

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В РАЗВЕДЕННЫХ СЕМЬЯХ.....	9
1.1. Понятие эмоционального благополучия и эмоционального неблагополучия в психологии	9
1.2. Психологические особенности подростков в разведенных семьях.....	20
1.3. Основы психопрофилактической работы эмоционального неблагополучия подростков	34
Выводы по главе 1.....	47
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ В РАЗВЕДЕННЫХ СЕМЬЯХ.....	49
2.1. Организация и методы исследования	49
2.2. Анализ результатов эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях	51
2.3. Разработка и апробация модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях	65
Выводы по главе 2.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	78
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	81
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	86

ВВЕДЕНИЕ

Семья является одним из главных институтов, где происходит социализации личности, начиная с самого рождения. Современные тенденции развития влияют на изменения в жизни семьи. Многие психологи склоняются к мнению, что современное общество переходит от детоцентристской модели семьи к супружеской, которая характеризуется предпочтением супругами личных ценностей (автономией), малодетностью, обязательным планированием деторождения, разнообразием типов семьи.

Число разводов, низкая рождаемость, состав семьи, все это является показателями перехода к супружеской модели семьи, которые рассматриваются представителями гуманитарных наук с двух разных точек зрения: одни видят в существующей ситуации кризис брака и семьи как социального института с сопутствующей ему утратой ценностей, другие считают, что это естественная трансформация семьи, которая становится более свободной в выборе собственного развития, развод является логической частью брака при наличии трудностей, разногласий и проблем во взаимоотношениях [49].

В результате роста разводов, среди людей стала распространяться установка на легкость расторжения брака, что искажает картину построения семейных взаимоотношений.

В особенности при разводе страдают дети, для которых развод является сложным и переломным моментом жизни, источник многочисленных психолого-педагогических, медико-социальных, социально-правовых, материально-бытовых и прочих проблем. Рост числа расторгнутых браков, а значит, и детей в разведенных семьях в России накладывается на процессы, сопровождающие экономический кризис (социально-правовая незащищенность, бедность, безработица), в связи, с чем проблемы, порождаемые разводом, воспринимаются острее.

Многие психологи делают выводы, в современной ситуации развития, неполная семья становится нормой, и очень важно для психологов и родителей понимать то, какое влияние на подростка оказывает воспитание в неполной семье, и в чём должна заключаться психологическое сопровождение и поддержка.

Исследования неполных семей в России носят единичный и прикладной характер. Иногда фактор типа семьи учитывается как второстепенный или сопутствующий в исследованиях, посвященных другим вопросам. Психологические исследования (А.И. Захаров, А.С. Спиваковская, Е.О. Смирнова, В.С. Собкин, Й. Лангмейер, З. Матейчек, М.Ю. Барыкина, Н.С. Фонталова, О.Г. Калина и др.) свидетельствуют, что подростки, которые воспитываются в неполных семьях, по сравнению со сверстниками из полных семей, обладают рядом психологических особенностей: склонностью к невротическим нарушениям и агрессивному поведению; проявлениями инфантильности, негативного отношения к родителям; отчужденностью; тягостным чувством отличия от сверстников; степенью эмоциональной неустойчивости, заниженной самооценкой с актуальной потребностью в ее повышении; более низкой школьной успеваемостью; неадекватной требовательностью к матери и высоким желанием изменений ее поведения; активным поиском «значимого взрослого» [90].

По данным Е.О. Смирновой, В.С. Собкина, М.Ю. Барыкиной, подросткам из неполных семей для их полноценного психического развития не хватает своевременной эмоциональной поддержки со стороны родителей и других взрослых, признания в семье или среди сверстников; непосредственности в выражении чувств (у них недостаточно выражены сочувствие, веселость, ласковость, самомнение); уверенности в себе и решительности в действиях и поступках; способности легко устанавливать контакты и длительно поддерживать их на взаимоприемлемом уровне; гибкости и непринужденности в отношениях (они более плаксивы, злобны,

завистливы, обидчивы, упрямы, жестоки, агрессивны и нетерпеливы), умения принимать и играть роли [14].

Исследования, которые изучают и наблюдают неполную семью, чаще всего изначально считают, что неполная семья – это плохо, и пытаются выявить «проблемы» детей из неполных семей.

Анализ научной литературы показывает, что в настоящее время большее значение придается формальному подходу к структуре семьи и недостаточно внимания уделяется психологическим составляющим семейной системы.

В отечественных семейно-демографической политике и социальной практике не сложилось концепции защиты детей в ситуации развода, психологического сопровождения, не выработан комплексный и системный подход к решению их проблем, мало используются возможности минимизации деструктивных последствий разводов. Устойчивая тенденция увеличения числа разведенных семей не позволяет надеяться на быстрое устранение данного явления и вынуждает, наряду с мерами по сокращению числа разводов, ставить вопрос о поиске путей оптимизации процесса социализации несовершеннолетних в рамках самой распавшейся семьи, то есть о профилактике и компенсации отрицательных последствий родительского разрыва для детей, а также профилактике эмоционального неблагополучия.

Актуальность темы обусловлена тем, что с каждым годом число разводов растет, в современных условиях существующие подходы к психопрофилактике эмоционального неблагополучия в отечественной психологии отличаются общим недифференцированным характером, и недостатком конкретных средств и методов психопрофилактики. В связи с этим существует потребность в психопрофилактике неблагоприятных эмоциональных состояний для успешной социализации подростков.

Таким образом, несмотря на давний интерес исследователей к данной проблеме, обнаруживается явное противоречие между потребностью в

преодолении и психопрофилактике эмоционального неблагополучия с одной стороны, и недостаточной разработанностью модели оказания психологической помощи подросткам с другой. Поиск подходов к разрешению данного противоречия и составил проблему нашего исследования.

Цель: разработать и апробировать модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

В соответствии с целью, были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы проблемы исследования: эмоционального неблагополучия в психологии; особенности подросткового возраста и влияние разведенной семьи на эмоциональное состояние подростка; основы психопрофилактической работы.

2. Выявить особенности эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

3. Разработать и апробировать модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

4. Оценить эффективность разработанной модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

Объект: эмоциональное неблагополучие.

Предмет: модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существуют особенности в проявлении эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях; мероприятия психопрофилактической работы будут способствовать оптимизации эмоционального благополучия подростков в разведенных семьях.

Теоретико-методологические основы исследования составили:

– основные положения деятельностного подхода (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин);

- теория социализации личности (С.А. Беличева, А.В. Мудрик, М.И. Рожков, Р.М. Шамионов, В.П. Глушкова);
- базовые концепции развития личности и возрастной психологии (В.С. Мухина, Е.Ф. Рыбалко);
- теория семейных систем (С. Минухин, Р. Фишер, Д. Олсон, Т.Ф. Велента, И.Ю. Хамитова, Н.И. Олифиревич и др.);
- теоретические концепции семьи и родительства (Р.В. Овчарова, О.А. Карабанова, Л.Ф. Осухова).

Для решения поставленных задач в исследовании использованы следующие методы:

- теоретические: анализ и обобщение психолого-педагогических исследований;
- эмпирические: опрос, с помощью многофакторного теста-опросника Р.Б. Кеттела для подростков;
- статистические: количественная и качественная обработка с использованием методов математической статистики.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. В системности обеспечения эмоционального благополучия подростков в разведенных семьях через привлечение родителей к реализации модели психопрофилактики.

2. В оптимальном сочетании форм работы с родителями и детьми.

Практическая значимость исследования состоит в:

1. Разработана и апробирована модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях, в системе среднего общего образования.

2. Выводы и рекомендации, которые получены на основании апробации результатов психологического исследования, а также модели психопрофилактики как формы работы с подростками из неполных семей, на базе средней общеобразовательной школы, что позволяет выстроить форму

работы образовательной организации с неполной семьей, с целью повышения ее социализирующей роли.

База исследования: Муниципальное общеобразовательного учреждения средней школы № XX города Красноярск.

Эмпирическая выборка: 20 подростков из разведенных семей и 20 подростков из полных семей. Возраст подростков (14-15 лет).

Структура выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, таблиц, рисунков, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ В РАЗВЕДЕННЫХ СЕМЬЯХ

1.1. Понятие эмоционального благополучия и эмоционального неблагополучия в психологии

Одной из тенденций в развитии современного общества, является его ориентация на социальное и эмоциональное благополучие граждан, которое предполагает их достаточно высокое экономическое обеспечение, постоянное нормативное состояние физического здоровья и эмоционального комфорта.

Эмоциональным состоянием является индивидуальное проявление человека на возникающие жизненные ситуации. Оно регулируется самим человеком, но предпосылки данной регуляции складываются в социальной ситуации большей или меньшей степени выраженности в ней привлекательного, защитного, поддерживающего, продвигающего или угрожающего, тормозящего, разрушающего. В данной ситуации, человек может либо «отдаться ситуации», либо избегает ее, не принимает, отвергает, либо контролирует ее, где выражает неэффективное поведение, либо не справляется с ней, что может приводить к различным формам проявления эмоционального неблагополучия: эмоциональной неустойчивости, агрессивному поведению, внутренней тревоги или напряжению [1].

Многие специалисты (С.В. Воликова, Н.Г. Гаранян, В.В. Николаева, С.В. Малыгина, А.Б. Холмогорова и др.), говорят о возрастании нарушений эмоционального здоровья современного человека. В свою очередь, сложившаяся ситуация в области эмоциональной жизни современного человека требует нового подхода к изучению и тем проблемам, которые наблюдаются в этой сфере в настоящее время [10].

В настоящее время специалисты выделяют следующие основные

проблемы, стоящие перед психологией в контексте исследований эмоционального благополучия:

- определение единого подхода эмоционального благополучия, которое бы носило систематизированный характер;
- определение и разграничение (если возможно) критериев определения эмоционального благополучия и неблагополучия;
- определение и разграничение основных факторов, которые выявляют состояния эмоционального благополучия/неблагополучия, систематизация, выявление их соотносительной значимости; возможная диагностика эмоционального благополучия;
- выбор и составление практических рекомендаций, подбор методик воздействия с целью достижения эмоционального благополучия.

Многочисленные исследования эмоционального благополучия прежде всего начинаются с его определения. Первоначально эмоциональное благополучие рассматривалось в контексте изучения эмоционального состояния и самочувствия детей и подростков (О.И. Бадулина, Л.И. Божович, Т.В. Драгунова, М.В. Зиновьева, О.А. Идобаева, В.Р. Лисина, В.И. Самохвалова, Т.Я. Сафонова, Л.С. Славина и др.). Эмоциональное благополучие, в контексте данного направления, может быть определено как положительная направленность (положительный знак) эмоционального самочувствия [34].

При этом психологи раскрывают эмоциональное благополучие, как эмоциональное самочувствие детей и подростков. Тогда можно сделать вывод, что эмоциональное благополучие – это то, чем не является эмоциональное неблагополучие; это противоположность эмоционального неблагополучия.

Эмоциональное благополучие может рассматриваться в контексте значения эмоций в жизни человека, функций, выполняемых ими (Л.М. Аболин, О.А. Воробьева). Эмоциональное благополучие человека

можно связать как с характером переживаемых эмоций человеком, так и с возможностью и умением эти эмоции выражать. В психологических исследованиях оно может быть определено как показатель успешности эмоциональной регуляции человека (т.е. насколько «хорошо», полноценно эмоции могут выполнять свои функции в жизнедеятельности отдельного человека) [8].

Более емкое и объемное представление об эмоциональном благополучии может быть определено за счет рассмотрения его как неотъемлемой и составной части психологического благополучия личности в целом (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликов). В контексте рассмотрения этого подхода, эмоциональное благополучие (неблагополучие) может быть определено как интегральная характеристика (интегральное переживание), в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным (или неуспешным) функционированием всех сторон личности. Эмоциональное благополучие также может отражать не только знак тех или иных эмоциональных, проявлений, но и возможность личности эффективно регулировать любые из этих проявлений. Психологическое благополучие тесно связано с другими характеристиками – такими, как «счастье», «удовлетворенность жизнью», «субъективная оценка качеством жизни». В связи с этим, эмоциональное благополучие, находится в неразрывном единстве с психологическим благополучием, связано с ним [6].

Во многих, посвященные проблемам психологического здоровья, эмоциональное благополучие трактуется как «эмоциональное здоровье». Л. В. Тарабакина, определившая термин «эмоциональное здоровье», характеризует его как составную часть психологического здоровья человека, которая обеспечивает «единство преходящего и непрерывного на основе функционирования уровней ситуативно-ориентировочного, адаптационно-целевого, личностно-деятельностного; эмоциональное

здоровье позволяет сохранять целостное эмоциональное отношение к себе и к миру, преобразовывать отрицательные эмоции и порождать положительно окрашенные переживания» [9].

Обобщая, можно сказать, что эмоциональное благополучие представляет собой многомерное явление, которое определяет эмоциональное самочувствие, является показателем успешности эмоциональной регуляции человека, а также неразрывно связано с его психологическим благополучием. Также важным вопросом в определении эмоционального благополучия является определение и разграничение (если возможно) критериев эмоционального благополучия (неблагополучия).

В свою очередь исследования эмоционального благополучия дают следующие содержательные характеристики:

- преобладающий положительный эмоциональный фон;
- доминирующее состояние спокойствия, уверенности;
- субъективное переживание счастья;
- направленность на позитивные отношения с другими [8].

Кроме критериев эмоционального благополучия (неблагополучия), которые относятся к качественному анализу (содержанию) самой эмоциональной сферы, можно выделить еще два, которые определяют характер контакта человека со своей эмоциональной сферой:

- понимание и осознание человеком переживаемых им эмоций;
- понимание и эффективная регуляция любых из своих эмоциональных проявлений.

Одним из объектов внимания психологов и родителей, является эмоциональное неблагополучие. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личности, появлению различных форм отклоняющегося поведения, трудностям в школьной и внешкольной деятельности подростка.

Большое значение в становлении личности человека является детство, в формировании его здоровья и благополучия.

Самым важным периодом в жизни человека является его детство, когда происходит формирование всех морфологических и функциональных структур, обуславливающих психологическое и соматическое здоровье. Особенно, огромная роль лежит на подростковом возрасте. В зависимости от того, как пройдет этот период становления личности, зависит и отношение человека к самому себе, и отношение к миру в целом. Современные дети живут в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям развития. Это связано с возникновением совершенно новых требований, предъявляемых к ним происходящими социально-экономическими преобразованиями.

Важно отметить, что исследований, которые бы содержательно описывали эмоциональное благополучие, значительно меньше, чем аналогичных исследований эмоционального неблагополучия. Психологи выделяют следующие критерии эмоционального неблагополучия:

- предпочтение негативных по знаку эмоций;
- проявление таких состояний, как страх, обиды, недовольства, отчаяния;
- присутствие ярко выраженной прямой или косвенной агрессии;
- подавленность;
- присутствие таких состояний, как отчужденность, изолированность, отсутствие контакта как с внешним миром, так и со своим внутренним миром, в том числе и со своей эмоциональной сферой;
- проявление психической неуравновешенности, когда любой объект в этот момент воспринимается как раздражитель и преломляется через призму этого неблагоприятного состояния;
- преобладание сильных по характеру переживаний, пронизывающих систему отношений и поведения человека, тормозящих активную

деятельность личности, снижающих ее развитие и сужающих поле ее индивидуального проявления [4].

Специалисты считают, что именно в подростковом возрасте происходит интенсивное формирование «Я-концепции», идентичности, закладываются основы представления о себе самом, о том, как его видят для себя другие. Важнейшие процессы, которые находятся на стадии становления, и оказываются самыми уязвимыми при воздействии негативных факторов. Помимо сферы развития личности человека, не менее травматичными в плане эмоционального благополучия для подростка могут оказаться и сфера общения со взрослыми (имеется в виду не только стиль воспитания родителей, но и восприятие самими подростками отношения к ним родителей, семейной ситуации, развод родителей), взаимоотношения со сверстниками и учителями, а также некоторые жизненные события, касающиеся значимых для подростка ситуаций.

За последнее время психологами получено достаточно много информации о факторах риска эмоционального неблагополучия подростка.

1. Факторы риска, связанные с личностными характеристиками подростка.

Сложная, затруднительная ситуация, какова бы она ни была, в любом случае будет трактоваться подростком сквозь призму его личностных особенностей, его установок. И конечно, то, как он будет реагировать на стрессовую ситуацию, также определяется индивидуальными особенностями его личности.

Развитие различного рода психологических расстройств, основу создают некоторые акцентуации характера, например, психастеническая, эпилептоидная и истероидная акцентуации. Темперамент как энергетическая характеристика психических свойств также может играть не последнюю роль в формировании психогенных расстройств. Причем для каждого типа темперамента будет характерно свое, специфическое

эмоциональное нарушение. Так, при холерическом темпераменте самым негативным является чрезмерное ограничение со стороны родителей. Ребенок становится очень возбудимым и чрезмерно активным. А у детей-флегматиков излишнее перенапряжение, стимуляция его активности могут вызвать еще большую инертность и замедленность [26].

Проявление реакций эмоционально неблагополучного подростка на проблемную или незнакомую ситуацию в основном искажен. Рассматривая образование отрицательного эмоционального опыта у тревожных детей, А.М. Прихожан считает, что в первую очередь они не умеют учитывать все параметры и условия ситуации и выделяют для себя преимущественно отрицательные стороны. Важно отметить, что у тревожных подростков не выработано критериев для оценки собственного успеха или неуспеха, поэтому отношение к успеху, как правило, конфликтное. Объяснить это можно тем, что в восприятии действительности у тревожных детей преобладает внешний локус контроля и ориентация на внешние критерии. В таком случае подростки не могут контролировать ситуацию, поскольку ориентируются не на свои собственные силы, а на внешние факторы, а значит, и средства по преодолению проблемных ситуаций также не могут быть выработаны [15].

Делая вывод из выше перечисленного, можно определить, что эмоционально отрицательный опыт складывается, по мнению А.М. Прихожан, из образа предшествующих действий и представлений о предшествующих успехах и неудачах. По мнению автора, самооценка у тревожных подростков низкая. Неадекватно низкое восприятие себя, своих способностей, навыков общения и форм поведения, частое ощущение беспомощности рассматриваются многими исследователями как характерные для эмоционально неблагополучных подростков.

Отмечающаяся усложняющаяся структура «Я», развитие самосознания, может приводить к увеличению симптомов депрессии.

Возможно, чем больше подросток начинает себя понимать, открывать какие-то новые стороны своей личности, тем сложнее ему разобраться в своих личностных качествах, построить единый целостный образ себя. На фоне неблагоприятных условий это может стать причиной стабильного эмоционального неблагополучия.

2. Жизненные события как фактор риска эмоционального неблагополучия подростка.

Само по себе событие, даже очень травматичное, не всегда приведет к эмоциональному неблагополучию. Стрессогенность жизненных событий зависит в большей степени от содержания, в котором оно появляется, значения этих событий для индивида и от индивидуальных возможностей человека справиться с ними. Важно, в каких условиях оно развивается, воспринимает ли его подросток действительно значимыми для себя, и есть ли у него способы совладения, борьбы с ним. Если сложившаяся неблагоприятная ситуация попадает в зону жизнедеятельности подростка, которая является для него наиболее значимой, то это, вероятно, скажется отрицательным образом на его эмоциональном состоянии [13].

Последние психологические исследования подтверждают, что у депрессивных подростков обнаружена связь с жизненными событиями, связанными с моральным, психологическим, материальным благополучием семьи. События, не относящиеся к семейному окружению, не обнаружили значимых связей с феноменом депрессивности [8].

Эмоциональное неблагополучие подростков, имеет далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей (побеги, школьные прогулы, бродяжничество, воровство, грабежи, убийства) с различными формами психогенных расстройств, в частности, с депрессивными состояниями. Выявлена и продемонстрирована взаимосвязь подростковой депрессивности с проблемами успеваемости, трудностей общения со сверстниками и старшими и др. Более того,

результаты современных исследований позволяют предположить, что недостаточное внимание к проблеме депрессивности у подростков становится серьезным фактором риска во взрослом возрасте.

У детей и подростков, депрессия и депрессивные состояния имеют сложную структуру. Объясняется это тем, что происходит соединение истинной депрессивной симптоматики, преломленной через возрастные особенности, с личностными защитными реакциями, формирующимися в ответ на собственную несостоятельность, невозможность эффективно усваивать школьную программу и адаптироваться в коллективе сверстников. Отмечается, что последствием школьной дезадаптации подростка, может явиться целый объем проблем, которые возникают в его социальной ситуации развития: ухудшение взаимоотношений с учителями, сверстниками, родителями, которые не могут понять и объяснить изменения характера подростка и его поведения. Подросток в своей жизни, который испытывает непонятное состояние, отчаяние в попытках что-либо изменить в своей жизни помимо дезадаптивного поведения все более и более демонстрирует антисоциальные формы поведения, на замечания в свой адрес реагирует грубостью, резкостью, а порой и физической агрессией [3].

Как следствие, может наблюдаться демонстративные попытки ухода из дома, бродяжничество. Для улучшения своего эмоционального и физического состояния подросток пробует наркотические вещества, алкоголь, которые, не принося облегчения, часто приводят к развитию наркотической зависимости. В условиях современного общества, нестабильного и меняющегося, подвержены резким изменениям именно те сферы, которые играют основную роль для развития психики подростка.

В большинстве случаев у подростков, у которых можно пронаблюдать развитие не только физического, но и психического (формирование мотивационной сферы, сферы моральных установок, установление профессиональной компетентности, общение со сверстниками) находится в

«самом разгаре», вынуждены приспосабливаться к происходящим изменениям, что сказывается далеко не положительным образом на их психическом благополучии и приводит к нарушениям еще не сформировавшейся эмоционально-волевой сферы.

Детям и подросткам в современных условиях развития сложно найти для себя «точки опоры», те ориентиры, которые помогли бы им разобраться в себе, найти свои интересы и свое место в этой жизни. Трансляция с телевидения, большой поток информации, все это отражается на восприятие и эмоциональное самочувствие подростка. Для подростка основой стабильности, который может помочь справиться с возникающими проблемами, самоопределиться, сделать выбор и найти себя, является семья и близкое окружение молодого человека. Также трудность может состоять в том, что и на взрослых членах семьи также сказываются все макросоциальные изменения, и последствия этих влияний могут отрицательно сказываться на эмоциональном состоянии ребенка [13].

Таким образом, эмоциональное благополучие характеризуется такими факторами, как: степенью эмоциональной устойчивости (гибкое поведение в стрессовых ситуациях, способность к соблюдению групповых моральных норм, спокойствие перед нерешенными проблемами без отрицательных эмоций); преобладающий положительный, доброжелательный, эмоциональный фон; степенью принятия моральных норм (сознательность, руководство чувством долга); степенью самоконтроля (поведение социально точное, соответствующее образу своего Я, уверенность).

Эмоциональное неблагополучие характеризуется такими факторами, как: отчужденность; невротизация; преобладание негативных эмоций в поведении и деятельности; степенью эмоциональной неустойчивости (чувствительны, изменчивость в поведении и эмоциях, раздражительность, активная реакция на неудовлетворение потребностей, проявляться может в агрессивной форме); степенью групповой зависимости (отсутствие

решительности, необходимость в принятии и поддержке группы); степень самоконтроля (не руководствуются социальными требованиями, импульсивны в своем поведении, низкая интегрированность).

1.2. Психологические особенности подростков в разведенных семьях

Семьей принято считать круг лиц, объединенных психической, духовной и эмоциональной близостью, общностью быта и взаимной моральной ответственностью. В обобщающем понятии «полная семья» включает в себя отца, мать и ребенка (детей). Под неполной семьей понимается воспитание одним из родителей, либо отцом, либо матерью. Мы будем придерживаться данной концепцией, в нашей работе. Неполных семей с каждым годом становится все больше, процесс разводов увеличивается. Специалисты объясняют это тем, что женщины и мужчины желают проживать совместно, не заключая брак. Также важно обратить внимание на то, что женщины желают воспитывать ребенка самостоятельно.

В Красноярском крае количество разводов, за предыдущие два года, возросло до 61,7% и 58,24% соответственно, от заключаемых браков. Развод стал тенденцией и современного Российского общества. Психологи считают, что показатель разводов с годами будет только расти. Распад семьи приводит к изменению её функций, негативно влияет на подростков, воспитывающихся в подобных семьях. В связи с ростом разводом, психологическая помощь подросткам в разведенных семьях, на сегодняшний день, является как никогда актуальной.

В связи с поздним рождением ребенка, можно отметить такой фактор, что кризис подростка может совпадать с возрастным кризисом родителей, это приводит к более сложной обстановке в семье. Ввиду данной ситуации психологическая реабилитация подростка может затрудняться.

Психика подростка, чрезвычайно ранима и неустойчива. Психологическое сопровождение ребенка в пубертатном периоде может минимизировать девиантные проявления, сформировать подростка гармонично развивающейся личностью. Это в настоящее время подтверждается как мировым, так и отечественным опытом [1].

Подростковый возраст характеризуется тем, что возникают качественные новообразования, под которыми понимаются становление нового уровня самосознания, «Я-концепции», характерной чертой которой является чувство взрослости. По мнению Л.С. Выготского, новообразование в подростковом возрасте - это обобщенный результат этих изменений, всего психического развития ребенка в соответствующий период, который становится исходным для формирования психических процессов и личности ребенка следующего возраста [4].

В подростковом возрасте новообразования характеризуются глубокими внутриличностными изменениями, влияющих на личностное развитие ребёнка, которые закрепляются в виде психологических особенностей. Большое отражение это находит на физиологии организма, отношений, складывающихся у подростков с взрослыми людьми и сверстниками, уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей.

Одним из первых, кто описал психологические особенности подростка был С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка (например, интенсивное общение сменяется замкнутостью, уверенность в себе переходит в неуверенность и сомнения в себе и т.п.). С. Холл ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития [2].

Чувство взрослости – это психологический симптом начала подросткового возраста. Д.Б. Эльконина считал, что чувство взрослости в подростковом возрасте и есть новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность. В подростковом возрасте переходность включает в себя биологический аспект. Данный момент определяется периодом полового созревания, интенсивность которого подчеркивается таким изменением гормонального фона. Физические, физиологические,

психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным, в том числе и для самого стремительно вырастающего во всех смыслах подростка.

По мнению отечественных учёных, подростковый период характеризуется такими психологическими особенностями, как:

1. В.В. Ковалев отмечал возникновение чувства взрослости у подростка, проявляющееся в стремлении к взрослости, самостоятельности, желание освободиться от опеки взрослых, отрицание своей принадлежности к детям. Подросток стремится расширить свои права и ограничить права взрослых в отношении его личности. Протест и неподчинение – средства, при помощи которых подросток добивается изменения прежнего типа отношений со взрослыми [6].

2. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является общение со сверстниками, учебная деятельность отходит на задний план. По мнению А.Е. Личко, вхождение в группу сверстников на правах равенства, сотрудничества – важнейшая проблема этого возраста: постоянное взаимодействие с товарищами порождает у подростка стремление занять среди них достойное место и является одним из доминирующих мотивов поведения и деятельности. Ребята общаются группами, дружба их очень эмоциональна, насыщена множеством переживаний [6].

3. По мнению А.В. Матюхиной, в подростковом возрасте возрастает интерес к противоположному полу. А.В. Матюхина говорила о том, что физическое и половое развитие порождают интерес подростка к другому полу и одновременно усиливают внимание к своей внешности. Появляются любовно-дружеские очень эмоциональные отношения. Безответная симпатия нередко становится источником очень сильных переживаний. У части подростков к этому времени происходит и первый опыт половых отношений [16].

4. Развитие самосознания важнейшей особенностью личности

подростка, как отмечал Л.С. Выготский, является бурное развитие рефлексии и на ее основе – самосознания. Именно в этом возрасте возникает ориентировка личности на самооценку. От характера самооценки зависит уровень притязаний подростка. Самооценка возникает и формируется только в процессе общения подростка с другими людьми. М.В. Гамезо говорил о том, что если оценка адекватная, то формируется и адекватная самооценка, если же подростка недооценивают или переоценивают, то формируется неадекватная самооценка [4].

Делая вывод из вышеперечисленного, можно сказать о том, что подросток понимает, что он уже не ребёнок, замечая сильные изменения в своем физическом и половом развитии, чувствуя возможности проявлять социальную активность, общественно важные дела в семье и школе. Под социальной активностью В.Г. Маралов понимает способность ребенка включаться в специфическую для такого возраста деятельность по решению общественных задач, проявлять уровень психической активности, который способствовал бы получению результатов, значимых для других и для себя в плане становления социально значимых черт личности [6].

Т.В. Драгунова, отмечает, что специфическая социальная активность подростка подразумевает большую восприимчивость к усвоению ценностей, норм, вариантов поведения, которые существуют в мире взрослых. Подросток старается приобщиться к жизни взрослых путем подражания. Сначала он принимает то, что доступнее для него: внешний вид и манеру поведения [9].

Следует учитывать, что психологическое развитие подростка, в первую очередь зависит от спокойной и благополучной атмосферы в семье. Подросток не должен быть причиной конфликтов в семье. Важно понимать, что подросток не должен и не может занять ту или иную сторону в конфликте родителей, значит накладывать на него, не сформировавшуюся психику дополнительные нагрузки, которые в свою очередь и могут

спровоцировать ухудшение психического и физического здоровья.

Негативные социально-психологические последствия разводов имеют разные последствия. Один из видов таких последствий, разрушение близких контактов между родителем и ребенком, а также между родственниками. Значение близких отношений с родителями для подростка имеет важное значение, поскольку именно эти отношения способствуют формированию культурных и духовных традиций, формированию позитивных семейных отношений, что далее влияет и на личность подростка, а также образа семейных отношений и их построение.

Специалисты отмечают, что во многих случаях, распад семьи характеризуется ухудшением материальным и жилищным условиями, снижение трудоспособности, падение активности всех членов семьи и стресс. Чаще всего дети остаются с матерью, и женщина вынуждена выполнять ряд несвойственных функций. Отсюда и возникают проблемы в воспитании, где присутствует категоричность, контроль, односторонность. Это приводит к нестабильным эмоциональным отношениям, которые носят напряженный, стрессовый характер для подростка, что далее способствует возникновению невротических состояний, нарушений в поведении, нестабильностью эмоциональных состояний.

Психологи отмечают негативные реакции у подростков наблюдаются после развода, более очевидными в проявлении они становятся через год и переносятся в дальнейшую взрослую жизнь, искажая модель построения семейных отношений. В разведенных семьях, у подростков отмечаются такие проявления, такие реакции, как агрессия, вспышки гнева, отчужденность, нестабильность эмоциональных состояний, чувство беспокойства, соматовегетативные расстройства. Подростки, которых после развода отправляют жить с одним из родителей, чувствует себя в постоянном раздвоении, непонятном состоянии, что может являться предпосылкой к развитию своеобразного невроза, который называется «соломонов невроз»

[40].

В процессе развода, родители чаще всего заняты собственными проблемами, они начинают ограничивать систему воспитания подростка только материальным благополучием, совершенно игнорируя эмоциональный контакт, где подросток начинает испытывать чувство ненужности и игнорирование своих чувств и эмоций. Проявления дефицита внимания со стороны родителей, отсутствие эмоциональной привязанности, одиночество, отсутствие совместного проведения времени родителя и подростка, может привести к бесконтрольному проведению вне дома, отчужденности и проявлению различных девиантных форм поведения: неумение доброжелательно выстраивать общение со сверстниками и взрослыми, агрессивность, вредные привычки.

Одной из первых, кто организовал практику в помощи семьям, являлся К. Аронс, которая предложила термин «хороший развод», ответ семейной системы на любые изменения, в том числе и развод, может быть функциональным и нефункциональным. Автор считает, что признаками функционального, или заверщенного развода в практике относят следующие: нейтральность во взаимоотношениях между супругами (отсутствие обид, запретов на общение с одним из родителей, отсутствие интереса к личной жизни супруга); сотрудничество бывших супругов как родителей (согласованность во времени супругами в провозждении времени с подростком, постановка и согласованность одинаковых стратегий в воспитании подростка); социальная адаптация каждого из супругов и встраиваемость контактов друг с другом. Таким образом, бывшие супруги могут предотвратить и понизить уровень стресса подростка, в процессе развода.

В процессе развода, не все бывшие супруги могут принять момент завершения отношений. В данном случае, нефункциональный, или незавершенный развод может быть понят, как застревание одного из

супругов при решении задач процесса утраты – признание факта жизненных изменений, которые связаны с разводом; перестройка системы отношений каждого из супругов; изменения взаимоотношений бывших супругов, прошлому периоду жизни. В случае незавершенности отношений, в случае развода, наблюдается слияние, недифференцированность супружеских задач и родительской подсистемы. Проявляться это может в том, что на подростка один из родителей возлагает переживания по поводу развода, обиды, недовольство ситуацией, что вызывает большое психологическое напряжение.

В анализе последствий развода родителей для подростка, важно учитывать не только сам факт развода (как факт системного кризиса), но и психологический статус развода (как отражение способа разрешения этого кризиса).

Взаимоотношения между родителями и подростками после развода должны быть направлены на помощь ребенку сосредоточиться на положительных моментах, которые конечно тоже присутствуют в любой сложной ситуации, предотвращая шаг за шагом проблемные последствия развода. Помогите ему поразмышлять над тем, что он никого не потерял, не отрицая, сложность жизненной ситуации, дать понять подростку, что нет большей ценности для родителей, чем их ребёнок [41].

В психологии, одной из задач в помощи подростку после развода, является устранение депрессивного состояния. Внедрение в жизнь подростка различных методик и программ обеспечивается психологом школы и других образовательных организаций. Психолог, войдя в доверие, изучив характер и поведение ребёнка, может профессионально вернуть ему спокойный привычный образ жизни.

Своевременная, эффективная, квалифицированная помощь может быть оказана только при участии обоих родителей. Инициировать применение психологической помощи может как психолог, так и родитель. В дальнейшем

они взаимодействуют и совместно применяют все работающие, доступные методики профилактики. При необходимости психологическая работа проводится со всеми членами семьи и ближайшим окружением. Наибольший эффект в реабилитации подростка даёт комплексный подход, где кроме психологической помощи, оказывается помощь в обучении, работе, социализации в коллективе. Выше перечисленный комплекс работ поможет снизить семейные проблемы, сформировать культуру взаимоотношений в семье.

Одним из основных методов работы с бывшими супругами является консультирование, с ребёнком психологическое сопровождение, коррекция, создание различных ситуаций и нахождение из них правильного выхода. Для обеспечения эффективной психологической помощи необходимы слаженные действия педагога, социального работника и психолога. На психолога возлагается ответственность по информированию о состоянии подростка, его поведении и результате коррекционной работы. В данном процессе, психолог контролирует работу социального работника и педагога. Цель специалистов должна быть направлена на обеспечение гармоничной социализации травмированных разводом подростков [68].

Важно различать и сами последствия развода. По функциональности, длительности и содержанию, данные последствия можно разделить на структурные и реактивные.

Последствия развода по состоянию могут быть кратковременными и долговременными. Г. Фигдора подробно описал это в своих работах, в которых показано, что такая эмоциональная симптоматика у ребенка и такие состояния, как гнев, страхи, импульсивность, возникающая непосредственно после развода, не является патологической, а представляет собой здоровые реакции на изменившийся мир. Отсутствие данных реакций у подростка, зачастую может быть связано не с нормализацией эмоционального состояния, а невозможностью вытеснить свои эмоции и тревогу.

Реактивные последствия в силу своей открытости, наблюдаемости позволяют ребенку получить со стороны близких утешение, поддержку, объяснение жизненных изменений и пр. При внимательном отношении со стороны родителей к подростку, можно минимизировать многие негативные реакции. Структурные последствия развода родителей для ребенка определяются изменением структуры внутрисемейных ролей, связанной со спутанностью систем супружеских и детско-родительских отношений, в которой ребенок занимает помогающую позицию в отношении одного из родителей. Например, девочка-подросток становится утешительницей мамы в ее обидах на мужа, выслушивает ее жалобы на него.

Структурные последствия искажают связи в детско-родительской подсистеме таким образом, что ребенок (в частности, его успехи, послушание, трудности, присутствие рядом и пр.) становится опорой для одного из родителей, отдаляясь или конфликтуя с другим, переживая противоречивые чувства, которые не в состоянии упорядочить и переработать. В качестве примера исследования, в котором изящно показаны структурные последствия развода для ребенка, стоит привести исследование Г.Л. Будинайте. Представление о незавершенном (дисфункциональном) и завершенном (функциональном) разводе, а также о существенных различиях между реактивными и структурными последствиями развода для ребенка, помогают сформулировать основные направления психологической помощи семье, переживающей развод.

Перед психологом-консультантом в работе с кризисами в системе клиента, как правило, стоят две задачи: с одной стороны, нормализовать закономерности прохождения кризиса, с другой стороны, помочь предотвратить застревание в кризисе или его патологическое разрешение. Все это в полной мере относится и к ситуации развода. Ниже представлены основные направления помощи родителям, переживающим супружеский развод, учитывающие эти две задачи [42].

1. Минимизация степени изменения социальной ситуации развития. Изменение жизненной ситуации в последствии развода, является кризисным моментом для всех членов семьи. По мнению Э. Эриксона, это является важным моментом для подростка, где идентичность которого еще не отделена от его социальной ситуации развития и не приобрела качества устойчивости и автономности личности. Процесс развода зачастую, как правило, затрагивает четыре жизненные сферы: пространственно-предметную (место жительства, привычные маршруты, квартиру или дом, личные вещи и их привычный порядок); социальных связей (контакты с внесемейным окружением, друзей и знакомых, школу и внешкольные занятия ребенка и т.п.); семейных связей (систему контактов с представителями расширенных семей со стороны обоих супругов); эмоциональных связей (отношения привязанности с близкими людьми). Процесс анализа и содержания этих сфер, анализ в понимании того, что можно оставить без изменений, а что изменить минимально, помогает супругам занять более адекватную позицию по отношению к разводу, а также опыт сотрудничества друг с другом.

Очень важно, в процессе данного анализа ощущение возможности сохранить ценные аспекты не только собственной идентичности и идентичности ребенка, почувствовать необходимость и возможность ее поддержки. Например, разводящиеся супруги в ходе такого анализа могут принять решение о взаимодействии общения ребенка с прародителями, или перевезут часть детских вещей (договорившись об этом с ребенком) в квартиру, где будет жить его отец, или решат, что ребенку лучше не менять школу и договорятся о том, кто и когда будет его туда сопровождать и так далее.

2. Разграничение супружеских и родительских ролей.

Функциональность семьи как системы определяется не полнотой\неполнотой подсистем в ее составе (в семье может быть не представлена родительская, сиблинговая или супружеская подсистемы), а

дифференцированностью подсистем относительно друг друга. Супружеские и родительские отношения принципиально различаются по своим задачам и образу действий. В привычной для нас культуре супружеские отношения являются обратимыми, а родительские – нет. В разведенных семьях дифференцированность супружеской и родительской подсистем становится одним из решающих условий психологического благополучия ребенка [53].

В разведенных семьях, где присутствует низкий уровень дифференцированности супружества, а также родительства или в ситуации их слияния, в ответ на стресс, развод начинает непосредственно влиять на все системы отношений: «Она нас бросила», «Передай своему отцу, чтобы забрал свои вещи!», «Хотя бы ты не бросишь маму, как это сделал папа?!», «Дочь такая молодец – полностью взяла на себя общение с отцом по поводу имущества, бережет меня» и пр. Развести супружеские и родительские роли взрослым помогает отдельный анализ таких вопросов/тем, как: «Как будет организовано родительское взаимодействие?», «Какие системы эмоциональной и социальной поддержки доступны для вас сейчас, какие можно организовать, чтобы не возложить решение этих задач на ребенка?» и др. Важно обозначить границы того, что нужно обсуждать с ребенком, и того, от чего его необходимо уберечь. Например, измены и секс, негативное отношение друг к другу и финансовые проблемы – все это не должно касаться ребенка. А то, как будет устроена жизнь, что в ней изменится, что останется, будут ли его по-прежнему любить, как ему относиться к изменениям – это важно ребенку понимать.

Помимо этого, стоит обратить внимание на то, какими словами происходит описание новой реальности. Новый термин «другой родитель» или «отец/мать моего ребенка» вместо широко используемого «бывший супруг» отражает разграничение супружеских отношений, которые завершаются, от родительских отношений, которые должны продолжаться. Также важно говорить, что ребенок «живет» с обоими родителями. «Не

следует говорить, что он живет с одним, а у другого лишь бывает (это усиливает печаль, увеличивает дистанцию между родителем и ребенком и ведет к конфликту между родителями, один из которых чувствует себя «настоящим» или «главным», а другой ощущает свою отстраненность). И неважно, сколько времени он проводит в каждом доме» Ощущению «сохранности» обоих родителей в жизни ребенка помогает правильное информирование о разводе. До ребенка важно внятно донести два сообщения: с одной стороны, идею о том, что развод является решением взрослых, которые начали свои отношения до его рождения, поэтому по поводу своего решения не намерены советоваться с ним, а с другой стороны, что оба родителя продолжают, как и раньше, любить его и заботиться о нем.

3. Сохранение реалистичных и положительных/нейтральных образов обоих родителей. Одним из важнейших условий психологического благополучия ребенка признается возможность принимать родителей. В ситуации, где супруги обвиняют или обесценивают друг друга, можно наблюдать такой феномен идентифицирования подростка именно с тем родителем, которого ему представляют как «плохого». Ребенок как будто нейтрализует эту «плохость» присоединением к ней через подражание и идентификацию. Другими словами, ребенок не может просто отказаться от «плохого» родителя, он либо сохраняет обиду на него, либо старается реабилитировать его в собственном восприятии через ощущение сходства с ним или конфронтацию с обвиняющим родителем.

Так, при недифференцированной родительской и супружеской подсистем часто можно слышать подобное высказывание: «Он (сын, 15 лет) и не знал отца, но все худшее у него взял – такой же врун!». Работа по созданию/восстановлению по крайней мере нейтрального нарратива относительно «другого родителя» является частью процесса дифференциации супружеской и родительской подсистем.

4. Безопасное обращение с эмоциями. Как бы ни менялось отношение к

разводу в культуре, для людей, переживающих его, он является серьезным стрессом. Избежать тяжелых последствий этого стресса, сделать эту сложную ситуацию максимально безопасной для взрослых членов семьи и детей помогает понимание природы эмоциональных процессов. В данном случае очень полезным является информирование (психообразование) родителей о закономерностях эмоционального реагирования.

Понимание эмоций ребенка как сигналов о потребностях, на которые стоит откликнуться или подтвердить/признать их, а не как поступков, подлежащих оценке и изменению, позволяет сохранить и углубить доверие и связь между родителями и детьми. Разделение эмоций на первичные, сигнализирующие о потребностях (например, страх и гнев в ситуации угрозы), и вторичные, отражающие отношение к потребностным состояниям (например, стыд за переживание страха), для многих родителей является более сложной задачей, но позволяет занять позицию наблюдателя относительно своих состояний и состояний ребенка. Родителям также полезно знать, что первичные эмоции «живут» относительно недолго, они возникают и затухают, выполнив свою сигнальную функцию. Тогда как вторичные эмоции, отражающие наши межличностные позиции, довольно устойчивы [33].

Описание жизненного цикла эмоций помогает родителям не застревать в собственных вторичных эмоциях по поводу переживаний своих детей. Например, существуют убеждения, что болезненные эмоции, если их не остановить, будут нарастать или длиться бесконечно. В связи с этим, испытывая тяжелые эмоции, мы пытаемся подавлять, обесценивать или отвлекаться от них в их самом начале, не получая опыта их угасания, не научаясь эффективно справляться с ними.

Так как развод приобретает все больше черт нормативного кризиса в жизненном цикле семьи, стоит внятно различать его нормативные и травмирующие аспекты. Учет типа развода позволяет дифференцировать его

последствия на реактивные и структурные и точнее оценивать психологическое благополучие ребенка без опоры на эмоциональную оценку данного события. Фактором риска для ребенка являются не сами по себе развод или неполнота семьи (это лишь описательная характеристика, которую имеют очень многие и разные семьи), а неспособность взрослых поддерживать близкие безопасные связи и, в случае принятия решения о разводе, конструктивно и бережно завершать супружеские отношения, сохраняя родительские. Ребенок травмируется не стрессом, связанным с разводом, а тем, что его эмоциональные связи разрываются, жизненная ситуация утрачивает предсказуемость, он начинает занимать определенную позицию в супружеском конфликте своих родителей-примирителя, советчика, усилителя одной из сторон, заместителя партнера и др., что сопровождается эмоциональной перегруженностью, тревогой, напряжением.

Представленные направления психологической помощи семьям, переживающим развод, учитывают факторы, связанные с качеством прохождения кризисов в целом: степень сохранения привычной организации жизни, степень дифференцированности/гибкости системы, понимание эмоциональных процессов и безопасное обращение с ними.

Таким образом, последствия разводов влияют на дальнейшее формирование личности подростка. Негативные социально-психологические последствия разводов имеют разные последствия. В разведенных семьях у подростков могут отмечаться такие негативные формы проявления, как патохарактериологические реакции, агрессия, вспышки гнева, чувство беспокойства, соматовегетативные расстройства, нестабильность эмоциональных состояний.

1.3. Основы психопрофилактической работы эмоционального неблагополучия подростков

В настоящее время в психолого-педагогических исследованиях большое внимание уделяется эмоциональному благополучию и неблагополучию подростка, которые рассматриваются как показатель оптимальности его психического развития и психологического здоровья.

По мнению А.Л. Гройсманом, которая говорила, что с одной стороны, нервная система у детей может отличаться большой хрупкостью и ранимостью, у них легче возникают нервные и психические расстройства и поэтому особенно важно заботиться о профилактике этих расстройств, С другой стороны, надо учитывать, что рост и развитие мозга у детей еще продолжается, а это создает чрезвычайно широкие возможности для компенсации и устранения тех или иных психических нарушений, для быстрого восстановления психического здоровья больного ребенка. Забота о нормальном физическом развитии ребенка, о создании для него гигиенического режима в школе и дома, о том, чтобы он правильно питался, хорошо отдыхал, много бывал на свежем воздухе и не был перегружен учебными занятиями, помогает укрепить здоровье детей и, в частности, предотвратить нервно-психические заболевания в детском возрасте.

Собственно, психологические аспекты психопрофилактики стали предметом обсуждения сравнительно недавно. Во многом это связано с тем, что работа по созданию научной методологии и внедрению в практику образования психологической службы в современной России началась с конца 70-х годов. К настоящему времени можно условно выделить несколько различных подходов к ее организации и определению содержания деятельности.

В психопрофилактике образования, мы рассматриваем на основе

подхода, в котором в качестве основной цели службы практической психологии выделяется сохранение и укрепление психологического здоровья детей дошкольного и школьного возраста, что соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, где отмечается необходимость перейти от изучения факторов, повышающих уязвимость ребёнка к психическим расстройствам, к изучению тех факторов, которые защищают его от действий стресса; от изучения вредных влияний, от изучения неудачных мер воздействия к изучению воздействий, которые бы позволили предупреждать психические нарушения [22].

Перспективным направлением в психопрофилактической работе является важность психологического здоровья ребенка. В психопрофилактической работе, главным ориентиром является полноценное психическое развитие личности на каждом возрастном этапе. Эта цель может быть реализована только тогда, когда психологическая служба обеспечивает преемственность психологического внимания к ребёнку на разных возрастных этапах работы с детьми. Таким образом, психопрофилактика может пониматься как системообразующий элемент деятельности.

Психопрофилактика понимается как «научно обоснованные и одновременно предпринимаемые действия, направленные на предотвращение возможно физических, психологических и социально-культурных коллизий у отдельных индивидов групп риска; сохранение, поддержание и защита нормального уровня жизни и здоровья людей; содействие в достижении поставленных целей и раскрытии их внутренних потенциалов».

Профилактика эмоционального неблагополучия предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-

психологическом. Условиями успешной профилактической работы считают ее комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность [17].

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди детей и подростков. Задача вторичной профилактики заключается в раннем выявлении и реабилитации нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», например, подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления в настоящее время. Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Психопрофилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней. Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие эмоциональное неблагополучие, на ранних этапах появления проблем. Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первой формой может являться организацией социальной среды. В ее основе лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование нарушений. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например, через создание негативного общественного мнения по отношению к эмоциональному

неблагополучию.

В рамках данной модели психопрофилактика эмоционального неблагополучия у подростков включает прежде всего социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни. Особое значение имеет политика средств массовой информации. Специальные программы, выступления молодежных кумиров, специально подобранные кинофильмы должны иметь качественно иной уровень, чем тот, что наблюдается в настоящее время.

Вторая форма психопрофилактической работы – это информирование. Это наиболее привычное для нас направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Третья форма психопрофилактической работы – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В работе с подростками данная модель представляется одной из наиболее перспективных.

Четвертая форма – организация деятельности, альтернативной эмоциональному неблагополучию. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте. Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная) [15].

Эта форма реализуется практически во всех программах оказания помощи в случае сформированного эмоционального неблагополучия. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Родители

должны понимать, что они формируют потребности личности через вовлечение ребенка в различные виды активности – спорт, искусство, познание. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма – организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств.

Шестая форма – активизация личностных ресурсов. Активные занятия детей и подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия – все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма – минимизация негативных последствий эмоционального неблагополучия. Минимизация негативных последствий используется в случаях, где прослеживается отклоняющееся поведение. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

В одном из первых отечественных трудов по проблеме психического здоровья ребенка в условиях образовательного пространства, анализируя общее состояние проблемы, авторы отмечают наиболее значимые места из доклада экспертов Всемирной организации здравоохранения. В частности, выделено следующее:

1. Проблемы психологического здоровья именно в детстве имеют наиболее прямую связь с окружающей обстановкой.

2. Решающая роль принадлежит нравственной атмосфере, которая существует в школе, ее стандартам как социального учреждения и характеру взаимоотношений между ее сотрудниками и детьми.

3. Повышение уровня благосостояния не всегда может способствовать психосоциальное развитие детей. Должны быть предприняты специальные усилия, чтобы социально-экономические достижения способствовали улучшению психосоциального развития, а не приводили к возникновению новых проблем.

При таком понимании деятельность Службы практической психологии образования направлена на обеспечение безопасности психического и психологического здоровья ребенка и предотвращение трудностей в его развитии, возможных в тех или иных условиях обучения и воспитания [42].

В психопрофилактической работе могут использоваться различные формы и методы. По способу организации работы, выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения эмоционального неблагополучия используются различные социально-психологические методы. Ведущие методы работы в психопрофилактике занимают следующие: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

В зависимости от используемых методов психопрофилактическая работа может осуществляться в форме тренингов, образовательных программ (например, школьного спецкурса), психологического консультирования, кризисной помощи (телефон доверия), а также психотерапии пограничных состояний и нервно-психических расстройств.

В соответствии со спецификой эмоционального неблагополучия

можно выделить следующие принципы психопрофилактической работы:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- приоритет групповых форм работы;
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- стремление в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

По мнению И.И. Беляева, задачей первичной профилактики совпадают с целями психогигиены и относится к сфере деятельности не только невропатологов и психиатров, но и клиницистов, работающих в соматической медицине. Задачи вторичной и третичной профилактики выходят за рамки психогигиены и носят специфический характер. Под вторичной психопрофилактикой понимают максимальное выявление начальных форм нервно-психических заболеваний. Под третичной системой этой работы понимают предупреждение рецидивов нервно-психических заболеваний и восстановление трудоспособности больных [17].

Н.Д. Лакосина и К.Г. Ушаков выделяют три вида психопрофилактики. Под психопрофилактикой они понимают систему мероприятий, которые направлены на изучение психологических воздействий, свойств его психики и возможностей предупреждения психогенных и психосоматических болезней. Это первичная профилактика, которая включает в себя охрану здоровья будущего поколения,

прогнозирование возможных наследственных заболеваний, гигиену брака и зачатия, раннее выявление пороков развития у новорожденных, и применение методов лечебно-педагогической коррекции, на всех этапах развития.

Вторичная профилактика понимается как система мероприятий, которая направлена на предупреждение опасного для жизни или неблагоприятного течения начавшегося или продолжительного психического заболевания.

Третичная профилактика понимается как система мероприятий, направленных на предупреждение возникновения инвалидности при хронических заболеваниях. В этом ведущую роль играет правильное назначение и использование лекарственных средств.

И.В. Дубровина, рассматривая психопрофилактику, описывает зарубежную трактовку многих исследователей:

1. Первичная профилактика может иметь дело с небольшой степенью эмоциональных, поведенческих или учебных расстройств, осуществляя заботу о психически здоровых людях и их психических ресурсах. Психолог на первичной профилактике работает со здоровыми людьми.

2. Вторичная профилактика направлена на группу риска, то есть тех детей, которые у которых уже начались проблемы. Задача профилактики этого уровня предотвратить трудности, пока дети не стали социально или эмоционально неуправляемыми. В данном случае, психолог работает не со всеми детьми.

3. В третичной профилактике, внимание психолога концентрируется на детях с ярко выраженными поведенческими и учебными проблемами. Главная цель профилактики на этом уровне, коррекция или преодоление серьезных психологических проблем.

И.В. Дубровина описывает следующее значение психопрофилактической работы: психопрофилактика – это специальный

вид деятельности школьного психолога, направленное на активное содействие развитию всех обучающихся школы [51].

Задачи психопрофилактики:

Соблюдение в школе психологических условий, необходимых для полноценного психического развития и формирования личности ребенка.

Своевременное выявление особенностей ребенка, которые могут привести к сложностям, отклонениям в личностном и интеллектуальном развитии.

Предупреждение сложностей, возникающие с переходом на обучающихся на новые ступени обучения.

В.В. Пахальян предлагает рассматривать педагога-психолога как специалиста первичной профилактики, а образовательное учреждение как среду, в которой есть оптимальные условия для профилактики нарушений психологического здоровья.

Одним из видов психопрофилактики является психологическое просвещение в деятельности практического психолога. Более раннее, близкое ему определение, предлагаемое К.К. Платоновым: психологические проблемы пропаганды – определяются возможностями психологической науки содействовать повышению эффективности пропаганды как основной формы идеологической работы путем учета психологических закономерностей воздействия личности пропагандиста и его пропагандистской деятельности, в частности с учетом психологических особенностей речевого общения [31].

И.В. Дубровина определяет психологическое просвещение, как приобщение взрослых (воспитателей, учителей, родителей) и детей к психологическим знаниям. Правда, описывая психологическое просвещение всего на двух страницах пособия, автор возносит его до категории основного вида деятельности детского практического психолога, тем самым, вырывая психологическое просвещение из содержания уже

сложившихся основных видов деятельности [33].

Психологическое просвещение является одним из разделов профилактической деятельности специалиста-психолога, направленный на формирование у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания. Таким образом, исходя из этого определения, психологическое просвещение выполняет три задачи:

Формирование научных установок и представлений о психологической науке и практической психологии (психологизация социума).

Информирование населения по вопросам психологического знания.

Формирование устойчивой потребности в применении и использовании психологических знаний в целях эффективной социализации подрастающего поколения и в целях собственного развития [45].

Психологическое просвещение – основной способ и одновременно одна из активных форм реализации задач психопрофилактической работы в деятельности практического психолога независимо от того, в какой из систем (образование, здравоохранение, промышленность, правоохранительные органы) он работает.

Изучение различных концепций психологической службы в образовании, места и роли в них психопрофилактической работы, позволило нам прийти к выводу о том, что психопрофилактика может выступать системообразующим элементом деятельности практического психолога в образовании. Это создает возможности для разработки таких программ работы, в которые включены все виды работы педагога-психолога, но все они при таком подходе рассматриваются прежде всего, как средства психопрофилактики. Такая логика построения планов

практического психолога учреждения образования существенно изменяет цели и задачи, а значит и содержание каждого вида работы.

В частности, диагностика-коррекционная работа, решая задачи получения объективной информации об особенностях развития ребенка в условиях конкретного образовательного пространства, о психологических трудностях, которые возможны в данной образовательной среде, становится одним из оснований, определяющих конкретное содержание деятельности специалиста, направленной на предупреждение наметившихся неблагоприятных тенденций в развитии ребенка; консультирование – строится на материалах изучения конкретного случая и направлено на предупреждение тех трудностей в развитии, в освоении деятельности, в общении и ребенка или определенной группы детей, которые прогнозируются в данном случае; просвещение – строится на имеющейся информации об определенных закономерностях развития и направлено на обеспечение этой информацией всех субъектов образовательного пространства с целью предупреждения о возможных, типичных трудностях и проблемах в развитии детей, в освоении ими различных деятельности, в их общении и т.п.

Используемое в смежных практиках понятие первичной профилактики означает, что на этом уровне работы в центре внимания психолога находятся все дети, независимо от состояния их психологического здоровья. Рассматривая педагога-психолога как специалиста по первичной профилактике в системе службы практической психологии образования, а учреждения образования как оптимальные системы для профилактики нарушений психологического здоровья, мы выделяем на каждом возрастном этапе, в каждом типе образовательного учреждения тот предмет профессионального внимания, те психологические феномены, которые являются основными составляющими развития и психологического здоровья ребенка.

При определении предмета психопрофилактической работы с детьми разных возрастов мы опираемся на представление о социально-исторической природе возрастной нормы развития, представляющей собой не усредненный для данной возрастной группы показатель, а оптимальный с точки зрения общества уровень, соотнесенный с индивидуальными особенностями ребенка.

Анализ психолого-педагогической литературы, посвященной проблемам развития ребенка показал, что среди наиболее значимых психологических характеристик, выступающих в качестве показателей «возрастной нормы» исследователи выделяют: в дошкольном детстве - характер непосредственного общения и уровень овладения средствами общения со сверстниками и взрослыми; особенности эмоциональных реакций; уровень физической самостоятельности и овладения собственным телом (овладение манипулятивной деятельностью, навыки передвижения и ориентировки в пространстве); особенности перцептивной сферы, степень овладения сенсорными эталонами и особенности когнитивных процессов в целом; индивидуально-типологические особенности; уровень овладения речевой деятельностью; уровень освоения предметной деятельности; особенности мотивации и освоения игровой и продуктивной деятельности; характерные свойства самосознания; особенности внутрисемейного общения; характер соподчинения мотивов; уровень овладения этическими эталонами; в начальной школе – состояние эмоционального благополучия; особенности мотивации (новая «внутренняя позиция») и уровень произвольной регуляции поведения и деятельности; показатели развития рефлексии, внутреннего плана действий, анализа; характер познавательного отношения к действительности; уровень освоения учебной деятельности; индивидуально-типологические особенности; особенности ориентации на сверстников и взрослых в подростковом детстве – особенности мотивации и освоения стратегией преодоления трудностей;

характер общения со сверстниками и взрослыми; уровень освоения средствами общения; уровень овладения способами регуляции эмоциональных состояний; индивидуально-типологические особенности; особенностях самосознания; в старшем школьном возрасте – особенности мотивации и степени готовности к личностному и жизненному самоопределению; характер общения со сверстниками; характер общения со взрослыми; особенностях психосексуального развития; индивидуально-типологических особенностях; особенностях интеллектуальных свойств

Для дальнейшего анализа проблемы построения эффективной психопрофилактической работы в образовании важно обратить внимание на тот факт, что «Условия всегда есть, они объективны, и фиксируем мы их обычно в таких словосочетаниях: как объективные обстоятельства, обстановка, сложившееся положение, наличная ситуация. Средой является деятельностная категория, она всегда создается, возникает при столкновении живого существа с объективными условиями своей жизнедеятельности.

Таким образом, психопрофилактика эмоционального неблагополучия предполагает систему общих и специальных мероприятий, условиями реализации которой является комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, возникающих у подростков. Вторичная профилактика предполагает раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений. Третичная профилактика направлена на лечение нервно-психических расстройств, которые сопровождаются нарушениями в поведении.

Выводы по главе 1

1. Эмоциональное благополучие – это неотъемлемая и составная часть психологического благополучия личности в целом (М.С. Дмитриева, М.Ю. Долина, Л.В. Куликова). В русле этого подхода эмоциональное благополучие может быть определено как интегральная характеристика, в которой сфокусировались чувства, обусловленные успешным функционированием всех сторон личности.

Эмоциональное неблагополучие – это, по мнению А.М. Прихожан, характер реагирования подростка на проблемную или незнакомую ситуацию, которое может выражаться в отсутствии контроля, агрессии, конфликтности. А.М. Прихожан, рассматривая эмоциональное неблагополучие считал, что подростки не умеют учитывать параметры и условия ситуации, и выделяют для себя преимущественно отрицательные стороны, что приводит к различным последствиям.

2. Эмоциональное благополучие характеризуется такими показателями как: степенью эмоциональной устойчивости (гибкое поведение в стрессовых ситуациях, способность к соблюдению групповых моральных норм, спокойствие перед нерешенными проблемами без отрицательных эмоций); преобладающий положительный, доброжелательный, эмоциональный фон; степенью принятия моральных норм (сознательность, руководство чувством долга); степенью самоконтроля (поведение социально точное, соответствующее образу своего Я, уверенность). Эмоциональное неблагополучие характеризуется такими показателями как: отчужденность; преобладание негативных эмоций в поведении и деятельности; степенью эмоциональной неустойчивости (чувствительны, изменчивость в поведении и эмоциях, раздражительность, активная реакция на неудовлетворение потребностей, проявляться может в агрессивной форме); степенью групповой

зависимости (отсутствие решительности, необходимость в принятии и поддержке группы); степенью самоконтроля (не руководствуются социальными требованиями, импульсивны в своем поведении, низкая интегрированность).

3. Последствия разводов влияют на дальнейшее формирование личности подростка. Негативные социально-психологические последствия разводов имеют разные последствия. В разведенных семьях у подростков могут отмечаться такие негативные формы проявления, как патохарактериологические реакции, агрессия, вспышки гнева, чувство беспокойства, соматовегетативные расстройства, нестабильность эмоциональных состояний.

4. Психопрофилактика эмоционального неблагополучия предполагает систему общих и специальных мероприятий, условиями реализации которой является комплексность, последовательность, дифференцированность, своевременность.

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, возникающих у подростков. Вторичная профилактика предполагает раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений. Третичная профилактика направлена на лечение нервно-психических расстройств, которые сопровождаются нарушениями в поведении.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ В РАЗВЕДЕННЫХ СЕМЬЯХ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях проводилось в 2020-2021 гг. на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Красноярска №XX. В исследовании принимали участие 40 обучающихся 7, 8-х классов в возрасте 14-15 лет, из них 18 девочек и 22 мальчика.

Целью эмпирического исследования стало: определение эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

На первом этапе исследования была проведена диагностика, с целью выявления факторов эмоционального неблагополучия подростков. По полученным результатам были сформированы 2 группы, подростки из разведенных семей и подростки из полной семьи.

Второй этап исследования включал в себя реализацию модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия.

На третьем этапе исследования проведена контрольная диагностика, целью которой является определение эффективности реализации модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия.

Реализация диагностического этапа исследования выражена в следующей методике: тест-опросник Кеттела для подростков.

Цель: исследование личностных качеств и состояний подростков, а также выявление интеллектуальных, эмоционально-волевых особенностей, коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия.

Вопросы носят проективный характер, отражающие обычные, жизненные ситуации. С помощью данного теста-опросника можно выявить

личностные качества, присущие подросткам, а именно:

Коммуникативные и межличностные свойства: открытость к общению, конгруэнтность, способность самостоятельно принимать решения, доброжелательность;

Экстравертивная направленность: эмоциональная устойчивость, высокая адаптация, работоспособность, общительность.

Подростковая 14-факторная методика содержит 142 вопроса с тремя вариантами ответа на выбор, время прохождения теста в среднем 30–40 минут.

Подсчитывается количество совпадений ответов испытуемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла, исключение составляет фактор «В», где за каждое совпадение дается 1 балл и за ответ «в» начисляется 1 балл. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Условные обозначения: А (шизотомия-аффектомия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), Е (пассивность-доминантность), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятие моральных норм), Н (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q (самоуверенность, склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения).

Факторы, по которым проводилась диагностика и их описание представлено в Приложении А.

2.2. Анализ результатов эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях

С целью диагностики эмоционального неблагополучия подростков из разведенных семей была использована методика опросника Р.Б. Кеттелла для подростков.

Рассмотрим результаты исследования эмоционального неблагополучия подростков.

Полученные результаты исследования по опроснику Р.Б. Кеттелла представлены в таблице 1.

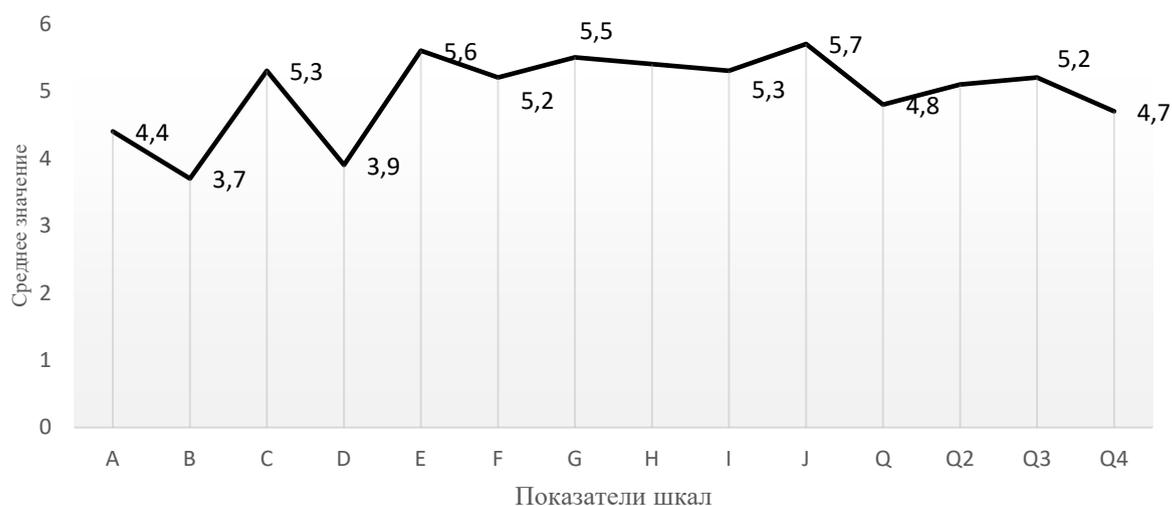
Таблица 1

Характеристика факторов по опроснику Р.Б. Кеттелла подростков из семьи разведенных родителей

Фактор	Интерпретация фактора	Средний показатель
А (шизотомия-аффектомия)	Шизотомия-аффектомия	4,4
В (ложь)	Ложь	3,7
С (степень эмоциональной устойчивости)	Степень эмоциональной устойчивости	5,3
Д (флегматичность-возбудимость)	Флегматичность-возбудимость	3,9
Е (пассивность-доминантность)	Пассивность-доминантность	5,6
Ф (осторожность-легкомыслие)	Осторожность-легкомыслие	5,2
Г (степень принятия моральных норм)	Степень принятия моральных норм	5,5
Н (застенчивость-авантюризм)	Застенчивость-авантюризм	5,4
І (реализм-сензитивность)	Реализм-сензитивность	5,3
Ј (неврастения)	Неврастения, фактор Гамлета	5,7

Q (самоуверенность, склонность к чувству вины)	Самоуверенность, склонность к чувству вины	4,8
Q2 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	5,1
Q3 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	5,2
Q4 (степень внутреннего напряжения)	Степень внутреннего напряжения	4,7

Наглядно показатели по шкалам опросника Р.Б. Кеттела представлены на рисунке 1.



*Примечания: А (шизотомия-аффектомия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), E (пассивность-доминантность), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятие моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q (самоуверенность, склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения)

Рисунок 1. Выраженность личностных качеств и эмоциональных состояний подростков в разведенных семьях

Рассмотрим личностные особенности подростков из разведенных семей. Полученные низкие значения по фактору А «шизотомия-аффектомия» свидетельствуют о том, что подростки из разведенных семей являются более замкнутыми, отчужденными, недоверчивы, сложно воспринимают оценку других людей по поводу их действий, поступков. С трудом идут на компромиссы, холодны.

Фактор В «ложь» свидетельствует о искренности ответов на вопросы.

Результаты по фактору С «степень эмоциональной устойчивости» ниже среднего, это говорит о том, что подростки не всегда могут контролировать свое эмоциональное состояние, поддаются импульсивным влечениям, но это может и относиться к периоду пубертанта. Подростки следуют нормам и правилам, принятым в обществе, но порой склоны к невротическим проявлениям из-за давления общества.

Низкие результаты по фактору D «флегматичность-возбудимость» свидетельствует о том, что подростки обладают повышенной возбудимостью, отвлекаемостью, недостаточная концентрация внимания. В спокойном состоянии могут быть приятны, заботливы, но если какая-то ситуация выводит их из зоны спокойствия, то могут быть импульсивны, агрессивны, недовольство проявляют ярко.

Фактор E «пассивность-доминантность» имеет показатели чуть ниже среднего, можно сказать, что подростки испытывают в потребность в принятии их, как лидеры. Стремление к самостоятельности, в независимости своего мнения, проявляться это может в игнорировании социальных условностей и авторитетов. Если подросток не получает признания, то может перестать верить в свои способности и идти за более сильными личностями, может наблюдаться склонность к созависимому поведению.

Результаты, полученные по фактору F «осторожность-легкомыслие» говорит о том, что подростки разговорчивы, склоны к поверхностной общительности, требуют повышенного внимания к себе. Могут беспокоиться о каких-то вещах постоянно, рассудительны, слишком осторожны, склоны все усложнять.

Фактор G «степень принятия моральных норм», полученные результаты говорят о том, что подростки склоны к непостоянству, легко бросают начатое дело, ленивые. При этом у них может быть понимание таких качеств, как «чувство ответственности и долга», но ради признания в

коллективе могут ими пренебрегать. Самоконтроль на среднем уровне, им необходим человек, который будет давать им напоминать о их обязательствах.

Результаты полученные по фактору Н «застенчивость-авантюризм» ниже среднего, подростки неустойчивы в стрессовых ситуациях, тревожны, могут остро реагировать на стрессовые ситуации, неуверенные в своих силах, много сомневаются и боятся сделать что-то не так.

Фактор I «реализм-сензитивность» показатель ниже среднего, это говорит о том, что подростки склонны к реализму, эмоционально стабильны, холодны, рассудительны в мыслях и действиях, могут просчитывать все наперед. В отношении к окружающим возможна холодность, жесткость, направляют группы по более реалистичному пути.

Фактор J «неврастения, фактор Гамлета», свидетельствует о том, что подростки любят быть в повышенном внимании, предприимчивы, из-за повышенного привлечения внимания к себе, у сверстников таким поведением могут вызвать отрицательную реакцию.

Фактор Q «самоуверенность, склонность к чувству вины», по данным показателям можно сделать вывод, что подростки излишни самоуверенны, отсутствует чувство угрозы до такой степени, что в личных отношениях или групповой деятельности может не заметить изменений. Не переносят перемен, излишне раздражительно на них реагируют.

Полученные результаты по фактору Q2 «степень групповой зависимости» говорит о том, что подростки достаточно зависимы от мнения окружающих, предпочитают, чтобы решения принимали за них. Нуждается в поддержке группы, тогда могут принимать какие-либо решения. Близки к конформизму.

По фактору Q3 «степень самоконтроля» низкие знания свидетельствуют о том, что подростки имеют низкий волевой контроль, не обращают внимания на социальные требования, низкая интегрированность.

Не слишком чувствительны, в своем поведении импульсивны, следовательно, в большей части подвержены ошибкам.

Фактор Q4 «степень внутреннего напряжения» результаты показывают, что подростки имеет сниженную мотивацию к обучению, в ситуации высокого напряжения, подростки ленивы, неэффективны. Расслаблены, что часто приводит к состоянию апатии и лени.

Таблица 2

Характеристика факторов по опроснику Р.Б. Кеттелла подростков из полных семей

Фактор	Интерпретация фактора	Средний показатель
А(шизотомия-аффектомия)	Шизотомия-аффектомия	8,1
В (ложь)	Ложь	6,4
С (степень эмоциональной устойчивости)	Степень эмоциональной устойчивости	9,2
Д (флегматичность-возбудимость)	Флегматичность-возбудимость	9,1
Е (пассивность-доминантность)	Пассивность-доминантность	8,5
Ф (осторожность-легкомыслие)	Осторожность-легкомыслие	8,6
Г (степень принятие моральных норм)	Степень принятия моральных норм	8,9
Н (застенчивость-авантюризм)	Застенчивость-авантюризм	7,8
І (реализм-сензитивность)	Реализм-сензитивность	8,5
Ј (неврастения, фактор Гамлета)	Неврастения, фактор Гамлета	9,2
Q (самоуверенность)	Самоуверенность	9,8
Q2 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	9,3
Q3 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	7,8
Q4 (степень внутреннего напряжения)	Степень внутреннего напряжения	9,1

Результаты многофакторного опросника показали, что у подростков из полных семей преобладают более высокие значения по факторам. По фактору А «шизотомия-аффектомия» присутствуют высокие значения, таким подросткам присуще легкость в общении, доброжелательность, умение адаптироваться к ситуации, гибкость.

По фактору С «степень эмоциональной устойчивости» указывает на эмоциональную устойчивость личности, который отличается прагматизмом и способностью выходить из сложной ситуации.

По шкале D «флегматичность-возбудимость», такие люди упорно идут к намеченной цели, активные, самоуверенные.

По шкале E «пассивность-доминантность», высокие значения свидетельствует о руководящей позиции, таким людям присуща самостоятельность, такие люди идут против устоявшихся норм, если что-то не устраивает в сложившейся системе.

По шкале F «осторожность-легкомыслие», подростки имеющие высокие значения по этим факторам активны, легко переключаются с одной деятельности на другую, разговорчивы, хорошие организаторы.

По шкале G «степень принятия моральных норм» высокие значения характеризуют подростков, как надежных личностей, которые всегда держат слово. Достаточны требовательны к себе и другим, не позволяют себе и другим нарушать морально-этнические нормы.

По шкале H «застенчивость-авантюризм» полученные высокие значения свидетельствуют о том, что подростки являются лидерами в группе, любят внимание, в том числе со стороны противоположного пола, предпочитают яркие эмоции.

По шкале I «реализм-сензитивность» преобладают высокие значения, подростки чаще эмоциональны, творчески активные, но также преобладает реальный взгляд на мир и оценка своих способностей.

По шкале J «неврастения, фактор Гамлета», высокие значения говорят о том, что подростки в большей степени индивидуалисты, анализируют свое поведение, требовательны и привередливы к окружающим людям.

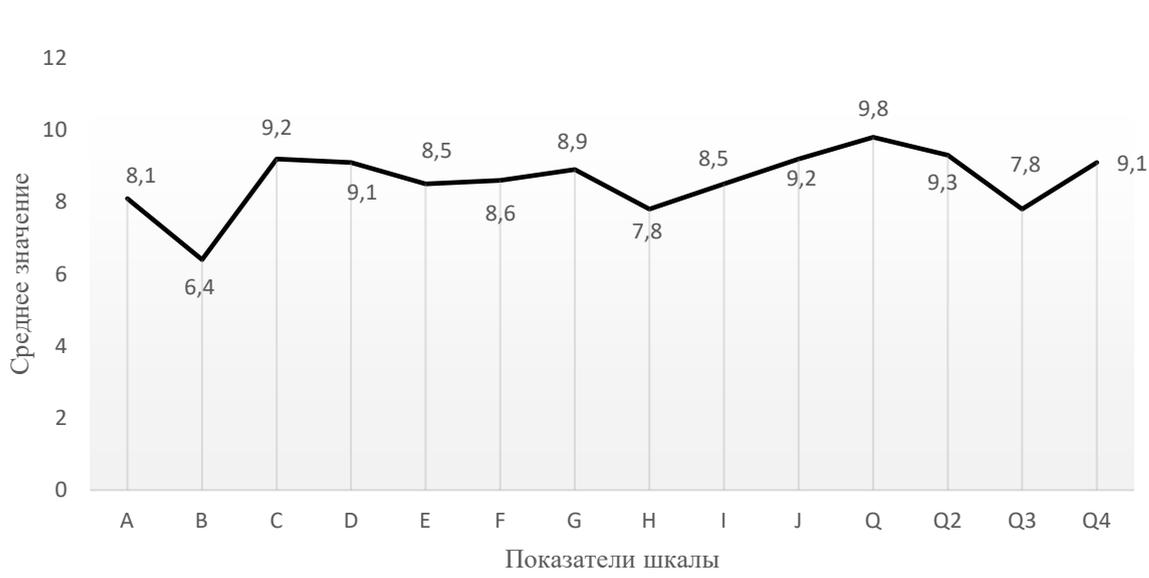
По шкале Q «самоуверенность-склонность к чувству вины», беспокойны, тревожны в трудных ситуациях.

По шкале Q2 «степень групповой зависимости», высокие показатели свидетельствуют о том, что подростки независимы, склонны идти своим путем, не считаются с общественным мнением, что отражается на построении их взаимоотношений с родителями, сверстниками.

По шкале Q3 «степень самоконтроля», полученные данные говорят о том, что подростки имеют высокий уровень самоконтроля, устойчивые интересы, формы поведения. Волевые и уверенный в себе, высоко замотивированы.

Фактор Q4 «степень внутреннего напряжения», полученные показатели свидетельствуют о том, что подростки чрезмерно активны, возбудимы, низкий порог фрустрации, который связан с высокой возбудимостью. Фактор хорошо коррелирует с высокой успеваемостью.

Наглядно показатели по шкалам опросника Р.Б. Кеттелла представлены на рисунке 2.



*Примечания: А (шизотомия-аффектомия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), E (пассивность-доминантность), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятие моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q (самоуверенность, склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения)

Рисунок 2. Выраженность личностных качеств и эмоциональных состояний подростков из полных семей

Для сравнения группы «Подростки из разведенной семьи» и группы «Подростки из полных семей» между собой был использован критерий U-Манна-Уитни. Данные представлены в таблице.

Результаты анализа данных по критерию U-Манна-Уитни

Шкала	Среднее значение в группе «Подростки из разведенной семьи»	Среднее значение в группе «Подростки из полных семей»	Эмпирическое значение критерия	Уровень значимости
A	9.85	4.70	379.0	0***
B	6.75	4.00	363.5	0***
C	11.90	5.30	370.5	0***
D	10.00	5.35	363.5	0***
E	10.60	5.60	377.5	0***
F	10.45	5.25	382.0	0***
G	11.25	5.50	382.5	0***
H	12.85	5.40	395.5	0***
I	10.50	5.35	373.0	0***
J	10.20	5.70	353.0	0***
Q	10.35	4.75	393.5	0***
Q2	9.70	5.25	372.5	0***
Q3	11.45	5.30	389.0	0***
Q4	10.45	4.85	385.0	0***

*Примечания – достоверность различий по критерию U-Манна-Уитни. Статистически значимы при $p < 0,001$

Выявлены различия по шкале «А» между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» ($U=379$, $p < 0,001$). Среднее значение в группе «Подростки из разведенной семьи» ($X=9.85$) больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» ($X=4.7$).

«Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «В» ($U=363.5$, $p < 0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 6.75, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 4.

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «С» ($U=370.5$, $p < 0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи»

среднее значение равно 11.9, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.3.

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «D» ($U=363.5$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 10, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.35.

Существуют значимые различия по шкале «E» между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» ($U=377.5$, $p<0,001$). Показатель в группе «Подростки из разведенной семьи» выше, чем в группе «Подростки из полных семей» ($X_1=10.6$, $X_2=5.6$).

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «F» ($U=382$, $p<0,001$). Показатель в группе «Подростки из разведенной семьи» выше, чем в группе «Подростки из полных семей» ($X_1=10.45$, $X_2=5.25$).

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «G» ($U=382.5$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 11.25, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.5.

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «H» ($U=395.5$, $p<0,001$). Показатель в группе «Подростки из разведенной семьи» выше, чем в группе «Подростки из полных семей» ($X_1=12.85$, $X_2=5.4$).

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «I»

($U=373$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 10.5, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.35.

Выявлены различия по шкале «J» между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» ($U=353$, $p<0,001$). Показатель в группе «Подростки из разведенной семьи» выше, чем в группе «Подростки из полных семей» ($X_1=10.2$, $X_2=5.7$).

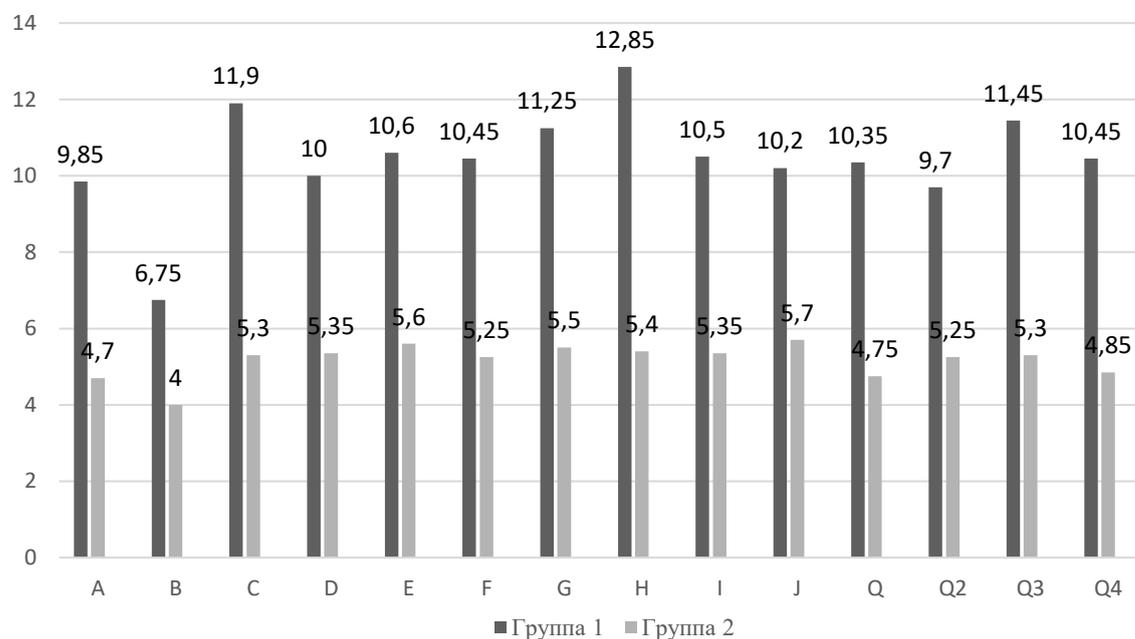
Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «Q» ($U=393.5$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 10.35, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 4.75.

Выявлены различия по шкале «Q2» между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» ($U=372.5$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 9.7, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.25.

Между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» существуют значимые различия по шкале «Q3» ($U=389$, $p<0,001$). В группе «Подростки из разведенной семьи» среднее значение равно 11.45, это больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» равного 5.3.

Существуют значимые различия по шкале «Q4» между группой «Подростки из разведенной семьи» и группой «Подростки из полных семей» ($U=385$, $p<0,001$). Среднее значение в группе «Подростки из разведенной семьи» ($X=10.45$) больше среднего значения группы «Подростки из полных семей» ($X=4.85$).

Наглядно по факторам опросника Р.Б. Кеттела в двух исследуемых группах представлены на рисунке 3.



*Примечания – Достоверно при ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$) наиболее низкие значения по факторам преобладают у подростков из разведенных семей

Рисунок 3. Сравнительная характеристика критерия Манна-уитни по факторам опросника Р.Б.Кеттела подростков из разведенных семей (группа 1), подростков из полных семей (группа 2)

Подростки из полных семей, статистически значимо ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,05$), преобладают более высокие значения по факторам опросника Р.Б. Кеттела.

Таким образом, можно сделать вывод, что подростки, где родители находятся в разведенных семьях и подростки из полных семей имеют значительные различия, подростки из разведенных семей обладают такими факторами, как: тревожность, замкнутость, недоверчивость, эмоциональная неустойчивость, обладают слабым самоконтролем. Несамостоятельны, чаще

нуждаются в одобрении со стороны. Достаточно холодны, с трудом принимают положенные правила и нормы.

В то время, как подростки из полных семей, более спокойны, обладают эмоциональной устойчивостью, уверены в себе, доброжелательны, активны, могут хорошо контролировать свои эмоции. Более эмоционально устойчивы, сами принимают решения и могут нести за это ответственность.

В связи с полученными результатами, нами была разработана модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия.

2.3. Разработка и апробация модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях

Необходимость и актуальность разработки модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия обусловлена результатами диагностики.

Состояние здоровья детей подросткового возраста является одним из главных направлений работы системы образования. За последнее время число тревожных, агрессивных и эмоционально нестабильных подростков увеличилось. Это может быть связано с негативными тенденциями современного общества, такими как: ускоряющимся темпом жизни; постоянными изменениями окружающей среды; внедрениями инновационных технологий во все сферы жизни; информационными и физическими перегрузками.

Одна из таких тенденций – возрастание количества неполных семей. По последним данным число разводов с каждым годом растет, все это влияет негативным образом на эмоциональное состояние подростка. Эмоциональное неблагополучие, в свою очередь, приводит к появлению и развитию таких негативных свойств личности, как тревожность, агрессивность.

Актуальность данной модели психопрофилактики обусловлена недостаточностью разработок в работе с подростками, испытывающими эмоциональное неблагополучие.

Основными принципами данной психолого-педагогической программы являются:

1. Единство диагностики и коррекции (Д.Б. Эльконин), который проявляется, во-первых, в целенаправленной комплексной диагностике, во-вторых, в постоянном контроле динамики развития.

2. Нормативность развития – взаимосвязь индивидуального варианта развития с возрастной нормой (Л.С. Выготский).

3. «Сверху вниз»: зона ближайшего развития обуславливает опережающий характер коррекционной работы (Л.С. Выготский).

4. Системность развития психологической деятельности, коррекционных, профилактических и развивающих задач – взаимосвязь развития различных сторон личности ребенка и неравномерность их развития.

5. Деятельностный принцип – коррекция и развитие осуществляется в деятельности (Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев).

Методологическое основание программы составляют теоретические концепции ведущих отечественных психологов: В.С. Мухиной, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева о закономерностях развития детской психики; концептуальные положения о развитии эмоциональной сферы А.В. Запорожца; исследования А.Д. Кошелевой, В.И. Перегудовой, О.А. Шаграевой направленные на изучение социально обусловленной природы развития эмоциональной сферы в дошкольном возрасте.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

1. В системности обеспечения эмоционального благополучия подростков в разведенных семьях через привлечение родителей к реализации модели психопрофилактики.

2. В оптимальном сочетании форм работы с родителями и детьми.

Практическая значимость исследования состоит в:

1. Разработана и апробирована модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях, в системе среднего образования.

2. Выводы и рекомендации, которые получены на основании апробации результатов психологического исследования, а также модели психопрофилактики как формы работы с подростками из неполных семей, на базе средней общеобразовательной школы, что позволяет выстроить

форму работы образовательного учреждения с неполной семьей, с целью повышения ее социализирующей роли.

Целью психопрофилактики эмоционального неблагополучия являлось осознаниями подростков эмоциональных состояний, как социально-психологической проблемы, которая препятствует личностному развитию и социальной адаптации. Формирование подростками целенаправленных адаптированных стратегий, которые будут способствовать позитивному принятию себя подростками.

Задачи модели психопрофилактики:

1. Оказать своевременную психолого-педагогическую поддержку подросткам, находящимся в разведенных семьях.

2. Развитие у подростков умений и навыков психофизической саморегуляции, снятие мышечного и эмоционального напряжения, снижение уровня тревожности.

3. Формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение со взрослыми и сверстниками, умение разрешать конфликтные ситуации и контролировать свое поведение.

4. Формирование социальных навыков, ценностных ориентаций, которые будут способствовать адаптироваться в условиях школы и класса;

5. Повышение самооценки обучающихся.

6. Повышение воспитательного потенциала семьи, психолого-педагогической компетенции родителей, помогающих формированию у детей успешного, самостоятельного и ответственного поведения, а также развития ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку семьи и взаимопонимание, между родителем и подростком.

7. Организация комплексной методической помощи родителям, педагогам.

Модель психопрофилактики указана на рисунке 4.

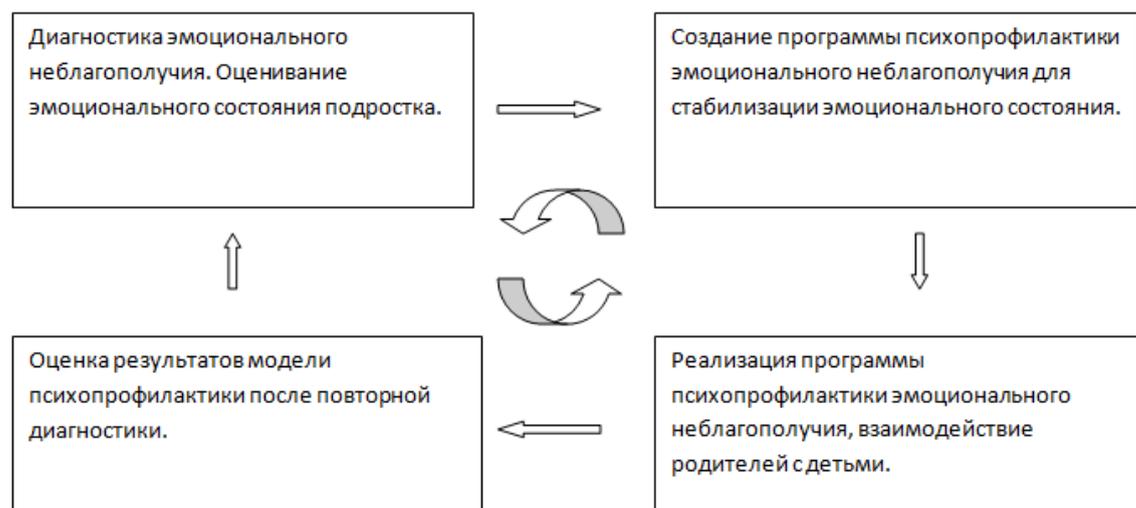


Рисунок 4. Модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия.

Участники программы психопрофилактики входили в состав 2 групп по 10 человек.

Периодичность групповых занятий – два раза в неделю, в течении 3 месяцев (с января по март).

Длительность одного занятия составляла 45 минут – 1 час.

Этапы реализации программы:

1. Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучение индивидуальных особенностей учащихся.

2. Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

3. Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести диагностические и просветительские беседы с родителями учащихся и его педагогами.

4. Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

5. Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходили как в групповой форме работы, так и в индивидуальной.

6. Итоговая диагностика.

7. Анализ полученных данных и оформление результатов.

Тематический план занятий представлен в Приложении Б.

Подробная структура занятия прописана в таблице 4.

Таблица 4

Структура занятия

Этап	Цель	Используемые методы	Длительность
Вводный	Установление эмоционального контакта	Беседа Упражнения	10 минут
Основной	Повышение самооценки, снижение тревожности, стабилизация эмоционального состояния в положительную сторону	Игровая терапия Психогимнастика Арт-терапия	30 минут
Заключительный	Снятие эмоционального и физического напряжения	Релаксационные упражнения Мимическая гимнастика	10 минут

Содержание этапов реализации модели психопрофилактики указано в таблице 5.

Таблица 5

Этапы реализации модели психопрофилактики

Этап модели психопрофилактики	Задачи этапа	Методы реализации
Организационный	Диагностика эмоционального неблагополучия подростков из разведенных семей, Просвещение родителей в вопросах эмоционального неблагополучия	Диагностика Семинар с родителями
Основной	Формирование адекватной самооценки подростков из разведенных семей. Повышение общего эмоционального состояния подростков Коррекция повышенной тревожности подростков из разведенных семей	Игровые занятия с подростками. Детско-родительские тренинги
Заключительный	Повторная диагностика эмоционального неблагополучия подростков из разведенных семей	Диагностика

Для подтверждения эффективности разработанной модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях необходимо было провести контрольное исследование.

В контрольном исследовании принимали участие подростки из семьи разведенных родителей.

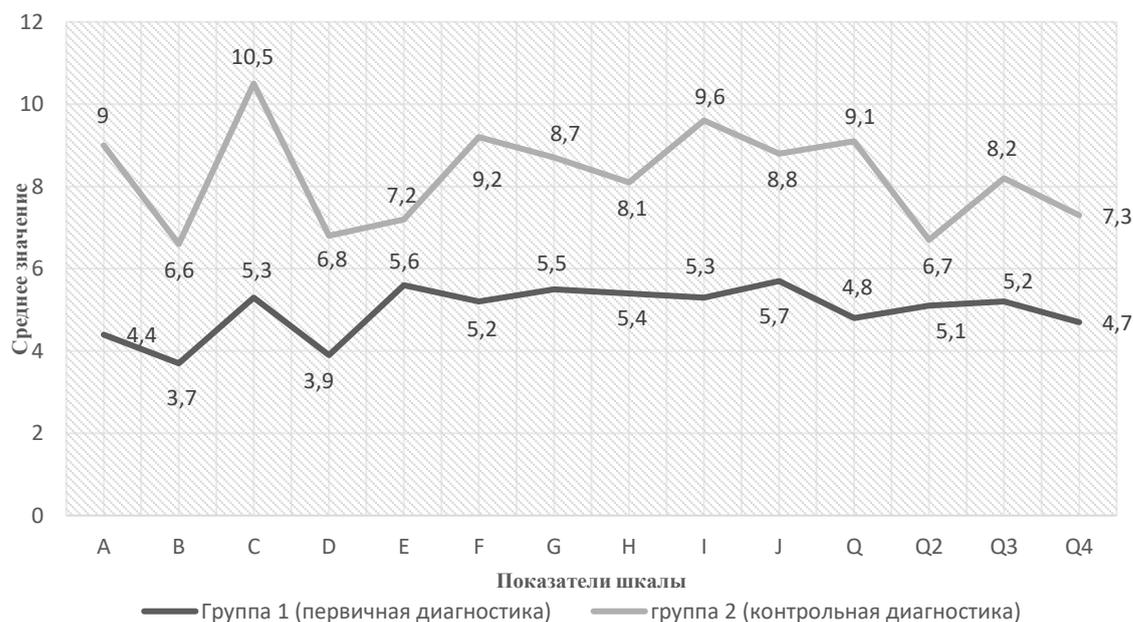
В ходе повторной диагностики были получены следующие результаты
таблица 5, рисунок 4.

Таблица 5

Характеристика факторов по опроснику Р.Б.Кеттелла подростков из
семьи разведенных родителей в результате контрольного исследования

Фактор	Интерпретация фактора	Средний показатель
А (шизотомия-аффектомия)	Шизотомия-аффектомия	9
В (ложь)	Ложь	6,6
С (степень эмоциональной устойчивости)	Степень эмоциональной устойчивости	10,5
Д (флегматичность- возбудимость)	Флегматичность-возбудимость	6,8
Е (пассивность-доминантность)	Подчинение-доминирование	7,2
Ф (осторожность-легкомыслие)	Осторожность-легкомыслие	9,2
Г (степень принятие моральных норм)	Степень принятия моральных норм	8,7
Н (застенчивость-авантюризм)	Застенчивость-авантюризм	8,1
І (реализм-сензитивность)	Реализм-сензитивность	9,6
Ј (неврастения, фактор Гамлета)	Неврастения, фактор Гамлета	8,8
Q (самоуверенность, склонность к чувству вины)	Самоуверенность, склонность к чувству вины	9,1
Q2 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	6,7
Q3 (степень групповой зависимости)	Степень групповой зависимости	8,2
Q4 (степень внутреннего напряжения)	Степень внутреннего напряжения	7,3

Показатели по шкалам опросника Р.Б. Кеттела подростков рисунок 4.



*Примечание: А (шизотомия-аффектомия), В (ложь), С (степень эмоциональной устойчивости), D (флегматичность-возбудимость), Е (пассивность-доминантность), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятие моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения, фактор Гамлета), Q (самоуверенность, склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень групповой зависимости), Q4 (степень внутреннего напряжения)

Рисунок 4. Выраженность личностных качеств и эмоциональных состояний подростков в разведенных семьях до и после профилактики

Рассмотрим полученные результаты по контрольному исследованию подростков с эмоциональным неблагополучием.

Полученные высокие значения по фактору А «шизотомия-аффектомия» свидетельствуют о том, что подростки из разведенных семей стали более открытыми, доброжелательными, более склонны к

сотрудничеству, стали более эмпатичными по отношению к другим людям.

Фактор В «ложь» свидетельствует о искренности ответов на вопросы, полученные результаты свидетельствуют о том, что на вопросы подростки отвечали искренне и честно.

Результаты по фактору С «степень эмоциональной устойчивости» выше среднего, это говорит о том, что подростки стали более эмоционально устойчивыми, появились факторы принятия социальных норм, в стрессовых ситуациях наблюдается более гибкое поведение, способны выбирать более оптимальные варианты поведения.

Средние значения по фактору D «флегматичность-возбудимость» показывают следующие результаты, что подростки обладают повышенной возбудимостью, но при этом наблюдается меньшая отвлекаемость, концентрация внимания стала более устойчивой. Стали применять одинаковые стратегии поведения, как в стрессовых ситуациях, так и в жизненных.

Фактор E «пассивность-доминантность», подростки стали более демократичны в своем поведении, стали активно проявляться лидерские качества.

Результаты, полученные по фактору F «осторожность-легкомыслие» говорит о том, что подростки стали более активными, веселыми, оперативны, стала наблюдаться более высокая производительность труда. Подростки более легко стали переключаться с одного вида деятельности на другой.

Фактор G «степень принятия моральных норм», полученные результаты говорят о том, что подростки стали более самостоятельны, ответственны. Самостоятельно могут принимать решения.

Результаты полученные по фактору H «застенчивость-авантюризм» ниже среднего, подростки стали более эмоционально устойчивы в стрессовых ситуациях, спокойны, могут адекватно реагировать на

стрессовые ситуации, уверены в своих силах.

Фактор I «реализм-сензитивность» показатель выше среднего, это говорит о том, что подростки склонны к реализму, эмоционально стабильны, но стали более эмоциональны, поэтому иногда могут поддаваться порыву чувств и эмоций, возникающих в той или иной ситуации, рассудительны в мыслях и действиях, могут просчитывать все наперед.

Фактор J «неврастения, фактор Гамлета», свидетельствует о том, что подростки по данным показателям можно сделать вывод, что подростки уверено себя чувствуют, стали более восприимчивы к факторам различных угроз, возникающих извне. Наблюдается изменение такого фактора как интеллектуальное развитие, повышенное внимание к учебной деятельности.

Фактор Q «самоуверенность, склонность к чувству вины», по данным показателям можно сделать вывод, что подростки стали более уверены в своих силах, стали предпочитать свое мнение и решения, но также демократичными по отношению к другим мнениям людей.

Полученные результаты по фактору Q2 «степень групповой зависимости» говорит о том, что подростки достаточны независимы от мнения окружающих, предпочитают, чтобы самостоятельно принимать решения. Но наблюдается у необходимости в поддержке группы.

По фактору Q3 «степень самоконтроля» значения выше среднего, это свидетельствует о том, что у подростков контроль поведения приближен к высокому, наблюдается продуктивная работа в группе, объективны к окружающим.

Фактор Q4 «степень внутреннего напряжения» результаты показывают, что у подростков наблюдается более повышенная мотивация к обучению, в ситуации высокого напряжения, подростки более активны.

Таким образом, полученные результаты контрольного исследования говорят о том, что модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия является эффективной. После проведенной работы,

подростки стали более открытыми, стали более уверенны в своих силах, появилась эмоциональна устойчивость, более высокий контроль поведения.

Выводы по главе 2

1. По данным исследования наиболее распространенными видами эмоционального неблагополучия в подростковом возрасте являются: тревожное расстройство, смешанное расстройство эмоций и поведения, а также депрессивное расстройство. Поскольку, работа с депрессивными расстройствами входит в компетенцию врачей-психиатров и психотерапевтов, то в нашем исследовании рассмотрены лишь первые два указанных вида эмоционального неблагополучия подростков.

2. Подростков с данными видами эмоционального неблагополучия объединяют некоторые общие особенности: высокий уровень личностной тревожности, неадекватная самооценка (по преимуществу заниженная), преобладание холерического и меланхолического типов темперамента.

3. Различие наблюдается также в типах психологического реагирования на внешние ситуации-стимулы, вызывающие тревогу: для подростков с тревожным расстройством характерны уход и страх; для подростков со смешанным расстройством эмоций и поведения – агрессия и уход.

4. Особенности проявления эмоционального неблагополучия у подростков связаны с типом семейного воспитания: подростки из разведенных семей являются более тревожными, закрытыми, холодными, эмоционально неустойчивы, остро реагируют на стрессовые ситуации, а подростки из полноценных более активны, доброжелательны, эмоционально устойчивы, открыты к общению.

5. С учетом выявленных индивидуально-психологических особенностей и типов семейного воспитания была разработана психологическая модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков, которая предполагает: постановку целей психологической помощи; диагностику типов эмоционального неблагополучия, индивидуально-психологических особенностей подростков

и типов семейного воспитания; выбор методов и проведение работы с подростками и их родителями с учетом выявленных особенностей; отслеживание динамики эмоционального состояния по ходу профилактики; учет возможности спонтанного восстановления угашенных реакций; организацию повторных сеансов психологической помощи подросткам.

6. В результате проведенной работы, эмоциональное состояние подростков, находящихся в разведенных семьях, стало более спокойным, стабильным, сами подростки стали более доброжелательными, активными.

7. Критериями эффективности психологической помощи по преодолению неблагоприятных эмоциональных состояний у подростков могут быть качественные изменения в формах эмоционального реагирования и изменение стереотипов поведения в социальных ситуациях (семье, школе, группе сверстников). Психопрофилактика эмоционального неблагополучия подростков должна осуществляться в сотрудничестве психологов, педагогов и родителей в условиях средней школы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследовательской работы по теме эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях было выявлено противоречие между потребностью в преодолении и психопрофилактике эмоционального неблагополучия с одной стороны, и недостаточной разработанностью модели оказания психологической помощи подросткам с другой. Поиск подходов к разрешению данного противоречия и составил проблему нашего исследования.

Таким образом, нами была поставлена цель нашего исследования – разработать и апробировать модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

В соответствии с целью, были поставлены следующие задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы проблемы исследования: эмоционального неблагополучия в психологии; особенности подросткового возраста и влияние разведенной семьи на эмоциональное состояние подростка; основы психопрофилактической работы.
2. Выявить специфику эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.
3. Разработать и апробировать модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.
4. Оценить эффективность разработанной модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

Объект исследования является эмоциональное неблагополучие.

Предмет исследования – модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях.

Гипотеза исследования: являлось предположение, что существуют особенности в проявлении эмоционального неблагополучия подростков в

разведенных семьях; мероприятия психопрофилактической работы будут способствовать оптимизации эмоциональных состояний подростков в разведенных семьях.

Для подтверждения гипотезы данной гипотезы нами был проведен теоретический анализ научных источников по проблеме эмоционального неблагополучия подростков. По мнению А.М. Прихожан, эмоционально неблагополучие складывается из образа предшествующих действий и представлений о предшествующих успехах и неудачах. Самооценка, считает автор, у тревожных подростков низкая. Неадекватно низкое восприятие себя, своих способностей, навыков общения и форм поведения, частое ощущение беспомощности рассматриваются многими исследователями как характерные для эмоционально неблагополучных подростков. Также были выделены критерии эмоционального неблагополучия подростков в разведенных семьях. Опираясь на выделенные критерии нами была проведена методика опросника Р.Б. Кеттелла для подростков.

В ходе эмпирического исследования нами было выявлено, что подростки в разведенных семьях проявляют эмоциональное неблагополучие. Большинство подростков из разведенных семей имеют низкую самооценку, зависимы от мнения группы, агрессивны. Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что подростки из разведенных семей, имеют особенности в проявлении эмоционального неблагополучия, доказана.

Исходя из результатов диагностики, была обусловлена необходимость в разработке модели психопрофилактики эмоционального неблагополучия. Модель психопрофилактики направлена на работу с подростками и с родителями. Были выделены этапы реализации программы, представлено тематическое планирование.

В соответствии с проверкой эффективности модели

психопрофилактики, нами был проведен констатирующий этап исследования. Результаты, полученные по оценке эффективности модели психопрофилактики, полностью подтвердили гипотезу. Модель психопрофилактики эмоционального неблагополучия оптимизирует эмоциональное состояние подростков, повышает самооценку и понижает уровень тревожности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г.С., Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. М.: Академия, 1999. 672 с.
2. Абульханова-Славская К.А., Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. М.: Академия, 2001. 304 с.
4. Абульханова К.А., Воловикова М.И. Психосоциальный и субъектный подходы к исследованию личности в условиях социальных изменений // Психологический журнал. М., 2007. № 5. С. 5–14.
5. Айзенк Г. Количество измерений личности // Иностранная психология. М., 1993. № 2. С. 9–24.
6. Акиндинова И.А. Особенности самоактуализации личности в профессиях различного уровня социального престижа: дис. канд. психол. наук. СПб., 2000. 151 с.
7. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М: Питер, 2001. 288 с.
8. Анастаси А. Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении. М.: Апрель Пресс, 2001. 752 с.
9. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. М.: Аспект-Пресс, 2008. 149 с.
10. Андреев В.В. Индивидуальные особенности психологической защиты личности в спортивной деятельности: Дис. канд. психол. наук. СПб., 2006. 211 с.
11. Андриенко Е.В. Самоактуализация студентов педвузов // Психологический институт. Мир психологии. М., 2002, № 1.
12. Анохин П.К. Роль системного аспекта в разработке пограничных проблем нейрофизиологии и психологии // Нейрофизиологические механизмы психической деятельности человека. Наука. М., 1974. С. 10-16.

13. Анохин П.К. Эмоции. Психология эмоций. М.: Педагогика, 1984. С. 214–276.
14. Антропов Ю.Ф. Динамика невротической депрессии у детей и подростков // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. М., 2002. № 5. С. 15–19.
15. Антропова Л.И. Самоактуализация личности. М.: Психологический институт РАО, 2002. С. 145–149.
16. Анцыферова Л.И., Завалишина Д.Н., Рыбалко Е. Ф. Категория развития в психологии. М.: Наука, 1988. С. 22-55.
17. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. М., 1994. N 1. С.3-17.
18. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
19. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал. М., 1997. № 2. С. 102–113.
20. Арамачева Л.В. Психология семьи и семейное консультирование: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2020. 164 с.
21. Аргайл М. Психология счастья. М: Питер, 2003. 217 с.
22. Артемьева Т.И. Методический аспект проблемы способностей. М.: Наука, 1977. 183 с.
23. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. М.: МОСКВА, 1984. 105 с.
24. Асмолов А.Г. Личность: психологическая стратегия воспитания. М.: Новое педагогическое мышление, 1989. С. 206–220.
25. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. М.: Институт практической психологии, 1996. 768 с.
26. Астапов В.М. Феномен тревоги с позиции функционального подхода: дис. д-ра психол. наук. М., 2002. 284 с.

27. Арнольд. О.Р. Аутогенная тренировка в комплексной психотерапии лиц, находящихся в кризисных состояниях. М.: Методические рекомендации, 1984. 30 с.
28. Бабынин Э.В. Генетические аспекты темперамента // Психологический журнал. М., 2004. № 5. С. 95–102.
29. Бакеев В.А. О соотношении внушаемости и тревожности. М.:Тбилиси, 1971. 57 с.
30. Бандура А. Теория социального научения. М.: Евразия, 2000. 320 с.
31. Бассин Ф.В. Проблема бессознательного в неосознаваемых формах высшей нервной деятельности. М.: Медицина, 1968. 468 с.
32. Бассин Ф.В. О силе «Я» и психологической защите // Вопросы философии. М., 1969. № 2. С. 118–125.
33. Бассин Ф.В. Сознание, «бессознательное» и болезнь // Вопросы философии. М., 1971. № 9. С. 90–102.
34. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты // Психологический журнал. М., 1988. № 3. С. 30–41.
35. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: дис. канд. психол. наук. М.: Хабаровск, 2004. 150 с.
36. Безукладников К. Э. Концепция подготовки специалистов для реализации подпроекта. М.: Новая школа, 2007. 58 с.
37. Белинская Е.П. Исследования личности: традиции и перспективы // Социальная психология в современном мире / Аспект-Пресс. М.: 2002. С. 42–60.
38. Белоус В.В. Интегральная индивидуальность: подходы, факты, перспективы // Психологический журнал. М., 1996. № 1. С. 44–51.
39. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. М.: Наука, 1988. 270 с.
40. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: Изд-во МФИН, 1992. 448 с.

41. Бетина Е.М. Самореализация личности в пожилом возрасте через преодоление возрастного кризиса: дис. канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 177 с.
42. Бим-Бад Б.М. Категории современных наук о воспитании. М.: Изд-во МПСИ, 2010. 208 с.
43. Битяноеа М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Совершенство, 1998. 298 с.
44. Блейхер В.М., Бурлачук Л.Ф. Психологическая диагностика интеллекта и личности. М.: Высшая школа, 1978. 140 с.
45. Богоявленская Д.Б. Об одном из подходов к исследованию интеллектуального творчества // Вопросы психологии. М., 1976. № 4. С. 69–80.
46. Богоявленская Д.Б. Пути к творчеству // Новое в жизни, науке, технике / Педагогика и психология. М.: Изд-во Знание, 1981. № 10. 96 с.
47. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. М.: Изд-во Ростовского университета, 1983. 173с.
48. Богоявленская Д.Б. Психологические основы интеллектуальной активности: автореферат дис. докт. психол. наук. М., 1987. 33 с.
49. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Наука, 1998. 165 с.
50. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2000. 352 с.
51. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Питер, 2009. 257 с.
52. Бондырева С.К. Психолого-педагогические проблемы интегрирования образовательного пространства. Избранные труды. М.: МПСИ МОДЭК, 2003. 352 с.
53. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Нравственность. М.: МОДЭК МПСИ РАО, 2006. 336 с.
54. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.

55. Борисова Е.М. Профессиональное самоопределение: личностный аспект: автореф. дис. докт. психол. наук. М., 1995. 46 с.
56. Борисова Л.Г. Социальное качество профессиональной группы. М.: Академ Проспект, 2014. 224 с.
57. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. М., 2005. № 2. С. 96–104.
58. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровней самооценки и притязаний // Вопросы психологии. М., 1993. № 4. С. 104–113.
59. Бочарова Е.Е. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности // Адаптация личности в современном мире. Межвузовский сборник. М., 2008. Вып. 1. С. 22–29.
60. Дубовик Е.Ю. Психолого-педагогическое сопровождение детей старшего дошкольного возраста с общим недоразвитием речи, имеющих высокий уровень тревожности. Психолого-педагогические условия реализации программ развития детей: сборник статей. Красноярск, 2015. С. 60-78.
61. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. М.: Питер, 2002. 656 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика опросника Кеттелла для подростков 12-18 лет

Методика представляет собой адаптацию опросника Кеттелла для подростков 12-18 лет.

Инструкция к тесту:

Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых – выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов. Отвечая, помните: Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову; старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов; не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд.

1. Вы поняли инструкцию?

а. Да б. Не уверен в. Нет.

2. Во время коллективной прогулки или похода Вы предпочли бы:

а. В одиночку осматривать лес.

б. Не знаю что.

в. Играть с товарищами у костра.

3. При коллективном обсуждении Вы любите высказываться?
- а. Да б. Иногда в. Нет.
4. Если Вы сделали какую-то глупость, бывает ли Вам настолько плохо, что хочется провалиться сквозь землю?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
5. Легко ли Вам хранить увлекательный секрет?
- а. Да б. Иногда в. Нет.
6. Когда Вы что-то решаете, Вы:
- а. Сомневаетесь, вдруг придется изменять решение.
- б. Нечто среднее.
- в. Чувствуете уверенность, что решение останется в силе.
7. Вы можете напряженно работать над чем-либо не отвлекаясь, если вокруг стоит шум?
- а. Да б. Возможно в. Нет.
8. Верно ли, что когда предложения товарищей расходятся с Вашими, Вы не говорите, что Ваше предложение лучше, потому, что стараетесь не обидеть друзей?
- а. Да б. Иногда в. Нет.
9. Вы обычно просите кого-либо о помощи, когда самому трудно выполнить какое-либо задание?
- а. Редко б. Иногда в. Часто.
10. Вы предпочитаете проводить время.
- а. В шумных забавах.
- б. Трудно сказать.
- в. В серьезных беседах о своих увлечениях.
11. Какая из этих характеристик Вам подходит больше?
- а. Надежный вожак б. Нечто среднее в. Симпатичный, приятный.
12. Собираясь на вечер или в гости, Вы чувствуете иногда, что Вам не так уж интересно туда идти?
- а. Да б. Возможно в. Нет.

13. Если Вы на кого-то справедливо сердитесь, Вы обычно кричите на него?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
14. Когда одноклассники Вас разыгрывают, веселитесь ли Вы обычно с остальными, не чувствуете ни малейшего огорчения?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
15. Вас раздражает, если кто-то заговаривает с Вами, когда Вы размышляете?
- а. Да б. Трудно сказать в. Нет.
16. Вы можете сохранять бодрость, даже если дела идут плохо?
- а. Да б. Не уверен в. Нет.
17. Вы стараетесь, чтобы Ваши увлечения совпадали с интересами Ваших одноклассников?
- а. Да б. Иногда в. Нет.
18. У большинства друзей больше, чем у Вас?
- а. Да б. Не уверен в. Нет.
19. Кем бы Вы предпочли быть?
- а. Актером эстрады б. Трудно сказать в. Врачом.
20. Считаете ли Вы, что Ваша жизнь идет более гладко, чем у других?
- а. Да б. Возможно в. Нет.
21. Бывает ли так, что Вы не можете сосредоточиться на чем-то из-за Ваших посторонних мыслей?
- а. Да, часто б. Иногда в. Нет, почти никогда.
22. Хотелось бы Вам играть на сцене, например, в школьной самодеятельности?
- а. Да б. Не уверен в. Нет.
23. “Сильный” означает то же, что и...
- а. Могущественный б. Суровый в. Выносливый.
24. Слово “правда” противоположно слову.
- а. Фантазия б. Ложь в. Отрицание.
25. Вы полностью понимаете то, что происходит в школе?

- а. Да б. Обычно в. Нет.
26. Когда мел скрипит по доске, пробегает ли у Вас “мороз по коже”?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
27. Когда что-то никак не получается, удается Вам сдерживать свое раздражение, не срывая его на других?
- а. Часто б. Иногда в. Редко.
28. Если кто-то в разговоре перебивает Вас, то Вы:
- а. Уступаете и даете ему высказаться.
- б. Трудно сказать.
- в. Даете понять, что это не вежливо, не позволяете прерывать себя.
29. Вы избегаете забираться в узкие пещеры или подниматься на большую высоту?
- а. Да б. Иногда в. Нет.
30. Вы всегда не прочь показать другим, как хорошо Вы можете работать по сравнению с остальными?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
31. Вы спрашиваете у родителей совета относительно своих дел и поступков в школе?
- а. Часто б. Иногда в. Редко.
32. Вы можете беседовать с группой незнакомых людей, не запинаясь и не затрудняясь в выборе слов?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
33. Когда люди говорят о Вас что-то плохое, Вас это сильно расстраивает?
- а. Да б. Нечто среднее в. Нет.
34. Вам больше нравится смотреть соревнования по боксу, чем танцы на льду?
- а. Да б. Трудно сказать в. Нет.
35. Если кто-то обидел Вас, сможете ли Вы вскоре снова довериться ему?
- а. Да б. Может быть в. Нет.

36. Вы чувствуете иногда, что мало на что годитесь и никогда не совершите ничего стоящего?

а. Да б. Может быть в. Нет.

37. Когда группа людей что-то делает, Вы:

а. Принимаете в этом активное участие.

б. Нечто среднее.

в. Обычно наблюдаете со стороны.

38. Вы предпочли бы отправиться в путешествие.

а. Один б. Трудно в. С группой.

39. Считают ли вас человеком, на которого всегда можно положиться и который всегда и все делает точно и как следует?

а. Да б. Может быть в. Нет.

40. Читая приключенческую повесть, Вы:

а. Просто получаете удовольствие.

б. Трудно сказать.

в. Волнуетесь, благополучно ли она окончится.

41. Вы испытываете раздражение, если приходится сидеть тихо и ждать пока что-то начнется?

а. Да б. Иногда в. Нет.

42. Вас задевает, если люди берут Ваши вещи без спроса?

а. Да б. Может быть в. Нет.

43. Слово “покупать” противоположно по смыслу слову.

а. Давать б. Одалживать в. Продавать.

44. Слово “госпиталь” по отношению к слову “больной” означает то же, что и “столовая” по к слову.

а. Голодный б. Еда в. Обед.

45. Вы всегда хорошо ладите со своими родителями, братьями и сестрами?

а. Да б. Трудно сказать в. Нет.

46. Если одноклассники играют во что-то без Вас, Вы:

а. Считаете это просто случайностью.

б. Нечто среднее.

в. Обижаетесь, сердитесь.

47. Говорят ли люди, что Вы иногда не собраны и легко увлекаетесь, хотя они считают вас хорошим человеком?

а. Да б. Возможно в. Нет.

48. Находясь в автобусе или поезде, Вы говорите.

а. Своим обычным голосом б. Нечто среднее в. Как можно тише.

49. Вы бы предпочли.

а. Быть самым популярным человеком в школе.

б. Трудно сказать.

в. Иметь хорошие оценки.

50. Находясь в компании, часто ли вы шутите и рассказываете смешные истории?

а. Да б. Иногда в. Нет.

51. Вы любите говорить ребятам о том, что надо соблюдать правила?

а. Да б. Иногда в. Нет.

52. Легко ли Вас обидеть?

а. Да б. Может быть в. Нет.

53. Когда другие, отставая, тормозят Вашу работу, то по-вашему лучше.

а. Подождать их.

б. Трудно решить.

в. Сказать им, чтобы поторопились.

54. Кем Вы больше восхищаетесь, знаменитым спортсменом или знаменитым поэтом?

а. Спортсменом б. Трудно сказать в. Поэтом.

55. Как бы Вы предпочли провести свободное время?

а. Одному с книгой или коллекцией почтовых марок.

б. Трудно сказать.

в. Занимаясь под руководством других каким-либо общим делом.

56. Считаете ли Вы, что Ваши дела идут хорошо и, что Вы делаете все, что от Вас можно ожидать?

а. Да б. Трудно сказать в. Нет.

57. Вам трудно вести себя так, или быть таким, каким хотят Вас видеть другие?

58. Если Вам нечего делать вечером, то Вы предпочли бы.

а. Позвать нескольких друзей и заняться чем-нибудь вместе.

б. Не уверен.

в. Почитать хорошую книгу или заняться любимым делом.

59. Вам бы хотелось быть красивым, чтобы люди везде обращали на Вас внимание?

а. Да.

б. Может быть.

в. Нет.

60. Когда приближается что-то важное, например, экзамен, Вы.

а. Остаетесь совершенно спокойным и хладнокровным.

б. Нечто среднее.

в. Становитесь очень напряженным и теряете покой.

61. Если кто-то включает громкую музыку, когда Вы пытаетесь работать, Вы чувствуете, что Вам необходимо удалиться?

а. Да б. Может быть в. Нет.

62. Вы легко схватываете новый ритм в танце или музыке?

а. Да б. Иногда в. Нет.

63. Слово “шоссе” по отношению к слову “колесо” означает то же самое, что и слово “тропа” по отношению к слову.

а. Пешеход б. Нога в. Телега.

64. Если мать Сережи - сестра моего отца, то кем приходится Сережин отец моему брату?

а. Двоюродным братом б. Дядей в. Дедушкой.

65. Часто ли Вы с увлечением составляете большие планы, а потом выясняется, что из них ничего не выйдет?

а. Да б. Иногда в. Нет.

66. Если Вас застали в затруднительной, неловкой ситуации, можете ли Вы все превратить в шутку и выйти из положения?

а. Да, как правило б. Трудно сказать в. Нет.

67. Когда Вы запоминаете что-то иначе, чем другие, часто ли вы спорите о том, что произошло на самом деле.

а. Да б. Может быть в. Нет.

68. У вас бывает так хорошо на душе, что буквально хочется петь и кричать?

а. Да б. Может быть в. Нет.

69. Какую работу вы бы предпочли?

а. Безопасную, с размеренным ритмом, хотя и требующую напряжения.

б. Не уверен.

в. Связанную с разъездами и встречами с новыми людьми.

70. Вы любите делать что-то неожиданное и поражающее других?

а. Да б. Иногда в. Нет.

71. Если бы все стали делать нечто такое, что Вы считаете неправильным, Вы бы.

а. Присоединились ко всем остальным.

б. Не уверен.

в. Делали бы то, что считаете правильным.

72. Вы можете нормально работать, не ощущая неловкости, если за Вами наблюдают?

а. Да б. Возможно в. Нет.

73. Вы бы предпочли провести свободное время.

а. В живописном парке б. Не уверен на стадионе.

74. Отдыхая на озере или на море, Вы бы предпочли.

а. Смотреть рискованные лодочные гонки.

б. Не уверен.

в. Прогуливаться красивым берегом с другом.

75. Находясь в компании, Вы большей частью.
- а. Общаетесь с друзьями.
 - б. Трудно сказать.
 - в. Наблюдаете происходящее.
76. Вы всегда можете определить свои чувства, например, отличить усталость от скуки?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
77. Когда у Вас великолепно, Вы.
- а. Готовы почти что “прыгать от радости”.
 - б. Трудно решить.
 - в. Внутренне радуетесь, но внешне кажетесь спокойным.
78. Кем бы Вы предпочли быть.
- а. Инженером-мостостроителем.
 - б. Трудно решить.
 - в. Артистом балета или цирка.
79. Если Вам что-то сильно досаждаёт, что по-вашему лучше.
- а. Стараться не обращать внимания на это, пока не “остынешь”.
 - б. Трудно решить.
 - в. Найти способ разрядиться.
80. Вы говорите иногда глупости только для того, чтобы посмотреть, как на это реагируют другие?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
81. Что Вы делаете, если проигрываете важную игру?
- а. Говорите: “В конце концов это только игра!”
 - б. Трудно сказать.
 - в. Сердитесь, злитесь на себя.
82. Стараетесь ли Вы избегать переполненных автобусов и многолюдных улиц, даже если это удлиняет путь?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
83. Слово “обычно” означает то же самое, что и слово.
- а. Иногда б. Всегда в. Как правило.

84. Бабушка дочери сестры моего брата - это:
- а. Моя мать б. Жена моего брата в. Моя племянница.
85. У Вас почти всегда хорошее настроение?
- а. Да б. Среднее в. Нет.
86. Если у Вас всегда что-нибудь портится и ломается, сохраняете ли Вы тем не менее спокойствие?
- а. Да б. Может быть в. Нет, я выхожу из себя.
87. Вы чувствовали когда-нибудь неудовлетворенность и говорили себе: “Я наверняка мог бы сделать нашу школу лучше, чем это удастся учителям”?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
88. Вы хотели бы стать:
- а. Архитектором-проектировщиком.
 - б. трудно сказать.
 - в. Певцом или музыкантом в эстрадном оркестре.
89. Если бы представился случай совершить что-то действительно необычное и увлекательное, но в то же время опасное, Вы
- а. Вероятно не стали бы это делать.
 - б. Не уверен.
 - в. Определенно не стали бы.
90. Когда Вам нужно сделать что-то по дому, Вы.
- а. Очень часто просто не делаете этого.
 - б. Среднее.
 - в. Всегда делаете это вовремя.
91. Вы обычно обсуждаете свои дела с родителями?
- а. Да б. Трудно сказать в. Нет.
92. Участвуете ли Вы в обсуждении каких-либо дел в классе?
- а. Почти всегда б. Когда как в. Никогда.
93. Если бы какая-то сделанная Вами работа должна была быть показана важному лицу, Вы предпочли бы:
- а. Показать лично.

- б. Трудно сказать.
- в. Чтобы ее показал другой, без Вашего присутствия.
94. Погожим вечером Вы предпочли бы.
- а. Посмотреть мотогонки.
- б. Трудно сказать.
- в. Послушать музыку на открытой эстраде.
95. У Вас манеры лучше, чем у большинства Ваших друзей?
- а. Да б. Не уверен в. Нет.
96. Вы легко усваиваете новые игры?
- а. Да б. Средне в. Нет.
97. Считаете ли Вы, что большинству людей Вы кажетесь порою угрюмым и унылым?
- а. Да б. трудно сказать в. Нет.
98. Можно ли сказать, что Вы как и большинство людей, побаиваетесь разряда молний?
- а. Да б. Трудно сказать в. Нет.
99. Вы любите, когда Вам подробно объясняют, что и как следует делать?
- а. Да б. Трудно сказать в. Нет.
100. Вы замечали иногда, просыпаясь утром, что так ворочались во сне, что вся кровать в беспорядке?
- а. Часто б. Иногда в. Нет.
101. Когда вы по тихой безлюдной улице возвращаетесь домой вечером, Вам часто кажется, что кто-то идет за Вами?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
102. Вам неприятно в разговорах с одноклассниками, рассказывать о своих прежних переживаниях?
- а. Да, неприятно б. Иногда в. Нет, я не испытываю неприятного чувства.
103. Попадая в новую компанию, Вы.
- а. Быстро осваиваетесь со всем.

б. Трудно сказать.

в. Вам нужно много времени, чтобы узнать каждого.

104. Прочтите пять слов: циркуль, отвертка, карандаш, бумага, линейка. Слово, которое не подходит ко всем остальным - это

а. Отвертка б. Бумага в. Линейка.

105. Бывает так, что у Вас без определенных причин резко меняется настроение?

а. Да б. Иногда в. Нет.

106. Когда Вы слушаете радио или смотрите телевизор, а вокруг смеются и разговаривают, то.

а. Вам хорошо б. Трудно сказать в. Это мешает и раздражает Вас.

107. Если в компании Вы скажете что-то неудачное или невпопад, Вы долго испытываете неловкость и Вам трудно это позабыть?

а. Да б. Может быть в. Нет.

108. Вы когда-нибудь всерьез думали о том, что могли бы стать видным общественно-политическим деятелем?

а. Часто б. Иногда в. Никогда не думал.

109. Вас чаще считают человеком, который.

а. Думает б. Трудно сказать в. Действует.

110. Вас легко вовлечь в действия, которые, как Вы знаете, являются плохими и неправильными?

а. Да б. Иногда в. Нет.

111. Вы расстроитесь, если бы пришлось переезжать на новое место и заводить там новых друзей?

а. Да б. Может быть в. Нет.

112. Вы считаете себя.

а. Склонным к унынию и переменам настроения.

б. Трудно сказать.

в. Вовсе не унылым.

113. Вы часто проводите время или делаете что-либо вместе с группой людей?

- а. Очень часто б. Иногда в. Почти никогда.
114. Какие фильмы Вы любите больше?
- а. Музыкальные б. Трудно сказать в. О войне.
115. Если кто-то испортил принадлежащую Вам вещь, Вы
- а. Забудете об этом.
- б. Трудно сказать.
- в. Не упустите случая напомнить ему об этом.
116. Можно ли сказать, что Вы довольно взыскательны и привередливы в выборе друзей?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
117. Легко ли Вы можете подойти и представиться постороннему человеку?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
118. Считаете ли Вы, что при совместном обсуждении вопросов люди часто тратят больше времени, принимают худшие решения, чем это сделал бы один человек?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
119. Вы считаете, что делаете то, что должны делать в жизни?
- а. Да б. Не уверен в. Нет.
120. Вы чувствуете себя порою настолько запутавшимся, что сами не понимаете, что делаете?
- а. Да б. Может быть в. Нет.
121. Если кто-то спорит с Вами, Вы.
- а. Даете ему высказать все, что он хочет.
- б. Трудно сказать.
- в. Обычно перебиваете его раньше, чем он закончит.
122. Если бы пришлось выбирать, Вы предпочли бы жить.
- а. В тиши лесов, где слышно только пение птиц.
- б. Трудно сказать.
- в. На многолюдной улице, где много происшествий.
123. Работая на железной дороге, Вы предпочли бы быть.

а. Проводником, имеющим дело с пассажирами.

б. Трудно решить.

в. Машинистом, ведущим поезд.

124. Прочтите эти пять слов: около, над, позади, между, внизу. Слово, которое не подходит ко всем остальным это.

а. Внизу б. Между в. Около.

125. Если Вас попросят взять на себя новое и трудное дело, Вы.

а. Рады этому и показываете на что способны.

б. Трудно сказать.

в. Чувствуете, что не справитесь.

126. Если Вы поднимаете руку для ответа, и другие одновременно делают то же, испытываете ли Вы возбуждение, волнение?

а. Иногда б. Редко в. Никогда.

127. Вы предпочли бы быть.

а. Учителем б. Трудно решить в. Ученым.

128. На свой день рождения Вы предпочитаете.

а. Чтобы Вас заранее спросили, какой подарок Вам хочется.

б. Трудно сказать.

в. Чтобы подарок был для Вас сюрпризом.

129. Вы очень заботитесь о том, чтобы не задеть и не обидеть других даже в шутку?

а. Да б. Может быть в. Нет.

130. Если Вы видите незнакомого человека с тяжелым чемоданом, Вы.

а. Предоставляете ему справиться самому.

б. Трудно сказать.

в. Помогаю ему.

131. Прежде чем высказать что-то в классе, убеждаетесь ли Вы в собственной правоте?

а. Всегда б. Как правило в. Редко.

132. Бывает так, что из боязни последствий, Вы стараетесь уклониться от принятия решений?

а. Часто б. Иногда в. Никогда.

133. Вы можете улыбаться и сохранять спокойствие в угрожающей обстановке?

а. Да б. Может быть в. Нет.

134. Вам случается почти что плакать над некоторыми книгами и пьесами?

а. Да, часто б. Иногда в. Нет, никогда.

135. Оказавшись за городом Вы предпочли бы.

а. Организованный классный пикник.

б. Трудно сказать.

в. Изучать в лесу различные породы деревьев.

136. При коллективном обсуждении Вы часто замечаете, что.

а. Вы занимаете особую позицию.

б. Трудно сказать.

в. Соглашаетесь с остальными.

137. Ваши чувства бывают так напряжены, что, Вы, кажется готовы “взорваться” от их избытка?

а. Часто б. Иногда в. Редко.

138. Вы предпочитаете друзей, которые любят:

а. Дурачиться б. Трудно сказать в. Быть более серьезными.

139. Если бы Вы не были человеком, Вы предпочли бы быть.

а. Орлом на горной вершине.

б. Трудно сказать.

в. Тюленем в стаде на берегу моря.

140. Вы обычно точный и аккуратный человек?

а. Да б. Среднее в. Нет.

141. Вам действуют на нервы мелкие неприятности, даже если Вы знаете, что они очень не существенны?

а. Да б. Может быть в. Нет.

142. Вы уверены, что ответили на все вопросы?

а. Да б. Может быть в. Нет.

Тематический план занятий модели психопрофилактики
эмоционального неблагополучия

Раздел 1. Повышение самооценки:

- 1.1. Маска;
 - 1.2. Ослиная шкура;
 - 1.3. Похвалики;
 - 1.4. Самого себя любить;
 - 1.5. Невидимые помощники;
 - 1.6. Рефлексия
2. Снятие мышечного и эмоционального напряжения:
- 2.1. Как справиться с плохим настроением;
 - 2.2. Быть собой;
 - 2.3. Сад чувств;
3. Навыки общения, уверенного поведения
- 3.1. Три портрета;
 - 3.2. Работаем над уверенностью в себе;
 - 3.3. Уверенность в повседневной жизни;
 - 3.4. Я-супергерой;
 - 3.5. Рефлексия.

Раздел I. Повышение самооценки.

Занятие 1.1. Маска

Цель упражнения: интеграция участниками группы собственного «Я-образа». Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши.

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения: Что вызвало сложности в изготовлении маски? Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Упражнение «Дневник побед». На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня, записи могут касаться любых вещей, которые являются значимыми (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

- Какая победа далась очень тяжело?
- Что из достижений дня тебе было добиться легче всего?
- Какие из побед были замечены другими людьми?

1.2. Занятие «Ослиная шкура»

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет.

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы можем ощущать себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

1.3. «Похвалики»

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.
Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенка должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...». Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5 минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами.

Рефлексия.

- Какие таланты вы у себя обнаружили?
- Что нового вы узнали о своих товарищах?
- Что было трудно?

Что понравилось?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

1.4. «Самого себя полюбить»

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

- Лист бумаги для каждого участника
- Восковые мелки
- Запись спокойной музыки

Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи

1.5. «Невидимые помощники»

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку
Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженого, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу...

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание.

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

И пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия:

- Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
- Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
- Слышал ли ты приятные слова?
- Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

1.6. Рефлексия

Пишем письмо о прожитых чувствах за все время занятий, описываем полностью все эмоциональное состояние:

- Что мы чувствовали?
- Какие эмоции испытывали?

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто-то себя же и поучает, кто-то смотрит на себя снизу-вверх, кто-то делится с собой теплом и нежностью, кто-то с собой на дружеской ноге, кто-то радуется себе, близкому, а кто-то тоскует по тому, каким он был, когда-то.

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Раздел II

Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

2.1. «Как справиться с плохим настроением»

Цель занятия: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:

- Альбомные листы
- Цветные карандаши
- Плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства,

которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион».

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро».

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

2.2. «Быть собой»

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок дая человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям – добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным.

Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу-подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

- Почему некоторые люди любят самих себя?
- Почему некоторые люди себя не любят?
- Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?
- Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?
- Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

2.3. «Сад чувств»

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие. Оборудование:

- бумага и карандаши;
- «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад. Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?

- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?

Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

2.4. «Рисуем чувства»

Цель занятия: Научить выразить учащимся свои чувства, снять напряжение, поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши. Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...

2.5. Рефлексия

- Какое чувство тебе больше всего нравится?
- Какое чувство тебе не нравится?
- С каким чувством ты идёшь утром в школу?
- Когда ты радуешься?
- Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

Раздел III

Навыки общения и уверенного поведения

3.1. «Три портрета»

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделить на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические

особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Таблица 6

Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек
Спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	Грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	
Общительный	Стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает..	Необщительный	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: «В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?» На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности.

Рефлексия занятия:

- Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
- Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

Занятие 3.2. Работаем над уверенностью в себе

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.
2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

3. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.
4. Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)
5. Рефлексия занятия.

Занятие 3.3 Уверенность в повседневной жизни

Цель: познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстами. Содержание занятия:

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом: участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили шоколадку и забыли ее здесь.

- Я был(а) здесь, купил(а) шоколадку и забыл(а) его у вас.
- Ну и что?
- Мне нужна моя шоколадка.
- Посмотрите дома, в другой сумке.
- Я уже смотрел(а). Я точно знаю, что забыл(а) его здесь. Мне

нужна моя шоколадка.

- Ничем не могу помочь.
- Мне нужна моя шоколадка.
- Очередь волнуется!
- Я вижу это, но мне нужна моя шоколадка.

-...

Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

3.4 Занятие: «Я – супергерой»

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки. Содержание игры:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (супергерой, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

- Почему ты выбрал именно этого героя?
- Что было трудным в упражнении?
- С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «А кроме того...»

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того...». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты. Упражнение «Дневник побед» (смотреть описание в занятии 1.1)

3.5. Рефлексия по окончанию программы, участники садятся в круг и пишут себе письмо о том, что изменилось за время программы.

Описываем полное эмоциональное состояние, в этом письме мы должны отразить все наши чувства и эмоции. Делимся своими эмоциями и впечатлениям.