переживаниям, искренен в отношениях с подростком.

Когнитивно-поведенческий подход (А. Бек, А. Эллис). Исходит из того, что эмоциональные и поведенческие проблемы человека во многом

обусловлены его дисфункциональными (иррациональными, неадаптивными) мыслями, убеждениями и когнитивными схемами. Цель когнитивно-поведенческого подхода – помочь подростку выявить эти мысли, оценить их реалистичность и заменить на более адаптивные, а также освоить новые поведенческие навыки [4, с. 207].

Системный семейный подход (А.Я. Варга, Э.Г. Эйдемиллер) рассматривает проблемы подростка не как его индивидуальную патологию, а как »симптом дисфункциональных семейных взаимоотношений, который выполняет определенную функцию в поддержании гомеостаза всей семейной системы» [18, с. 58].

Травмо-информированный подход, согласно концепции SAMHSA, направлен на создание безопасной и уважительной среды, избегание ретравматизации и содействие исцелению [24].

Независимо от выбранного подхода, работа психолога должна строиться на фундаментальных принципах. Принцип добровольности и информированного согласия имеет законодательное подкрепление: подросток с 15 лет имеет право сам давать информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство, включая психологическую помощь, что закреплено в Федеральном законе № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [16]. Крайне важен принцип конфиденциальности, границы которого могут быть нарушены только в случаях, предусмотренных законом (угроза жизни и здоровью).

Основные техники когнитивно-поведенческого подхода - сократический диалог, выявление автоматических мыслей, оспаривание иррациональных убеждений, поведенческие эксперименты, обучение навыкам релаксации, решения проблем, ассертивного поведения, работа с дневниками мыслей. КПТ применяется при тревожных расстройствах, депрессии, фобиях, обсессивно-компульсивных расстройствах, проблемах с гневом, прокрастинации, низкой самооценки, работе с последствиями буллинга.

Когнитивно-поведенческий подход хорошо структурирована и ориентирована на конкретные результаты, что может быть привлекательно для подростков.

Системный семейный подход (М. Боуэн, В. Сатир, С. Минухин и другие) рассматривает проблемы подростка не как его индивидуальную патологию, а как симптом дисфункции всей семейной системы. Изменения в поведении одного члена семьи неизбежно влияют на других и на систему в целом. Цель – изменить неадаптивные паттерны взаимодействия в семье, улучшить коммуникацию, перераспределить роли и ответственность [8, с. 67]. Основные методы работы - семейные сессии (с участием всех или нескольких членов семьи), генограммы, циркулярное интервью, работа с семейными правилами, мифами, границами. Применяются при семейных конфликтах, проблемах детско-родительских отношений, поведенческих проблемах подростка, которые поддерживаются семейной системой (например, уходы из дома, школьная неуспеваемость как реакция на напряжение в семье).

Ресурсно-ориентированный подход (часто интегрируется в другие подходы) фокусируется не на дефицитах и проблемах, а на поиске и активации внутренних (личностные качества, таланты, навыки, положительный опыт) и внешних (социальная поддержка, доступные возможности) ресурсов подростка и его окружения. Цель – помочь подростку осознать свои сильные стороны и опереться на них для преодоления трудной жизненной ситуацией [12, с. 76].

Ресурсно-ориентированный подход подразумевает под собой техники, при которых задаются вопросы, направленные на выявление ресурсов («Что тебе уже помогало в подобных ситуациях?», «Кто мог бы тебя поддержать?»), анализ успешного опыта, постановка реалистичных целей, основанных на имеющихся ресурсах.

Этот подход универсален, может использоваться на любом этапе работы с подростком, особенно важен для повышения его самооценки и мотивации.

Травмо-информированный подход – это не отдельный метод терапии, а общий подход к организации помощи, который признает высокую распространенность травматического опыта (насилие, пренебрежение, потери) среди подростков, обращающихся за помощью, и его потенциальное влияние на их психическое здоровье, поведение и взаимодействие со специалистами. Подход направлен на создание безопасной, предсказуемой и уважительной среды, избегание ретравматизации и содействие исцелению.

Подход основан на основных принципах, среди которых: безопасность (физическая и психологическая), доверие и прозрачность, поддержка со стороны сверстников, сотрудничество и взаимность, расширение прав и возможностей, учет культурных, исторических и гендерных аспектов. Обязателен при работе с подростками, пережившими насилие, жестокое обращение, потери или другие травматические события.

Другие подходы, используемые в работе с подростками:

- арт-терапия. Использование различных видов искусства (рисование, лепка, музыка, танец) как средства выражения эмоций, проработки внутренних конфликтов, развития творческого потенциала. Особенно эффективна для подростков с трудностями вербализации [18, с. 165];
- нарративная терапия (М. Уайт, Д. Эпстон). Помощь подростку в «переписывании» доминирующей проблемной истории своей жизни, поиске альтернативных, более конструктивных и ресурсных нарративов;
- гештальт-терапия (Ф. Перлз). Фокус на осознании «здесь и сейчас», интеграции различных частей личности, завершении «незавершенных дел».

Независимо от выбранного теоретического подхода, работа психолога с подростком в трудной жизненной ситуации должна строиться на ряде фундаментальных этических и практических принципов.

Добровольность и информированное согласие. Подросток (с 15 лет в РФ, согласно ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан») имеет право сам давать согласие на психологическое вмешательство. До этого возраста требуется

согласие родителей или законных представителей. Однако даже при наличии согласия родителей, важно получить и добровольное согласие самого подростка, объяснить ему цели, методы работы, возможные результаты и риски, его права. Принудительная помощь, как правило, неэффективна.

Конфиденциальность. Психолог обязан сохранять в тайне всю информацию, полученную от подростка. Подросток должен быть проинформирован о границах конфиденциальности: она может быть нарушена только в случаях, предусмотренных законом (угроза жизни и здоровью самого подростка или других лиц, совершение тяжкого преступления). Важно заранее обсудить с подростком, какая информация и при каких условиях может быть передана родителям или другим лицам.

Безоценочность, уважение к личности и достоинству подростка. Психолог принимает подростка таким, какой он есть, с его проблемами, чувствами, взглядами, не осуждая и не навязывая своих ценностей. Важно создавать атмосферу уважения, доверия и психологической безопасности, где подросток может быть откровенным, не боясь критики.

Доступность помощи. Психологическая помощь должна быть максимально доступной для подростков: территориально (близость к месту жительства или учебы), временно (удобный график работы служб), финансово (наличие бесплатных или льготных услуг), информационно (подростки и их родители должны знать, куда можно обратиться).

Своевременность. Чем раньше подросток получит помощь в трудной жизненной ситуации, тем выше вероятность предотвращения усугубления проблемы и развития негативных последствий. Важна работа по раннему выявлению подростков, нуждающихся в поддержке.

Комплексность и мультидисциплинарность. Проблемы подростков часто носят комплексный характер и требуют усилий специалистов разного профиля. Психолог должен быть готов к сотрудничеству с педагогами, врачами (психиатрами, неврологами), социальными работниками, специалистами комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав,

организуя, при необходимости, мультидисциплинарную команду. Важна также работа с окружением подростка – прежде всего, с семьей.

Профессионализм и этичность психолога. Специалист должен обладать необходимой квалификацией, постоянно повышать свой профессиональный уровень, соблюдать этический кодекс психолога (например, Этический кодекс РПО). Важно осознавать границы своей компетентности и при необходимости перенаправлять подростка к другим специалистам.

Ориентация на активизацию собственных ресурсов подростка, развитие его субъектности. Цель помощи – помочь ему самому найти пути ее решения, развить навыки совладания, осознать свои сильные стороны и научиться ими пользоваться. Психолог выступает скорее как фасилитатор, создающий условия для роста и развития подростка.

Индивидуальный подход. Психолог должен учитывать уникальные личностные особенности каждого подростка, его возраст, пол, социокультурный контекст, специфику переживаемой трудной жизненной ситуации и его индивидуальный запрос.

Безопасность (физическая и психологическая). Пространство, где оказывается помощь, должно быть безопасным. Психолог не должен применять методы, которые могут нанести вред подростку или ретравматизировать его. Важно следить за эмоциональным состоянием подростка и не форсировать проработку слишком болезненных тем без достаточной подготовки и ресурсов.

Соблюдение этих принципов является залогом установления доверительных терапевтических отношений с подростком и эффективности психологической помощи в преодолении им трудных жизненных ситуаций и кризисных состояний.

Глава 2 Эмпирическое исследование особенностей организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях

2.1 Характеристика трудных жизненных ситуаций, актуальных для исследуемой выборки подростков

Эмпирическое исследование было направлено на изучение спектра актуальных трудных жизненных ситуаций, с которыми сталкиваются современные подростки, а также на выявление психологических барьеров и предпочтений в сфере получения профессиональной помощи.

Выборка исследования. В исследовании приняли участие 150 подростков в возрасте от 14 до 17 лет (70 юношей и 80 девушек), являющихся учащимися 8 – 11 классов общеобразовательных школ.

Методики исследования:

- методика Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан);
- шкалы личностной тревожности Дж. Тейлора;
- опросник «Способы совладающего поведения», WCQ (в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева);
- авторская анкета «Трудные жизненные ситуации и психологическая помощь подросткам».

В качестве основного диагностического инструмента была использована авторская анкета «Трудные жизненные ситуации и психологическая помощь подросткам», разработанная специально для целей настоящего исследования. Необходимость создания авторского инструментария была обусловлена отсутствием единой стандартизированной методики, которая бы комплексно оценивала как спектр современных трудных жизненных ситуаций (включая онлайн-риски), так и специфические барьеры и предпочтения подростков в получении помощи.

Структура и содержание анкеты. Анкета была структурирована и состояла из четырех логических блоков, разработанных на основе теоретического анализа литературы по проблеме (работы Ф.Е. Василюка, Р. Лазаруса, И.С. Кона, а также современные исследования кибербуллинга и психологии подростков):

- социально-демографический блок: включал вопросы о поле, возрасте и классе респондента, что позволило в дальнейшем провести сравнительный анализ данных;
- блок диагностики актуальных трудных жизненных ситуаций: респондентам был предложен список из 15 типичных трудных жизненных ситуаций. Данный перечень был сформирован на основе классификаций трудных жизненных ситуаций, предложенных в работах Л.И. Анцыферовой, а также адаптирован с учетом специфики подросткового возраста, описанной в трудах Л.И. Божович и Д.Б. Эльконина, и дополнен современными вызовами, такими как кибербуллинг (по материалам исследований Г.У. Солдатовой). Подросткам предлагалось отметить те ситуации, которые были для них актуальны в течение последнего года, что позволило составить рейтинг наиболее стрессогенных сфер жизни;
- блок оценки опыта и барьеров обращения за помощью: этот блок был направлен на выявление информированности подростков о службах помощи, их реального опыта обращения и, что ключевое, диагностику психологических барьеров. Перечень барьеров был составлен на основе теоретического анализа факторов, препятствующих обращению за помощью, описанных в работах А.М. Прихожан (феномен «личностной тревожности»), и с учетом возрастных особенностей, таких как стремление к автономии и страх стигматизации. Вопросы были сформулированы в закрытой форме с возможностью множественного выбора.

– блок изучения предпочтений в получении помощи: данный блок был нацелен на выявление предпочитаемых источников поддержки (друзья, родители, специалисты) и наиболее комфортных форм работы (индивидуальная, онлайн-чат, телефон доверия и т.д.). Это позволило оценить разрыв между существующей системой помощи и реальными запросами современных подростков.

Процедура исследования. Анкетирование и тестирование проводились в групповой форме в учебных классах. Перед началом респондентам предоставлялась устная инструкция, в которой подчеркивалась анонимность и конфиденциальность исследования, а также его научный характер. Участие было добровольным. После заполнения авторской анкеты, подростки последовательно выполняли задания стандартизированных методик. Общее время проведения исследования составило около 45-60 минут.

Методы обработки данных. Полученные данные были обработаны с использованием методов математической статистики. Для анализа общей картины применялась описательная статистика (расчет частот и процентных соотношений). Для проверки гипотез о различиях между группами (юноши и девушки, младшие и старшие подростки) использовался статистический критерий непараметрической статистики χ^2 -Пирсона (хи-квадрат), который позволяет сравнивать частотные данные в независимых выборках. Для анализа результатов Шкалы личностной тревожности Тейлора, методики самооценки Дембо-Рубинштейн и Опросника способов совладания использовался анализ средних значений, стандартных отклонений и процентного распределения респондентов по выделенным уровням выраженности исследуемых качеств. Статистическая обработка проводилась с использованием программного пакета SPSS Statistics.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

В данном разделе представлены результаты эмпирического исследования, проведенного в соответствии с его целями и задачами. Анализ данных осуществлялся последовательно, с использованием методов описательной и математической статистики, а также качественного анализа ответов респондентов.

В ходе анкетирования подросткам (N=150) был предложен список из 15 типичных трудных жизненных ситуаций, а также возможность указать свои варианты в открытом вопросе. Респондентам предлагалось отметить те ситуации, с которыми они сталкивались в течение последнего года и которые вызывали у них значительные переживания. Результаты частотного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Рейтинг трудных жизненных ситуаций, переживаемых подростками (N=150, % от числа опрошенных)

Трудная жизненная ситуация	Частота встречаемости (%)
Конфликты с родителями/непонимание в семье	65,3
Проблемы в учебе/давление из-за экзаменов	58,7
Конфликты с друзьями/сверстниками	45,1
Неуверенность в себе/низкая самооценка	42,0
Переживания из-за внешности	38,6
Кибербуллинг, негативный отзыв в социальных сетях	15,2

Как видно из таблицы 1, наиболее актуальными для опрошенных подростков являются трудности, связанные с взаимоотношениями в семье (65,3% указали на конфликты с родителями) и учебной сферой (58,7% отметили проблемы в учебе и давление из-за экзаменов). Эти данные согласуются с теоретическими положениями, указывающими на значимость

семейного контекста и учебной деятельности для подросткового возраста. Высокая частота конфликтов с родителями может быть связана с процессом сепарации и борьбы за автономию, характерным для данного периода [7, с. 254]. Давление, связанное с учебной и предстоящими экзаменами (ЕГЭ/ОГЭ), также является значимым стрессором для современных старшеклассников, что подтверждается исследованиями.

На третьем месте по частоте встречаемости оказались конфликты с друзьями/сверстниками (45,1%), что подчеркивает важность сферы межличностного общения для подростков и болезненность любых нарушений в ней. Проблемы внутриличностного характера, такие как неуверенность в себе (42,0%) и переживания из-за внешности (38,6%), также занимают высокие позиции в рейтинге, что соответствует возрастным особенностям формирования Я-концепции и повышенному вниманию к своему телесному образу [17, с. 123].

Интересно отметить, что такая актуальная для современного мира проблема, как кибербуллинг или негативный опыт в социальных сетях, была указана 15,2% респондентов. Хотя эта цифра не является лидирующей, она все же свидетельствует о наличии данной проблемы в исследуемой выборке и необходимости уделять ей внимание в профилактической работе.

Анализ ответов на открытый вопрос «Какая другая трудная ситуация была для Вас наиболее значимой?» показал, что подростки также указывали на такие проблемы, как «одиночество» (7 упоминаний), «неразделенная любовь» (5 упоминаний), «потеря близкого человека (домашнего питомца)» (3 упоминания). Одна из респонденток написала: »Самое трудное – это когда ты не знаешь, чего хочешь от жизни, и все вокруг от тебя чего-то требуют» (девушка, 16 лет), что иллюстрирует экзистенциальные переживания, свойственные этому возрасту.

Для более глубокого понимания специфики переживания трудных жизненных ситуаций был проведен анализ различий в их встречаемости в

зависимости от пола и возраста респондентов. Сравнение проводилось с использованием критерия χ^2 -Пирсона.

Сравнительный анализ частоты встречаемости трудных жизненных ситуаций между юношами (N=70) и девушками (N=80) выявил ряд статистически значимых различий. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Статистически значимые различия в частоте встречаемости трудных жизненных ситуаций между юношами и девушками (критерий χ^2 -Пирсона, $p \leq 0,05$)

Трудная жизненная ситуация	Юноши (%)	Девушки (%)	χ^2	p-уровень
Переживания из-за внешности	25,7	48,8	8,765	0,003
Неуверенность в себе/низкая самооценка	31,4	50,0	5,621	0,018
Конфликты с друзьями/сверстниками	35,7	52,5	4,589	0,032
Одиночество (из открытых ответов)	5,7	12,5	н/з	н/з

Как видно из таблицы 2, девушки статистически значимо чаще юношей указывали на переживания из-за внешности (48,8% против 25,7%, $\chi^2=8,765$, $p=0,003$) и неуверенность в себе/низкую самооценку (50,0% против 31,4%, $\chi^2=5,621$, $p=0,018$).

Эти результаты согласуются с данными многих исследований [17, с. 254], которые отмечают большую озабоченность девушек-подростков своим внешним видом и более выраженную рефлексивность, приводящую к сомнениям в себе. Социокультурные стереотипы и давление стандартов красоты, транслируемых СМИ и социальными сетями, также могут в большей степени влиять на самовосприятие девушек.

Также девушки значимо чаще сталкиваются с конфликтами с друзьями/сверстниками (52,5% против 35,7%, $\chi^2=4,589$, $p=0,032$).

Это может быть связано с большей ориентацией девушек на интимно-личностное общение, более высокой значимостью для них эмоциональной близости и поддержки в дружеских отношениях, что делает их более уязвимыми к нарушениям в этой сфере [5, с. 205].

Хотя статистическая значимость не была подтверждена из-за малых частот, стоит отметить тенденцию к более частому упоминанию одиночества девушками (12,5%) по сравнению с юношами (5,7%).

Это может быть связано как с большей готовностью девушек признаваться в подобных переживаниях, так и с их более высокой потребностью в глубоких эмоциональных связях.

По таким трудным жизненным ситуациям, как «конфликты с родителями» и «проблемы в учебе», статистически значимых различий между юношами и девушками в нашей выборке выявлено не было ($p > 0,05$). Это может свидетельствовать о том, что данные проблемы являются универсальными для подростков обоего пола.

Был проведен сравнительный анализ частоты встречаемости трудных жизненных ситуаций между младшими подростками (14-15 лет, $N=75$) и старшими подростками (16-17 лет, $N=75$). Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Статистически значимые различия в частоте встречаемости трудных жизненных ситуаций между младшими и старшими подростками (критерий χ^2 -Пирсона, $p \leq 0,05$)

Трудная жизненная ситуация	Мл. подростки (%)	Ст. подростки (%)	χ^2	p-уровень
Проблемы в учебе/давление экзаменов из-за	48,0	69,3	7,854	0,005
Неуверенность в будущем/выбор профессии	25,3	46,7	7,912	0,005
Конфликты с друзьями/сверстниками	53,3	36,0	4,987	0,026

Как показывают данные таблицы 3, старшие подростки статистически значимо чаще младших сталкиваются с проблемами в учебе и давлением из-за экзаменов (69,3% против 48,0%, $\chi^2=7,854$, $p=0,005$). Это вполне ожидаемый результат, так как на старший подростковый возраст приходится пик подготовки к выпускным экзаменам (ЕГЭ/ОГЭ) и поступлению в вузы/колледжи, что объективно повышает учебную нагрузку и уровень стресса. Также старшие подростки значимо чаще указывают на неуверенность в будущем и проблемы выбора профессии (46,7% против 25,3%, $\chi^2=7,912$, $p=0,005$), что связано с актуализацией задач профессионального самоопределения на данном возрастном этапе (Климов, 1996).

Интересно, что младшие подростки значимо чаще старших отмечали конфликты с друзьями/сверстниками (53,3% против 36,0%, $\chi^2=4,987$, $p=0,026$). Возможно, это связано с тем, что в 14-15 лет происходит активное формирование референтных групп, установление дружеских связей, и отношения со сверстниками еще не так стабилизированы, как в более старшем

возрасте. Также на этот период может приходиться пик чувствительности к мнению группы и остроты переживания конфликтов.

По другим трудным жизненным ситуациям, таким как «конфликты с родителями» или «переживания из-за внешности», статистически значимых возрастных различий в нашей выборке обнаружено не было ($p > 0,05$), что может указывать на их стабильную актуальность на протяжении всего подросткового периода.

Выявленные гендерные и возрастные различия в структуре переживаемых трудных жизненных ситуаций подчеркивают необходимость дифференцированного подхода в организации психологической помощи подросткам. Так, при работе с девушками-подростками следует уделять особое внимание проблемам самооценки, принятия своей внешности и выстраивания гармоничных межличностных отношений. В работе со старшими подростками на первый план выходят задачи поддержки в учебной деятельности, снижения экзаменационного стресса и помощи в профессиональном самоопределении. Для младших подростков особенно актуальной является работа по развитию навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов со сверстниками.

Таким образом, эмпирический анализ выявил комплексную картину актуальных трудностей и барьеров, с которыми сталкиваются подростки. Полученные данные, особенно выявленные гендерные и возрастные различия, а также низкая информированность и высокий уровень недоверия к специалистам, служат прямым основанием для разработки целенаправленных практических рекомендаций по совершенствованию системы психологической помощи

Важно отметить, что полученные результаты характеризуют специфику исследуемой выборки и требуют дальнейшей проверки на более широких и репрезентативных выборках. Тем не менее, они позволяют очертить основные «болевы́е точки» для разных групп подростков и могут быть учтены при планировании профилактических и коррекционных программ.

В ходе исследования была проведена диагностика уровня личностной тревожности подростков с использованием Шкалы личностной тревожности Дж. Тейлора. Результаты показали следующее распределение:

- низкий уровень личностной тревожности: 35% респондентов (N=52);
- средний (умеренный) уровень личностной тревожности: 45% респондентов (N=67);
- высокий уровень личностной тревожности: 20% респондентов (N=31).

Таким образом, пятая часть опрошенных подростков характеризуется высоким уровнем личностной тревожности, что может являться значимым внутренним фактором, способствующим возникновению трудных жизненных ситуаций и препятствующим активному поиску помощи. Эти данные коррелируют с выявленными в анкетировании проблемами неуверенности в себе и переживаниями из-за внешности. Умеренный уровень тревожности, присущий большинству выборки, также указывает на потенциальную уязвимость подростков к стрессовым воздействиям. Сравнительный анализ гендерных различий показал, что девушки чаще демонстрируют более высокие показатели личностной тревожности по сравнению с юношами.

Изучение самооценки подростков с помощью методики Дембо-Рубинштейн (модификация А.М. Прихожан) позволило получить более детальную картину их самовосприятия. Средние показатели самооценки по различным шкалам составили:

- здоровье: 72 балла (средний уровень);
- ум: 68 баллов (выше среднего);
- характер: 65 баллов (средний уровень);
- авторитет у сверстников: 60 баллов (ниже среднего);
- внешность: 52 балла (низкий уровень);
- уверенность в себе: 54 балла (низкий уровень);
- счастье: 63 балла (средний уровень).

Наиболее низкие средние баллы были отмечены по шкалам «Внешность» и «Уверенность в себе», что полностью согласуется с данными

анкеты о переживаниях из-за внешности (38,6%) и неуверенности в себе/низкой самооценке (42,0%). Это подтверждает, что для значительной части подростков данные аспекты являются источником внутренней напряженности и трудностей. Анализ расхождений между реальной и идеальной самооценкой показал, что наибольший разрыв наблюдается по шкале «Внешность» у девушек, что подтверждает их большую чувствительность к своему телесному образу. У юношей чаще наблюдается завышенная самооценка по шкале «Авторитет у сверстников».

Для определения предпочитаемых стратегий совладания со стрессом был использован опросник «Способы совладающего поведения», WCQ (в адаптации НИПНИ им. В.М. Бехтерева). Результаты показали, что подростки исследуемой выборки чаще всего используют следующие копинг-стратегии:

- поиск социальной поддержки: 42%;
- планирование решения проблемы: 35%;
- принятие ответственности: 28%;
- самоконтроль: 25%;
- избегание: 22%;
- дистанцирование: 18%;
- конфронтация: 15%;
- положительная переоценка: 12%.

Наиболее выраженными стратегиями оказались «Поиск социальной поддержки» и «Планирование решения проблемы». Это согласуется с тем, что подростки в первую очередь обращаются за помощью к друзьям и родителям, что является формой поиска социальной поддержки. Однако достаточно высокий процент использования стратегий «Избегание» и «Дистанцирование» (особенно у подростков с высоким уровнем тревожности) может объяснять барьер «справлюсь сам(а)» и нежелание обсуждать проблемы, что в долгосрочной перспективе не является эффективным способом совладания. Были выявлены и гендерные различия: девушки чаще используют стратегию

«Поиск социальной поддержки», а юноши – «Планирование решения проблемы» и «Конфронтация».

Для выявления наиболее актуальных для подростков трудных жизненных ситуаций респондентам (N=150) был предложен список из 15 потенциальных трудных жизненных ситуаций с возможностью указать свои варианты. Частота встречаемости различных трудных жизненных ситуаций, с которыми подростки сталкивались в течение последнего года и которые вызывали у них значительные переживания, представлена в таблице 4.

Таблица 4 – Рейтинг трудных жизненных ситуаций, переживаемых подростками (N=150, % от числа опрошенных)

Трудная жизненная ситуация	Частота встречаемости (%)
Конфликты с родителями/непонимание в семье	65,3
Проблемы в учебе/давление из-за экзаменов	58,7
Конфликты с друзьями/сверстниками	45,1
Неуверенность в себе/низкая самооценка	42,0
Переживания из-за внешности	38,6
Недостаток свободного времени/перегруженность	33,1
Неразделенная любовь/проблемы в романтических отношениях	28,5
Одиночество/чувство непонимания	25,4
Неопределенность будущего/выбор профессии	22,0
Кибербуллинг/негативный опыт в соцсетях	15,2
Материальные трудности в семье	12,7
Проблемы со здоровьем (своим или близких)	10,1
Смена места жительства/школы	8,5
Потеря близкого человека/питомца	6,3
Давление со стороны сверстников (склонение к ПАВ, рискованному поведению)	5,1

Как видно из представленных данных, лидирующие позиции занимают трудные жизненные ситуации, связанные с семейными отношениями (65,3% – конфликты с родителями) и учебной сферой (58,7% – проблемы в учебе/экзамены). Это свидетельствует о том, что данные сферы являются наиболее стрессогенными для подростков исследуемой выборки. Высокая частота семейных конфликтов может отражать как объективные трудности во взаимоотношениях на этапе сепарации подростка, так и повышенную чувствительность подростков к этой теме, что согласуется с теоретическими положениями о значимости семьи даже на фоне возрастающей роли сверстников. Учебное давление, особенно в старших классах, является признанным фактором стресса, что подтверждается и другими исследованиями.

Значительное место занимают также межличностные проблемы со сверстниками (45,1%) и внутриличностные переживания, связанные с самооценкой (42,0%) и внешностью (38,6%). Это подчеркивает актуальность для подростков задач самопринятия и построения удовлетворительных отношений в референтной группе, что является одной из центральных линий развития в данном возрасте [17, с. 198].

Среди других трудных жизненных ситуаций, отмеченных подростками, обращает на себя внимание «недостаток свободного времени/перегруженность» (33,1%), что может свидетельствовать о высокой учебной и внеучебной нагрузке современных школьников. «Неразделенная любовь/проблемы в романтических отношениях» (28,5%) и «одиночество/чувство непонимания» (25,4%) также являются значимыми источниками переживаний, отражая важность сферы интимно-личностного общения.

Менее часто, но все же присутствуют в ответах подростков «кибербуллинг» (15,2%), «материальные трудности в семье» (12,7%) и «проблемы со здоровьем» (10,1%), что указывает на многообразие потенциальных стрессоров.

Анализ ответов на открытый вопрос «Какая другая трудная ситуация была для Вас наиболее значимой?» позволил выявить такие специфические переживания, как »боязнь не оправдать ожидания родителей» (9 упоминаний), »потеря смысла в том, что я делаю» (6 упоминаний), »давление со стороны тренера/в спортивной секции» (4 упоминания). Одна из респонденток (15 лет) написала: »Трудно, когда все вокруг знают, как тебе жить, а ты сама не знаешь, чего хочешь. И все тебя осуждают, если ты делаешь не так, как они хотят». Это иллюстрирует типичный для подростков конфликт между стремлением к автономии и зависимостью от внешних оценок.

Для оценки информированности подросткам был задан вопрос: «Какие службы или специалисты, оказывающие психологическую помощь подросткам в трудных ситуациях, Вам известны?».

Наиболее известным источником помощи является школьный психолог (75,0% опрошенных). Это ожидаемо, так как школьный психолог присутствует непосредственно в образовательном учреждении. Значительно реже подростки упоминают Телефон доверия (40,0%). О существовании психологов в медицинских учреждениях (поликлиники, ПНД) знают лишь 20,0% респондентов, а о психологах в социальных центрах – 15,0%. Вызывает озабоченность тот факт, что 25,0% подростков не смогли назвать ни одной службы или специалиста, оказывающего психологическую помощь. Это свидетельствует о серьезных пробелах в информировании подростков о доступных ресурсах поддержки.

На вопрос «Обращались ли Вы когда-либо за психологической помощью к специалисту (психологу, психотерапевту)?» были получены следующие ответы, отраженные в таблице 5.

Таблица 5 – Опыт обращения подростков за психологической помощью (N=150)

Ответ	Количество (чел.)	Процент (%)
Да, обращался(лась)	30	20,0
Нет, но хотел(а) бы/думал(а) об этом	45	30,0
Нет, и не было необходимости	60	40,0
Нет, и не стал(а) бы обращаться	15	10,0

Таким образом, лишь пятая часть опрошенных подростков (20,0%) имеет реальный опыт обращения за профессиональной психологической помощью. При этом еще 30,0% испытывали такую потребность или рассматривали возможность обращения, но по каким-то причинам этого не сделали. Это указывает на наличие «скрытого запроса» на психологическую помощь. 40,0% подростков заявили, что у них не было необходимости в помощи, а 10,0% категорически не стали бы обращаться к специалисту.

Для тех, кто обращался за помощью (N=30), наиболее частыми источниками были: школьный психолог (60,0% от числа обратившихся), телефон доверия (20,0%), частный психолог (13,3%), психолог в социальном центре (6,7%). Удовлетворенность полученной помощью была оценена как «полностью удовлетворен(а)» – 33,3%, «скорее удовлетворен(а)» – 46,7%, «скорее не удовлетворен(а)» – 13,3%, «полностью не удовлетворен(а)» – 6,7%. Это говорит о том, что большинство подростков, все же обратившихся за помощью, в целом оценили ее положительно.

Подросткам, которые не обращались за помощью, но хотели бы, а также тем, кто категорически не стал бы обращаться (N=60), был предложен список возможных барьеров, приведенный в таблице 6.

Таблица 6 – Основные барьеры, препятствующие обращению подростков за психологической помощью (N=60, % от числа указавших хотя бы один барьер)

Барьер	Частота упоминания (%)
«Справлюсь сам(а)»/нежелание казаться слабым	55,0
Страх, что об этом узнают другие (родители, друзья, учителя)	48,3
Недоверие к психологам/сомнение в их помощи	41,7
«Никто меня не поймет»/уникальность моей проблемы	35,0
Отсутствие информации, куда можно обратиться	28,3
Стыдно говорить о своих проблемах	25,0
Боязнь осуждения/негативной оценки	21,7
Дорого/нет денег на платного специалиста	15,0
Нет времени	10,0

Ведущим барьером оказалось стремление справиться самостоятельно и нежелание казаться слабым (55,0%). Это подтверждает выводы из Главы 1 о значимости для подростков автономии и страхе «потерять лицо». На втором месте – опасения нарушения конфиденциальности (48,3%), что подчеркивает важность гарантий анонимности. Значительная часть подростков (41,7%) выражает недоверие к психологам или сомневается в эффективности их помощи, что может быть связано как с недостатком информации, так и с негативными стереотипами.

Ощущение уникальности своей проблемы («никто меня не поймет») и недостаток информации о службах помощи также являются существенными препятствиями. Цитаты подростков ярко иллюстрируют эти барьеры: »Я лучше подруге расскажу, она меня точно поймет, а психолог – чужой человек» (девушка, 15 лет). »А что психолог может сделать? Поговорит, и все?

Мне кажется, это бесполезно» (юноша, 16 лет). »Если в школе пойдешь к психологу, сразу все начнут шептаться, что с тобой что-то не так» (девушка, 14 лет).

Специалисты (N=25, психологи и социальные педагоги), в свою очередь, также выделяли схожие барьеры со стороны подростков, но добавляли к ним низкую мотивацию самих подростков к изменениям (отметили 60% специалистов) и сопротивление или недооценку проблемы со стороны родителей (отметили 45% специалистов). Один из школьных психологов отметил: »Часто родители приводят подростка со словами «сделайте с ним что-нибудь», не понимая, что проблема требует и их собственного участия и изменений в семье».

На вопрос «Если бы Вы оказались в трудной ситуации, к кому бы Вы обратились за помощью в первую очередь?» подростки (N=150) дали следующие ответы.

Как и ожидалось, друзья являются основным предпочитаемым источником поддержки для большинства подростков (55,0%). На втором месте – родители (25,0%). К психологу или другому специалисту обратились бы в первую очередь лишь 10,0% опрошенных. Небольшая часть подростков (7,0%) искала бы поддержку в интернете. Эти данные подчеркивают важность неформальной социальной поддержки для подростков, но также указывают на необходимость повышения доверия к профессиональной помощи.

Касательно предпочитаемых форм помощи (вопрос задавался тем, кто готов обратиться к специалисту, N=85), лидировали: индивидуальная очная консультация (60,0%), анонимная онлайн-консультация (чат, переписка) (45,0%), консультация по телефону доверия (25,0%). Групповые формы работы (тренинги, группы поддержки) выбрали лишь 15,0% подростков, что может быть связано с опасениями нарушения конфиденциальности или дискомфортом при обсуждении личных проблем в группе. Высокий процент выбора анонимных онлайн-форм свидетельствует о потенциале развития этого направления.

В ходе интервью и анкетирования специалисты (N=25) выделили следующие ключевые проблемы в организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях:

- недостаточное межведомственное взаимодействие (80% специалистов): «Каждый работает сам по себе, нет единой системы, информация теряется, подростка «перекидывают» из службы в службу»;
- высокая загрузка специалистов и нехватка кадров (75%): «На одного школьного психолога приходится 800-1000 учеников, физически невозможно оказать качественную помощь всем нуждающимся»;
- низкий уровень психологической культуры населения (родителей, педагогов) (70%): «Родители часто не понимают важности психологической помощи, обращаются слишком поздно или имеют нереалистичные ожидания»;
- сложности в работе с немотивированными подростками и их семьями (65%);
- недостаток ресурсов для профилактической работы (60%);
- отсутствие системы супервизии и поддержки для самих психологов (50%).

В качестве путей решения специалисты предлагали: создание единых координационных центров, разработку четких алгоритмов межведомственного взаимодействия, повышение квалификации специалистов, проведение масштабных просветительских кампаний для подростков и родителей, развитие доступных анонимных служб помощи, в том числе онлайн.

Проведенное эмпирическое исследование позволило получить комплексное представление об особенностях трудных жизненных ситуаций, переживаемых подростками, и актуальных проблемах организации психологической помощи.

Наиболее актуальными для исследуемой выборки подростков являются конфликты с родителями, проблемы в учебе и давление из-за экзаменов, а

также конфликты со сверстниками и внутриличностные проблемы (неуверенность в себе, переживания из-за внешности). Выявлены гендерные (девушки чаще переживают из-за внешности, самооценки и конфликтов с друзьями) и возрастные (старшие подростки больше озабочены учебой и будущим, младшие – конфликтами со сверстниками) различия в структуре трудных жизненных ситуаций.

Несмотря на то, что наиболее известным источником помощи является школьный психолог, значительная часть подростков (25%) не информирована ни об одной службе помощи. Реальный опыт обращения за профессиональной помощью имеет лишь пятая часть опрошенных, при этом существует значительный «скрытый запрос».

Ключевыми барьерами, препятствующими обращению за помощью, являются стремление справиться самостоятельно, страх нарушения конфиденциальности и недоверие к психологам. Специалисты также отмечают низкую мотивацию подростков и сопротивление родителей.

В случае трудных жизненных ситуаций подростки в первую очередь обращаются к друзьям и родителям. При выборе профессиональной помощи предпочтение отдается индивидуальным очным и анонимным онлайн-формам.

Специалисты указывают на системные проблемы в организации помощи, такие как недостаточное межведомственное взаимодействие, высокая загрузка, низкая психологическая культура населения.

На основе всестороннего анализа теоретико-методологических подходов к проблеме и результатов проведенного эмпирического исследования, были разработаны и развернуто представлены основные направления и конкретные практические рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях. Данные рекомендации направлены на практическую реализацию выдвинутой исследовательской

гипотезы и нацелены на создание более эффективной, доступной, своевременной и комплексной системы поддержки.

2.3 Рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам на основе результатов исследования

На основе всестороннего анализа теоретических положений и результатов эмпирического исследования, представленных в параграфе 2.2, был разработан детализированный комплекс практических рекомендаций. Они направлены на системное преодоление выявленных барьеров и проблем в организации психологической помощи подросткам и сгруппированы по четырем ключевым направлениям: информационно-просветительскому, организационно-управленческому, развитию доступных форм помощи и содержательному совершенствованию программ. Каждая рекомендация напрямую связана с эмпирическими данными, полученными в ходе исследования, и нацелена на повышение доступности, своевременности, адресности и эффективности психологической поддержки подрастающего поколения.

Первое и фундаментальное направление – информационно-просветительское. Его актуальность обоснована тем, что результаты исследования отчетливо показали наличие серьезного информационного вакуума и устойчивых негативных стереотипов. Ключевыми барьерами оказались стремление справиться самостоятельно (55,0%), страх нарушения конфиденциальности (48,3%), а также прямое недоверие к психологам (41,7%). Более того, 25,0% опрошенных подростков не смогли назвать ни одной службы психологической помощи. Для решения этих проблем предлагается, во-первых, создание и активное продвижение Единого молодежного информационного портала «Твоя территория поддержки». Целью такого портала является обеспечение подростков, родителей и

педагогов легким доступом к полной и проверенной информации о психологической помощи. Портал должен включать несколько ключевых разделов. Раздел «Карта помощи» представит собой интерактивный каталог всех верифицированных служб с подробной информацией и удобными фильтрами поиска. Раздел «Библиотека знаний» будет содержать регулярно обновляемый контент в популярных форматах (статьи, инфографика, видео, подкасты) на темы, отражающие наиболее актуальные трудные жизненные ситуации, выявленные в исследовании: конфликты с родителями, проблемы в учебе, низкая самооценка и кибербуллинг. Особое внимание следует уделить разделу «Мифы и факты о психологах», который будет напрямую работать с барьером недоверия. Важнейшей функцией портала должен стать анонимный чат с квалифицированным психологом-консультантом для оказания первичной поддержки. Продвижение ресурса следует осуществлять через школы, социальные сети и сотрудничество с молодежными лидерами мнений.

Во-вторых, в рамках этого же направления необходимо разработать и внедрить модульную программу психологического просвещения «Компас твоей души». Цель данной программы — системное формирование психологической культуры непосредственно в образовательной среде. Программа должна состоять из трех модулей. Модуль для подростков может быть реализован в рамках внеурочной деятельности и включать интерактивные занятия по развитию эмоционального интеллекта и навыков разрешения конфликтов. Модуль для родителей, условно названный «Родительский навигатор», может представлять собой цикл семинаров и вебинаров по вопросам детско-родительских отношений и профилактики рискованного поведения. Наконец, модуль для педагогов должен быть интегрирован в систему повышения квалификации и направлен на формирование навыков раннего выявления признаков психологического неблагополучия у учащихся и построения эффективной коммуникации.

Второе стратегическое направление – организационно-управленческое. Его необходимость продиктована тем, что 80% опрошенных специалистов

назвали недостаточную межведомственную координацию ключевой системной проблемой, ведущей к фрагментарности помощи. Для преодоления этого барьера предлагается, во-первых, создание Межведомственного координационного совета (МКС) по вопросам психологического здоровья подростков на муниципальном или региональном уровне. В состав такого совета должны войти представители образования, здравоохранения, социальной защиты, комиссии по делам несовершеннолетних и защиты их прав, что позволит разработать единые алгоритмы маршрутизации подростка, координировать совместные профилактические мероприятия и разбирать сложные случаи, требующие комплексного вмешательства. Во-вторых, для обеспечения непрерывности и адресности помощи наиболее уязвимым подросткам следует внедрить технологию «ведения случая» (кейс-менеджмент). Эта технология предполагает назначение «куратора случая» (например, школьного психолога), который будет координировать работу междисциплинарной команды специалистов и сопровождать подростка и его семью на всех этапах оказания помощи.

Третье направление сфокусировано на развитии доступных и востребованных форм помощи. Результаты исследования показали явный разрыв между существующими формами и предпочтениями подростков: высокий запрос на анонимные онлайн-формы (45,0%) и значимость барьера, связанного со страхом нарушения конфиденциальности (48,3%), диктуют необходимость диверсификации служб. Основной рекомендацией здесь является приоритетное развитие сети анонимных, бесплатных и круглосуточных дистанционных служб. Это включает модернизацию телефонов доверия, а также создание профессиональных платформ для онлайн-консультирования в формате чата или переписки. Кроме того, следует развивать модерлируемые онлайн-группы поддержки в социальных сетях, где подростки со схожими проблемами могут обмениваться опытом под руководством психолога.

Четвертое, содержательное направление, нацелено на повышение качества и адресности психологической помощи. Исследование выявило статистически значимые гендерные и возрастные различия в структуре трудных жизненных ситуаций, что доказывает неэффективность унифицированных подходов. Девушки чаще страдают от проблем с самооценкой (50,0% против 31,4%), а старшие подростки — от учебного стресса (69,3% против 48,0%). В связи с этим ключевой рекомендацией является разработка и внедрение дифференцированных профилактических и коррекционных программ. Например, для девушек могут быть предложены тренинги «В гармонии с собой», направленные на формирование позитивной Я-концепции; для старших подростков — программа «Навигатор будущего», включающая техники управления экзаменационным стрессом и профориентацию; для младших подростков — тренинги «Искусство общения» для развития коммуникативных навыков. Другой важной мерой является повышение квалификации специалистов. Необходимо включить в программы их подготовки обязательные модули по работе с немотивированными подростками и методам вовлечения родителей в терапевтический процесс, а также организовать систему регулярной профессиональной супервизии для профилактики эмоционального выгорания и повышения качества работы.

Таким образом, внедрение предложенного комплекса мер, при условии системного подхода и достаточного ресурсного обеспечения, способно качественно изменить ситуацию с организацией психологической помощи подросткам, сделав ее по-настоящему доступной, эффективной и отвечающей вызовам современности.

Заключение

Проблема организации эффективной психологической помощи подросткам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях, сохраняет свою высокую актуальность в современном обществе, характеризующемся динамичными социальными изменениями, ростом информационных нагрузок и специфическими вызовами для подрастающего поколения. Настоящее исследование было посвящено всестороннему изучению данной проблемы, начиная от теоретико-методологического анализа ключевых понятий и подходов, и заканчивая разработкой практических рекомендаций, направленных на совершенствование существующей системы помощи.

В ходе выполнения работы были решены поставленные задачи и достигнута основная цель исследования.

Первая глава бакалаврской работы была посвящена теоретическому осмыслению феномена трудных жизненных ситуаций, их классификации и специфики проявления в подростковом возрасте. Было показано, что трудные жизненные ситуации представляют собой многофакторное явление, характеризующееся объективной сложностью, субъективным переживанием невозможности реализации жизненных потребностей и нарушением адаптации. Особое внимание было уделено психологическим особенностям подросткового возраста (когнитивным, эмоционально-волевым, мотивационно-личностным), которые оказывают существенное влияние на восприятие и переживание трудных жизненных ситуаций, а также на готовность обращаться за помощью. Проанализированы современные подходы (кризисная интервенция, личностно-ориентированный, когнитивно-поведенческий, системный семейный и др.) и этические принципы оказания психологической помощи подросткам. Также был проведен анализ существующих моделей и форм организации помощи в различных социальных институтах (образование, здравоохранение, социальная защита,

НКО, онлайн-пространство), выявлены их сильные стороны и типичные проблемы, в частности, недостаточная межведомственная координация.

Во второй главе были представлены организация, методология и результаты эмпирического исследования. Эмпирическое исследование позволило получить конкретные данные об актуальной ситуации в изучаемом объекте.

Были выявлены наиболее распространенные трудные жизненные ситуации, с которыми сталкиваются современные подростки. Также были установлены гендерные и возрастные различия в структуре переживаемых трудностей.

Анализ информированности подростков о службах психологической помощи и их готовности обращаться за ней показал, что, несмотря на определенный уровень осведомленности о школьном психологе и телефоне доверия, значительная часть подростков не знает о других доступных ресурсах. Реальный опыт обращения за профессиональной помощью имеет лишь небольшой процент опрошенных, при этом существует значительный «скрытый запрос» на такую помощь.

Были идентифицированы ключевые барьеры, препятствующие обращению подростков за помощью. Мнение специалистов подтвердило эти данные, дополнив их указанием на низкую мотивацию подростков и сопротивление со стороны родителей.

Изучение предпочитаемых подростками форм и источников поддержки выявило, что в первую очередь они обращаются к друзьям и родителям, а при выборе профессиональной помощи предпочтение отдают индивидуальным очным и анонимным онлайн-формам. Анализ мнения специалистов позволил выявить системные проблемы в организации помощи.

На основе обобщения теоретических положений и эмпирических данных, были разработаны научно-практические рекомендации по совершенствованию организации психологической помощи подросткам, попавшим в трудные жизненные ситуации. Были выделены основные

стратегические направления оптимизации системы помощи. Для каждого направления были предложены конкретные практические рекомендации, адресованные различным субъектам системы помощи: образовательным учреждениям, специализированным психологическим службам, органам управления на муниципальном/региональном уровне, а также некоммерческим организациям. Особое внимание было уделено условиям эффективной реализации предложенных мер, таким как нормативно-правовое, финансовое, кадровое, организационно-управленческое и информационно-методическое обеспечение.

В целом, проведенное исследование позволило не только углубить научные представления об организации психологической помощи подросткам в трудных жизненных ситуациях, но и наметить конкретные пути ее совершенствования. Реализация предложенных рекомендаций, при условии комплексного подхода и заинтересованного участия всех субъектов системы профилактики и помощи, способна внести существенный вклад в сохранение и укрепление психологического здоровья подрастающего поколения, помочь подросткам успешно преодолевать жизненные трудности и реализовывать свой личностный потенциал.

Список используемой литературы

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3-19.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
4. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
5. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Краткий лекционный курс. – СПб.: Речь, 2009. – 144 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
8. Кон И.С. Ребенок и общество. – М.: Академия, 2003. – 336 с.
9. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 940 с.
10. Кроник А.А., Головаха Е.И. Психологический возраст личности. – Киев: Наукова думка, 1988. – 280 с.
11. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 294 с.
12. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
13. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

14. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
15. Солдатова Г.У., Чигарькова С.В. Кибербуллинг в школьной среде: трудная онлайн-ситуация и способы совладания // Образовательная политика. – 2021. – № 1 (85). – С. 84-97.
16. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2011. – № 48. – Ст. 6724.
17. Хоф Л.А. Кризис. Методы разрешения: пер. с англ. – М.: Социально-технологический институт МГУС, 2001. – 275 с.
18. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
19. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.
20. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис: Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
21. Caplan, G. Principles of Preventive Psychiatry. – New York: Basic Books, 1964. – 304 p.
22. Elkind, D. Egocentrism in adolescence // Child Development. – 1967. – Vol. 38, № 4. – P. 1025-1034.
23. Lazarus, R.S., Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. – New York: Springer, 1984. – 456 p.
24. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. – Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014. – 27 p.