

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра социальной педагогики и социальной работы

БОЙКО ИРИНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально
опасном положении

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы «Социальная
работа в системе социальных служб»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
д. пед. наук, профессор Фурьева Т.В.

Научный руководитель
канд. пед, наук, доцент Кунстман Е.П.

Дата защиты

Обучающийся
Бойко И.С.

Оценка _____

Красноярск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретические аспекты развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении	6
1.1. Содержание и сущность понятия жизнестойкости	6
1.2. Характеристика подростков из семей, находящихся в социально опасном положении	16
Выводы по 1 главе.....	21
2. Экспериментальная работа по развитию жизнестойкости у подростков находящихся в социально опасном положении	24
2.1. Характеристика уровня развития жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении	24
2.2. Разработка и реализация программы, направленной на развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении	32
Выводы по 2 главе.....	44
Заключение.....	46
Список использованных источников	48
Приложения.....	53

ВВЕДЕНИЕ

Социальная ситуация развития общества, характеризуются ростом стрессогенных факторов и профессиональной и личной жизни, расширением спектра социальных, экономических, политических кризисов, ухудшением экологической обстановки, что порождает глубокие кризисные изменения в жизни отдельной личности, предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости по отношению как к внешним, так и к внутренним противоречиям. В этих условиях все большую популярность приобретает проблема изучения факторов формирования совладающего поведения, а также личностных качеств (оптимизм, личностное достоинство, жизнерадостность, жизнестойкость, толерантность к неопределенности), обеспечивающих успешное преодоление стресса.

Решение проблемы детерминации жизнестойкости как личностного ресурса необходимо на всех уровнях психической активности человека. Существует острая потребность в определении тех личностных проявлений, которые обеспечивают возможность противодействовать нежелательному влиянию среды. Исследование этого вопроса также определяется необходимостью создания психолого-педагогических условий для полноценной реализации личностного потенциала учащихся и студентов, что отражено в «Концепции развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года».

Феномен жизнестойкости личности исследованы в рамках проблем, связанных с преодолением стресса, адаптацией в обществе, физическим и психическим здоровьем (Л.А. Александрова), а также в соотношении со смысложизненными ориентациями, индивидуально-типологическими особенностями личности, самоотношением, стилевыми характеристиками саморегуляции поведения (Т.В. Наливайко), в связи с комплексом переживаний в психотравмирующей ситуации и успешностью процесса реабилитации (А.И. Рассказова). Акцентирование внимания решающей роли личностных качеств человека в преодолении негативных воздействий среды или их

противостоянии привело обращение к исследованию личностного потенциала. Д.А. Леонтьев рассматривает его как системную характеристику индивидуально-психологических особенностей личности, которые обеспечивают способность сохранять стабильность смысловых ориентаций, эффективность деятельности на фоне давления и изменения условий деятельности.

Актуальность данной темы определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Вопрос построения собственной жизни, ее управляемость или зависимость от обстоятельств будет всегда волновать человека. Жизненный путь личности имеет единые для всех «измерения», но способ разрешения жизненных проблем, построения жизни, удовлетворенность ею глубоко индивидуальны. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграцию личности понимают, как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Противостоять этому процессу может пересмотр педагогических технологий и методик в работе с детьми в части воспитания личности, способной противостоять трудным жизненным обстоятельствам, разработка соответствующего комплекса воспитательных и образовательных мер в образовательных учреждениях.

Цель исследования – выявить и теоретически обосновать условия развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

Объект исследования – процесс развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Предмет исследования - условия развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать содержание и сущность понятия жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.
2. Описать особенности подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.
3. Провести эмпирические исследования по выявлению уровня развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.
4. Разработать и реализовать программу, направленную на развитие жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении.

Гипотеза: Мы предполагаем, что жизнестойкость у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении, будет успешно развиваться при следующих условиях:

- если будет определен уровень сформированных компонентов (вовлеченность, принятия риска, контроль) жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении;
- на основе выявленных результатов разработан и реализован комплекс мероприятий, ориентированных на развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме развития жизнестойкости у подростков.

Эмпирические: наблюдение, беседа, анализ документов. В работе использовался тест-опросник «Тест жизнестойкости С. Мадди».

База исследования: краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский» (КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»)

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1.1. Содержание и сущность понятия жизнестойкости

Психическое здоровье включает в себя гораздо больше, чем просто отсутствие расстройств. Когда речь заходит о позитивном психическом здоровье, существует целый ряд аспектов, одним из которых является устойчивость.

Устойчивость – это способность хорошо адаптироваться и быстро восстанавливаться во время стресса. Этот стресс может проявляться в виде проблем в семье или отношениях, серьезных проблем со здоровьем, проблем на рабочем месте или даже финансовых проблем, чтобы назвать некоторые из них. Развитие устойчивости может помочь адаптироваться и оправиться от изменений, проблем, неудач, разочарований и неудач.

Понятие устойчивости формируется как основа жизнестойкости. Феномен (греч. *phainomenon* – являющееся) – понятие, которое обозначает развитие ситуации, постигаемой на опыте. Человек понимает ситуацию на основании знаний, которые постигаются им на практике, на основе определенных способов реагирования на ситуацию.

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, реализуется на стыке пересечения жизнестойкости и понятия совладения со стрессом [5].

Жизнестойкость как ключевой ресурс преодоления, можно определить, как способность и готовность субъекта заинтересованно (вовлеченность) участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать данные ситуации, управлять ими (контроль), не бояться всего нового, неизвестного, возникающих трудностей на пути к достижению целей, уметь рисковать (риск).

С. Мадди, ученик Гордона Олпорта и Генри Мюррея, рассматривал жизнестойкость как основу существования личности. Его длительное

исследование позволяет отобразить особенности отношения сотрудников к стрессу и реализации стрессовой ситуации в контексте рабочего процесса.

Впоследствии идея жизнестойкости активно распространилась на другие группы населения. С. Мадди считал, что ключом к происходящему является три базовых установки:

1. Вовлеченность – уверенность в том, что в сложной ситуации лучше находиться в курсе событий и знать, каким образом может решиться проблема.

2. Контроль – вера в то, что, какое бы событие не происходило, всегда важно реагировать на него максимально эффективно. В том случае, когда ситуация контролю не поддается, человек будет реагировать на нее изменением отношения к ней. Либо, если он излишне тревожен, испытывать большой уровень тревоги.

3. Принятие риска – понимание того, что стрессы являются естественной частью нашей жизни. И что они приводят не только к большим проблемам, но и к продвижению человека и развитию его. Противоположность риска реализуется как ощущение беспомощности [21].

С. Мадди считает, что люди, для которых свойственно жизнестойкость, склонны поддерживать других и решать проблемы сообща. Для преодоления стресса, на его взгляд, необходимо применять определенную копинг-стратегию. Иными словами, человек должен понимать причину поведения и предполагать заранее, к чему данная ситуация приведет.

Обратившись к рисунку, мы можем говорить о том, к какому результату приводит развитие жизнестойкости и какой результат развитие ее дает. Данная система способствует развитию ситуации двумя способами. Первый способ решения проблемы – это реакция «бей или беги», когда ситуация тесно связана со стрессами – здоровый образ жизни. Аэробика, ограничение жиров, сахара, соли и холестерина.

Другой путь заключается в снижении стрессогенности. Это ведёт к повышению уровня спокойствия и способа решения проблемы. Чтобы решить

определенные задачи, необходимо учесть особенности состояния организма и стоящие перед ним проблемы [18].

Остальные два показателя имеют мотивационную природу. Большинство людей стремятся постоянно заботиться о своем здоровье и стремятся переосмыслить жизненные события.



Рисунок 1 – Компоненты в модели жизнестойкости С. Мадди

Как показывают двунаправленные стрелки, факторы указывают на защиту организма от ухудшения его состояния.

Совладение со стрессом, и защита от заболеваний позволяет преодолеть стресс и повысить жизнестойкость, но именно жизнестойкость приводит к тому, чтобы управлять жизнестойкостью [21].

Наиболее широко изучаемыми факторами стресса у детей и подростков являются насилие, жестокое обращение (сексуальное, физическое, эмоциональное или пренебрежение), а также развод / семейный конфликт. также дают отличный обзор психологических последствий таких стрессоров. Психологические эффекты жестокого обращения включают нарушение регуляции аффекта, провокационное поведение, избегание близости и нарушения привязанности.

У переживших сексуальное насилие в детстве более высокий уровень общего дистресса и серьезных психологических расстройств, включая расстройства личности. Жестокое обращение с детьми также связано с негативным отношением к обучению и плохой успеваемостью в школе. Дети разведенных родителей чаще сообщают об антиобщественном поведении, тревоге и депрессии, чем их сверстники. Взрослые потомки разведенных родителей сообщают о большем текущем жизненном стрессе, семейных конфликтах и отсутствии поддержки со стороны друзей по сравнению с теми, чьи родители не разводились. Воздействие невосприимчивой окружающей среды также описывается как фактор стресса, ведущий к приобретенной беспомощности [15].

Исследования также обращались к психологическим последствиям воздействия войны и терроризма в детстве. Большинство детей, пострадавших от войны, испытывают серьезные психологические расстройства, включая как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), так и симптомы депрессии.

Воздействие интенсивных и хронических стрессоров в годы развития имеет длительные нейробиологические эффекты и подвергает человека повышенному риску возникновения тревожных и эмоциональных расстройств, агрессивных проблем с неконтролируемостью, гипоиммунной дисфункции, заболеваний, структурных изменений ЦНС и ранней смерти.

Хорошо известно, что первые депрессивные эпизоды часто развиваются после серьезных негативных жизненных событий. Более того, есть доказательства того, что стрессовые жизненные события являются причиной возникновения депрессии. Исследование 13 006 пациентов в Дании, впервые поступивших в психиатрическую больницу с диагнозом, депрессия, выявило более недавние разводы, безработицу и самоубийства родственников по сравнению с контрольной группой, сопоставимой по возрасту и полу. Диагноз серьезного заболевания часто рассматривается как серьезный фактор жизненного стресса и часто сопровождается высоким уровнем депрессии.

Стрессовые жизненные события также часто предшествуют тревожным расстройствам. Интересно, что долгосрочные последующие исследования показали, что тревога чаще возникает до депрессии. Фактически, в проспективных исследованиях у пациентов с тревогой наиболее вероятно развитие большой депрессии после возникновения стрессовых жизненных событий [10].

Были выявлены другие последствия стресса, которые могут быть связаны со здоровьем, такие как рост курения, употребления психоактивных веществ, несчастные случаи, проблемы со сном и расстройства пищевого поведения. Население, живущее в более стрессовой среде (сообщества с более высоким уровнем разводов, неудач в бизнесе, стихийных бедствий и т. д., больше курят и подвержены более высокой смертности от рака легких и хронического обструктивного легочного расстройства.

Продольное исследование с участием моряков в военно-морском учебном центре показало, что в дни повышенного стресса чаще курят сигареты. Стресс, связанный с жизненными событиями, и хронические стрессовые состояния также были связаны с более высоким потреблением алкоголя.

Кроме того, была высказана возможность того, что алкоголь может использоваться в качестве самолечения для связанных со стрессом расстройств, таких как тревожность [36].

Определенные характеристики ситуации связаны с большей реакцией на стресс. К ним относятся интенсивность или серьезность фактора стресса и контролируемость фактора стресса, а также характеристики, которые определяют характер когнитивных реакций или оценок. Такие жизненные события, как потеря, унижение и опасность, связаны с развитием большой депрессии и генерализованной тревоги.

Факторы, связанные с развитием симптомов посттравматического стрессового расстройства и психических расстройств, включают травмы, материальный ущерб, потерю ресурсов, тяжелую утрату и предполагаемую угрозу жизни. На восстановление после стрессора также может повлиять вторичная травма. Другие исследования показали, что несколько аспектов стресса, которые могут работать синергетически, более действенны, чем один аспект; например, в области рабочего стресса, нехватки времени в сочетании с угрозой или высокого спроса в сочетании с низким контролем [24].

Последствия, связанные со стрессом, также различаются в зависимости от личных факторов и факторов окружающей среды. Факторы личного риска развития депрессии, тревожности или посттравматического стрессового расстройства после серьезного жизненного события, катастрофы или травмы включают предшествующий психиатрический анамнез, невротизм, женский пол и другие социально-демографические переменные.

Есть также некоторые свидетельства того, что взаимосвязь между личностью и неблагоприятными условиями окружающей среды может быть двунаправленной. Уровни невротизма, эмоциональности и реактивности коррелируют с плохими межличностными отношениями, а также с «предрасположенностью к событиям». Выявленные защитные факторы включают, помимо прочего, преодоление трудностей, ресурсы (например, социальную поддержку, самооценку, оптимизм) и поиск смысла.

Выдающийся психолог и философ С. Л. Рубинштейн писал: «человек познает мир, изменяя его, изменяя его, он изменяет и самого себя» [30, с. 122]. Н.Ф. Наумова вводит понятие «совокупного жизненного ресурса личности» [25],

в который, по ее мнению, входят энергия, показатели здоровья, возраст, резерв жизненного времени, природные преимущества (пол, способности), социальные преимущества (уровень образования, происхождение, квалификация, профессия), притязания и самооценка личности [18]. Очевидно, что, оперируя другими понятиями, исследователи, по сути, говорят о жизнестойкости. К разработке данной проблематики мы можем отнести исследования смысла жизни и акме (В.Э. Чудновский), проблему личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), совладения с трудностями (А.В. Либин, Е.В. Либина), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции активности личности (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова). Жизнестойкость рассматривается как «способность преодоления самого себя» (Д.А. Леонтьев), как определенная степень «живучести» (Л.А. Александрова).

Одним из первых российских ученых, посвятивших свои исследования проблеме жизнестойкости, является С.А. Богомаз. Им было выявлено, что жизнестойкость – это важный личностный ресурс, который связан не только со способностью преодоления сложных жизненных ситуаций, но и с оптимистическим настроением, удовлетворенностью собственной жизнью и самодостаточностью, а также с поддержанием высокого уровня как физического, так и психического здоровья [4]. Жизнестойкость, с его точки зрения, – «системное психологическое свойство, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности» [1, с. 80].

Р.М. Рахимова определяет жизнестойкость как «совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях» [28].

И.В. Фокина считает жизнестойкость ключевой личностной переменной, служащей буфером влияния стресса на соматическое и душевное здоровье. Она определяет жизнестойкость как меру способности человека выдержать трудную

ситуацию, сохранив внутренний баланс и не снижая эффективность своей деятельности [37]. Ю.И. Сова включает два компонента в понятие жизнестойкости: жизнестойкое поведение и жизнестойкое отношение. Первый предполагает мобилизацию сил и активное преодоление ситуаций дистресса, ориентирован на сохранение собственного физического и психического здоровья, а также других личностных ресурсов. Этот компонент обеспечивает личностный рост в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкое отношение же характеризует восприятие жизненных событий, они субъективно оцениваются как менее значимых, менее травмирующие, человеком осуществляется положительная переоценка произошедшего события [31].

С точки зрения Р.И. Стецишина, жизнестойкость – это личностно-психологический ресурс, который позволяет человеку противостоять развитию состояний профессионально-личностной дезадаптации [33].

Среди авторов, так или иначе рассматривавших жизнестойкость в своих работах, можно также упомянуть Ф.Е. Василюка, В.В. Козлова, Ш. Магомед-Эминова, В.И. Лебедева, Н.Н. Пуховского, М.М. Решетникова и др.

Современные российские исследователи предпринимают попытки выявления определенных черт личности, которые могли бы способствовать эффективному преодолению трудных жизненных ситуаций и успешной адаптации.

Демонстрация жизнестойкости не обязательно означает, что человек не испытывал трудностей или страданий. Это также не означает, что человек не испытывал эмоциональной боли или печали. Дорога к устойчивости часто вымощена эмоциональным стрессом и напряжением. Хорошая новость заключается в том, что жизнестойкости можно научиться. Она включает в себя развитие мыслей, поведения и действий, которые позволяют человеку оправиться от травматических или стрессовых событий в вашей жизни.

Существует эволюционирующее определение, когда речь заходит об устойчивости. Согласно Американской психологической ассоциации (АРА),

устойчивость определяется как процесс хорошей адаптации перед лицом травмы или трагедии, угроз или других значительных источников стресса.

Развитие навыков жизнестойкости может помочь человеку справиться с трудностями и проблемами в жизни, что поможет человеку чувствовать себя лучше и справляться с ними лучше.

Развитие жизнестойкости – это очень личный процесс. Каждый из нас по-разному реагирует на стресс и травму. Некоторые люди быстро восстанавливаются, в то время как другие, как правило, занимают больше времени. Нет никакой волшебной формулы. То, что хорошо работает для одного человека, может не обязательно работать для другого, что является одной из главных причин для изучения нескольких методов повышения устойчивости.

Согласно Коннеру и Дэвидсону, жизнестойкие люди обладают определенными характеристиками. Эти характеристики могут включать в себя:

- Рассматривание изменений как вызов или возможность.
- Обязательство.
- Признание пределов контроля.
- Привлечение поддержки других людей.
- Близкая, надежная привязанность к другим.
- Личные или коллективные цели.
- Самоэффективность.
- Усиливающий эффект стресса.
- Прошлый успех.
- Реалистичное чувство контроля/наличие выбора.
- Чувство юмора.
- Ориентированный на конкретные действия подход.
- Терпение.
- Толерантность к негативным воздействиям.
- Адаптивность к изменениям.
- Оптимизм.

– Вера.

Коннер и Дэвидсон также разработали шкалу устойчивости Коннера-Дэвидсона, которая состоит из 25 пунктов, каждый из которых оценивается по 5-балльной шкале от 0 до 4 с более высокими баллами, отражающими большее чувство устойчивости [5].

Шкала была введена амбулаторным пациентам в рамках общей психиатрии, клинических исследований генерализованных тревожных расстройств, двух клинических исследований ПТСР и общественных выборок.

Используя эту шкалу, исследование пришло к выводу, что резистентность поддается количественной оценке и зависит от состояния здоровья, поддается модификации и может улучшаться при лечении. Например, люди с психическими заболеваниями, как правило, имеют более низкий уровень устойчивости по сравнению с общей популяцией.

Большее повышение устойчивости также соответствует более высоким уровням глобального улучшения. Исследование также показало, что можно хорошо работать в одной области, такой как работа, перед лицом невзгод, но плохо работать в другой области, такой как личные отношения [10].

Кроме того, исследование показало, что резистентность может быть либо детерминантной реакцией, либо следствием стресса. Необходимы дальнейшие исследования, чтобы определить, предшествовала ли травме устойчивость к ней, была ли она защищена от посттравматического воздействия или же в силу определенных обстоятельств выжившие развили дополнительную устойчивость после перенесенных травм.

Есть много способов повысить устойчивость. Некоторые из них включают в себя наличие хорошей системы поддержки, поддержание позитивных отношений, хорошую самооценку и позитивное отношение.

К другим факторам, способствующим отказоустойчивости, относятся:

- Умение строить реалистичные планы.
- Возможность реализовать эти планы.

- Способность эффективно управлять своими чувствами и импульсами здоровым образом.
- Имея хорошие коммуникативные навыки.
- Уверенность в своих силах и способностях.
- Хорошие навыки решения проблем [13].

Развитие жизнестойкости может помочь человеку поддерживать заботливые отношения с другими людьми и сохранять позитивное и спокойное отношение. Это также может помочь вам развить хорошие навыки совладения и улучшить когнитивное мышление.

1.2. Характеристика подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

В Федеральном законе № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 24 июня 1999 года. - ст. 1. закреплено понятие семьи, находящейся в социально опасном положении, под которой понимается семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или иные законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение либо жестоко обращаются с ними.

Социально опасное положение – совокупность факторов и условий, вызывающих неблагоприятное социальное положение семьи или гражданина, внутрисемейные конфликты, противоправное поведение родителей или иных законных представителей несовершеннолетних, неисполнение ими своих обязанностей по воспитанию детей, их обучению и (или) содержанию, жестокое обращение с детьми [32].

Можно выделить несколько типов семей, с которыми непосредственно работают социальные службы и специалисты по социальной работе. К ним относят:

1. Неполные (монородительские) – семья состоит из одного родителя и ребенка (нескольких детей);
2. Семьи с приемными детьми/опекаемыми детьми/детьми на попечительстве;
3. Многодетные семьи – семьи, в которых трое и более детей;
4. Малообеспеченные семьи – семьи с доходом ниже прожиточного минимума;
5. Семьи, в составе которых присутствует человек с ограниченными возможностями (ребенок/родитель);
6. Семьи, в составе которых присутствует безработный.

В.М. Целуйко предлагает свою классификацию семей - клиентов института социальной работы. Сообразно принципу адресности она выделяет такие типы семей: самостоятельные семьи, которые успешно решают возникающие проблемы; семьи, с затруднением справляющиеся с трудными ситуациями; семьи, которые не могут совладать с проблемами без помощи со стороны [38].

Все семьи с дисфункцией, так или иначе, формируют модель девиации и порождают риск развития девиантного подростка. Трактовка явления девиантного поведения зачастую объясняется специфическими причинами, которые выделяются исследователями. Известно, что любая личность не представлена только психологическими или физиологическими процессами – это симбиоз физиологии, биологии и психологии. Девиация происходит тогда, когда есть нарушение в одной из составляющих. И, соответственно, в зависимости от того, под каким углом зрения происходит оценка реальности, следует говорить о доминировании определенного фактора [40].

1. Биологические компоненты девиации говорят об определенных реалиях действительности, которые существенно осложняют развитие социализации ребенка. Он становится отторженным из общества еще до того, как начинает взаимодействовать с остальными. К ним относятся:

- генетические реалии, которые приводят к отторжению ребенка обществом, которое пока еще не готово воспринимать особенных детей. Сюда относятся как

причины физиологического, так и причины психологического характера. Зачастую ребенок получает травму в условиях перинатального и родового периода. Зачастую все реалии происходят как следствие негативного восприятия общества.

- психофизиологические реалии, которые становятся следствием нагрузок на организм, некий конфликтный потенциал, который приводит к девиации в поведении.

- Анатомические особенности, которые отталкивают других людей. Речь здесь идет о специфике речи ребенка, его непривлекательной внешности, которая ведет к отторжению человека из общества.

2. Психофизиологические параметры, которые налагают свой отпечаток на развитие ребенка. Так или иначе происходит изменение в восприятии окружающей реальности. Эти отклонения проявляются, как правило, в психопатии, различных психологических отклонениях, включая разнообразные фобии и панические атаки. События могут развиваться здесь по двум направлениям. С одной стороны, человек может замкнуться в себе, с другой же стороны, он может озлобиться на общество.

3. Важным фактором становится неправильное воспитание ребенка и неправильная интеграция его в общество. Это связано с тем, что в обществе существует определенный стиль правильного поведения. Речь идет о том, что те родители, которые не дали своим детям основу правильного воспитания, не могут способствовать социализации детей.

Все это существенно осложняет развитие подростка и без того сложный период. Период обучения в школе является одним из важных этапов процесса развития, здесь ребенок получает базовые знания и умения, знакомится со сверстниками, уточняет и расширяет имеющиеся у него представления о мире и окружающих его предметах.

Для благополучного функционирования человека в обществе необходимо иметь психологическое, физическое здоровье, иметь свое место и цель в жизни, быть востребованным обществом и близким людям. У человека, попавшего в

трудную жизненную ситуацию, нарушаются связи с обществом, окружающей средой, изменяются условия нормальной жизнедеятельности. У подростка разрушаются отношения с коллективом, учителями, родителями. Трудная жизненная ситуация вызывает психологические отклонения, возникают стрессы, эмоциональное напряжение, которое мешает человеку развиваться в обществе, реализовывать свои желания и цели в жизни [26]. В таких ситуациях человек чаще всего остается одинок, так как связи с обществом разрушаются. В.З. Вульфов говорит, что трудные ситуации можно дифференцировать, обращая внимание на уровень и степень их сложности «...если провести условную прямую линию и на одном полюсе этого континуума поместить ситуации обыденной жизни, на другом - окажутся экстремальные ситуации, т. е. ситуации предельной для человека степени сложности» [3]

Процесс становления жизнестойкости подростков оказывает влияние на их самосознание и систему ценностных ориентаций. Самосознание в этот период предполагает: - самоанализ (помогает проявить потенциальные возможности подростка); - рефлекссию собственных чувств (позволяет осознанно воспринимать все происходящее, осознавать свою позицию, предпринимать эффективные действия, направленные на достижение цели); - стремление к совершенствованию, которое имеет определенные образы стимулы (общение со значимыми людьми; образы героев книг и кинофильмов; социальные требования; собственные ценностные ориентации). Все эти аспекты противопоставляются чувству беспомощности, бездеятельности или девиантному поведению (аутоагрессия и агрессия) [9].

Проявления жизнестойкости подростков могут нередко подкрепляться агрессивными действиями, т. к. при недостаточно развитой смысловой сфере эффективные стратегии совладения не осознаются, либо не принимаются, а самоутверждение представляется очень важным для подростка. В то же время в этот период активизируются процессы, связанные с развитием жизнестойкости: установление самооценки, выработка отношения к трудностям и к своим переживаниям по поводу этих трудностей.

Подростки склонны к агрессивной защите собственного мнения, что в свою очередь является важной стадией прохождения социализации. Постепенно связь жизнестойкости с агрессивностью ослабевает [13]. Снятие агрессии можно через включение подростка в значимые для него виды деятельности, которые могут снять эмоциональную напряженность, принести чувство уверенности.

Формирование жизнестойкой личности обязательно включает в себя формирование ценностных установок. Наиболее значимыми ценностями для подростков являются «жизнерадостность», «образованность», «смелость в отстаивании собственных взглядов», «твердость воли».

Временная перспектива самореализации подростка определяется 2 факторами: его личностными стремлениями и ожиданиями его окружения – родителей, учителей, сверстников [22]. При возникновении трудных ситуаций, связанных с межличностными отношениями (предательство, непонимание близких, одиночество, любовь) подросткам бывает достаточно сложно осознать и переоценить сложившуюся ситуацию, для того чтобы найти новый смысл в происходящем, т. к. смысловая саморегуляция у них еще развита недостаточно.

Решающими в процессе развития жизнестойких черт личности у подростков становятся навыки саморегуляции, которые со временем переходят в самоконтроль. Внутренние личностные ресурсы, позволяющие им успешно справляться со стрессовыми ситуациями – это особенности эмоционального реагирования, гибкость мышления, что характеризуется быстрым освоением в новых условиях, овладением разнообразными навыками, намеренное снижение субъективной значимости проблемы. Однако внешние факторы играют гораздо более заметную роль в совладении со стрессогенными ситуациями. Основным фактором противостояния стрессовым ситуациям для подростков является именно социальная и эмоциональная поддержка значимых близких.

Выводы по 1 главе

Нами были рассмотрены различные подходы ученых (С.А. Богомаз, С. Мадди, С.Л. Рубинштейна, Р.М. Рахимова, Р.И. Стецишина) к содержанию и сущности понятия жизнестойкости. Нашего внимания заслуживает точка зрения автора С. Мадди который рассматривал жизнестойкость как основу существования личности. С. Мадди считал, что ключом к происходящему является три базовых установки:

1. Вовлеченность – уверенность в том, что в сложной ситуации лучше находиться в курсе событий и знать, каким образом может решиться проблема.

2. Контроль – вера в то, что, какое бы событие не происходило, всегда важно реагировать на него максимально эффективно. В том случае, когда ситуация контролю не поддается, человек будет реагировать на нее изменением отношения к ней. Либо, если он излишне тревожен, испытывать большой уровень тревоги.

3. Принятие риска – понимание того, что стрессы являются естественной частью нашей жизни. И что они приводят не только к большим проблемам, но и к продвижению человека и развитию его. Противоположность риска реализуется как ощущение беспомощности [21].

Опираясь на исследования С. Мадди мы сформулировали содержания понятия жизнестойкости следующим образом: жизнестойкость как ключевой ресурс преодоления, можно определить, как способность и готовность субъекта заинтересованно участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать данные ситуации, управлять ими, не бояться всего нового, неизвестного, возникающих трудностей на пути к достижению целей, уметь рисковать. В структуру данного понятия, исходя из учения С. Мадди мы включили следующие компоненты:

1. Вовлеченность – уверенность в том, что в сложной ситуации лучше находиться в курсе событий и знать, каким образом может решиться проблема.

2. Контроль – вера в то, что, какое бы событие не происходило, всегда важно реагировать на него максимально эффективно. В том случае, когда

ситуация контролю не поддается, человек будет реагировать на нее изменением отношения к ней. Либо, если он излишне тревожен, испытывать большой уровень тревоги.

3. Принятие риска – понимание того, что стрессы являются естественной частью нашей жизни. И что они приводят не только к большим проблемам, но и к продвижению человека и развитию его. Противоположность риска реализуется как ощущение беспомощности [21].

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Обобщая и осмысливая понятие жизнестойкости, а также учитывая возрастные особенности подростков, мы будем исходить из того, что под жизнестойкостью подростков мы понимаем способность детей подросткового возраста успешно преодолевать жизненные трудности и стрессовые ситуации, и умение трансформировать их в ситуацию развития; умение сопротивляться деструктивным внешним и внутренним воздействиям. Другими словами, жизнестойкость подростков можно определить: как способность успешно преодолевать особенности психологического и физиологического развития, присущие данному возрасту; как способность противостоять стрессовым ситуациям и успешно адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в обществе; как удовлетворенность настоящим и уверенность в будущем. Поскольку проблема формирования жизнестойкости у подростков все больше рассматривается в связи с увеличением большого количества стрессовых ситуаций, которые они испытывают под влиянием многочисленных факторов, то вопрос по развитию компонентов жизнестойкости приобретает особую значимость.

Особую значимость для развития жизнестойкости является понимания сложности развития подростков в семьях находящихся в социально опасном

положении. Социально опасное положения это - семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение либо жестоко обращаются с ними. Ребенок, оказавшийся в тяжелой ситуации, не может благополучно функционировать в среде, соответственно отсюда и появляются проблемы, приходится изменять привычные нормы поведения. В таких ситуациях нужно с помощью профессионалов решить возникшую на данном этапе проблему.

2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

2.1. Характеристика уровня развития жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении

Исследование уровня развития жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении, проводилось на базе краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский» (КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»). На основе анализа документов нами были отобраны подростки из семей находящихся, в социально опасном положении. Выборка составила 10 человек, подростков 11-14 лет, из них 6 – мальчиков, 4 – девочки.

С целью изучения показателей жизнестойкости в мировой практике используется методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника *Hardiness Survey*, разработанного американским психологом Сальваторе С. Мадди. Личностная переменная *hardiness* (жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладения, копинг стратегий (*hardy coping*) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует

возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладения со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Общее значение жизнестойкости определяется путем сложения баллов всех трех компонентов и определения в итоге уровня сформированности жизнестойкости, в нашем исследовании сформированности жизнестойкости у подростков.

Показатель общей жизнестойкости:

Высокий уровень - 90 и более баллов.

Средний уровень - 72-89 баллов.

Низкий уровень - менее 72 баллов.

Вовлеченность:

Высокий уровень - 42 и более баллов.

Средний уровень - 34-41 баллов.

Низкий уровень - менее 34 баллов.

Контроль:

Высокий уровень - 33 и более баллов.

Средний уровень - 25-32 баллов.

Низкий уровень - менее 25 баллов.

Принятие риска:

Высокий уровень - 16 и более баллов.

Средний уровень - 12-15 баллов.

Низкий уровень - менее 12 баллов.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

С. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить, как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Диагностическое исследование позволило выявить уровень развития жизнестойкости у подростков. Выявленный уровень дал возможность определить содержания работы и разработки программы, направленной на развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Результаты проведенного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тест жизнестойкости (С. Мадди)

Порядковый номер респондента	Баллы по шкалам			
	Жизнестойкость (баллы)	Вовлеченность (баллы)	Контроль (баллы)	принятие риска (баллы)
1	67,3	34,3	23	10
2	71	32	27	12
3	74	40	26	8
4	68	34	25	9
5	66,6	30,6	24	12
6	64	30	27	7
7	57	21	28	8
8	62	25	29	8
9	65	29	27	9
10	67	32	25	10
Средние значения	66,19	30,79	26,1	9,3

При организации исследования мы опирались на понятие жизнестойкости, как способности и готовности субъекта заинтересованно (компонент вовлеченность) участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать данные ситуации, управлять ими (компонент компонентконтроль), не бояться всего нового, неизвестного, возникающих трудностей на пути к достижению целей, уметь рисковать (риск).

В результате проведения исследования показателей по шкале «вовлеченность» у подростков нами было выявлено, что у 90 % испытуемых низкие показатели. Это свидетельствует об отсутствии удовольствия от тех видов деятельности, которые они, в силу объективной необходимости, выполняют, независимо от того, какая именно это деятельность. В отношении этой категории испытуемых можно предполагать наличие чувства собственной неустроенности, ощущения того, что настоящая, интересная жизнь проходит мимо них, что может

вызвать потребность в поиске чего-то гораздо более увлекательного, в том числе – спровоцировать интерес к деструктивным увлечениям (рис. 2).

По шкале вовлеченность 10% подростков продемонстрировали средние показатели, что можно расценивать как спокойное восприятие тех видов деятельности, которыми они заняты, без особого удовольствия, но и без отрицательных эмоций, негативных переживаний, периодически возникающей потребности в поиске чего-то нового, более интересного.

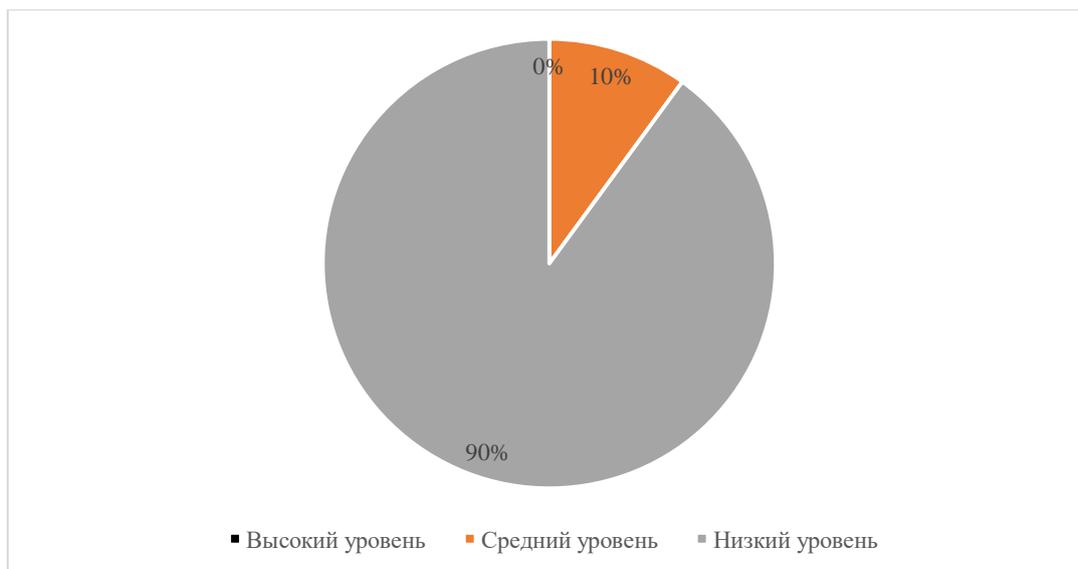


Рисунок 2 – Результаты по шкале «Вовлеченность» по методике оценки жизнестойкости С. Мадди

По данным шкалы «Контроль» мы можем констатировать, что для 20% подростков характерна низкая способность влиять на результаты и само течение стрессогенных ситуаций, пассивность и безынициативность в отношении сложившихся вокруг них обстоятельств, склонность впадать в состояние уныния, беспомощности, вплоть до апатии.

Подростков со средними значениями – 80%. Это те испытуемые, которым свойственно снижение угрозы события или уменьшение выраженности стрессогенных факторов. Особого внимания заслуживает тот факт, что у подростков высокий уровень развития способности к управлению стрессогенными ситуациями не продемонстрировал ни один из испытуемых.

Данные по шкале «Контроль» отображены на рисунке 3.

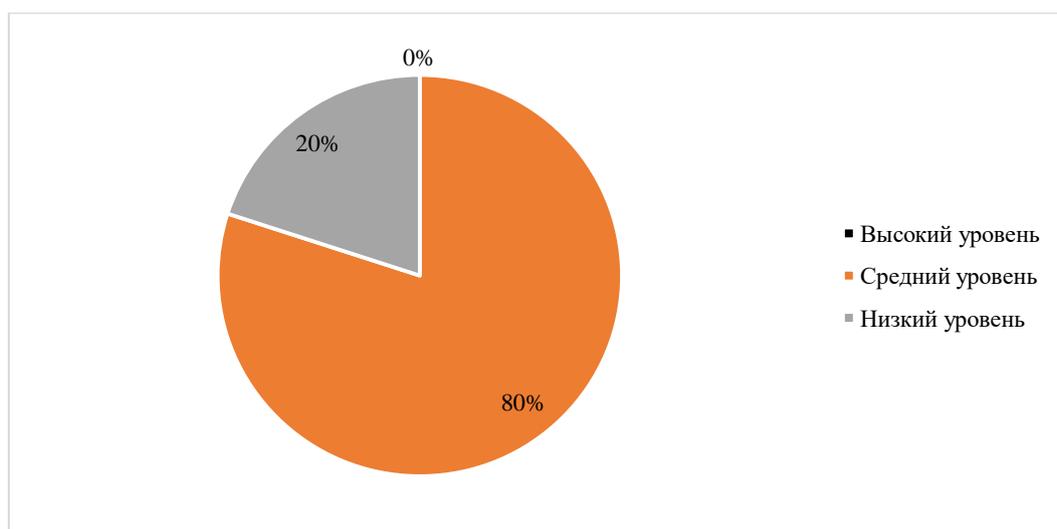


Рисунок 3 – Результаты по шкале «Контроль» по методике оценки жизнестойкости С. Мадди

Обратимся к данным по шкале «Принятие риска», которые отображены на рисунке 4.

Результаты исследования по шкале «Принятие риска», свидетельствуют о том, что 80% подростков расценивает риск в качестве способа приобретения жизненного опыта. Без постоянного ощущения риска жизнь может представляться им бесконечно скучной, не интересной, их потребность в риске не только ярко выражена, но и устойчивая.

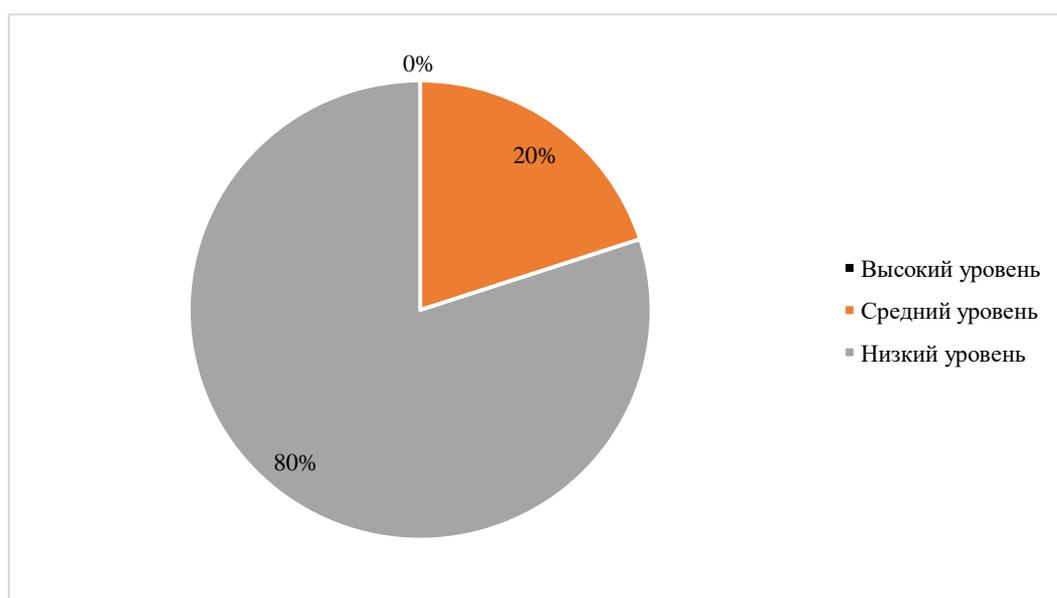


Рисунок 4 – Результаты по шкале «Принятие риска» по методике оценки жизнестойкости С. Мадди

20% подростков испытывают умеренную потребность в риске, но и говорить о том, что они разумно оценивают степень рискованности тех или иных действий, нельзя, так как им свойственно следовать побуждениям, обдумав те последствия, которые на поверхности, но не те, которые могут быть скрыты. Иными словами, они готовы к риску даже в тех случаях, когда успешность исхода не гарантируется.

В связи с тем, что подростки находятся в социально опасном положении, работа по развитию жизнестойкости у них имеет особое значение, так как само это положение является негативным фактором, снижающим жизнестойкость.

Результаты, полученные с помощью теста жизнестойкости С. Мадди выявили, что показатели жизнестойкости находятся в диапазоне 57 – 74 балл, что соответствует низкому и среднему уровню жизнестойкости (рис. 5).

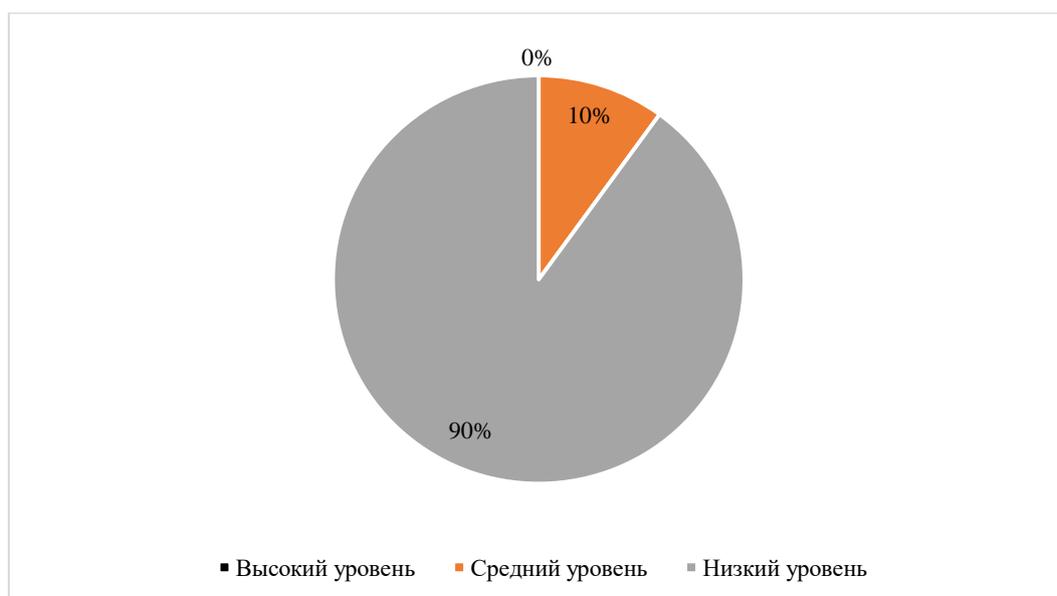


Рисунок 5 – Уровень развития жизнестойкости у подростков в трудной жизненной ситуации

В результате исследования было выявлено, что лишь 10% подростков имеют средний уровень развития жизнестойкости. Данные подростки спокойно воспринимают деятельности, которыми они заняты, без особого удовольствия, но и без отрицательных эмоций, негативных переживаний, периодически возникающей потребности в поиске чего-то нового, более интересного. Подросткам свойственно снижение угрозы события или уменьшение

выраженности стрессогенных факторов. При этом подростки разумно оценивают степень рискованности тех или иных действий, нельзя, так как им свойственно следовать побуждениям, обдумав последствия.

Большинство же подростков, принявших участие в исследовании, продемонстрировали низкий уровень жизнестойкости. Данный уровень был выявлен у 90% подростков. Данные подростки демонстрировали отсутствие удовольствия от тех видов деятельности, которые они, в силу объективной необходимости, выполняют, независимо от того, какая именно это деятельность. Подростки не проявляют инициативу в отношениях, часто впадают в уныние или апатию и не стараются изменить ситуацию, которая вокруг них сложилась, но при этом подростки расценивают риск как средство приобретения жизненного опыта. Данные подростки проявляют устойчивую потребность в риске.

Полученные результаты по методике С. Мадди показали, что большинство подростков обладает уровнем жизнестойкости ниже среднего (среднее значение по показателю С. Мадди – 66,19), не выходя за стандартное отклонение (18,53). Можно сделать вывод, что стрессовые ситуации в раннем детстве (материальные трудности, частые переезды, потеря родителя) оказывают негативное влияние на формирование жизнестойких убеждений подростка.

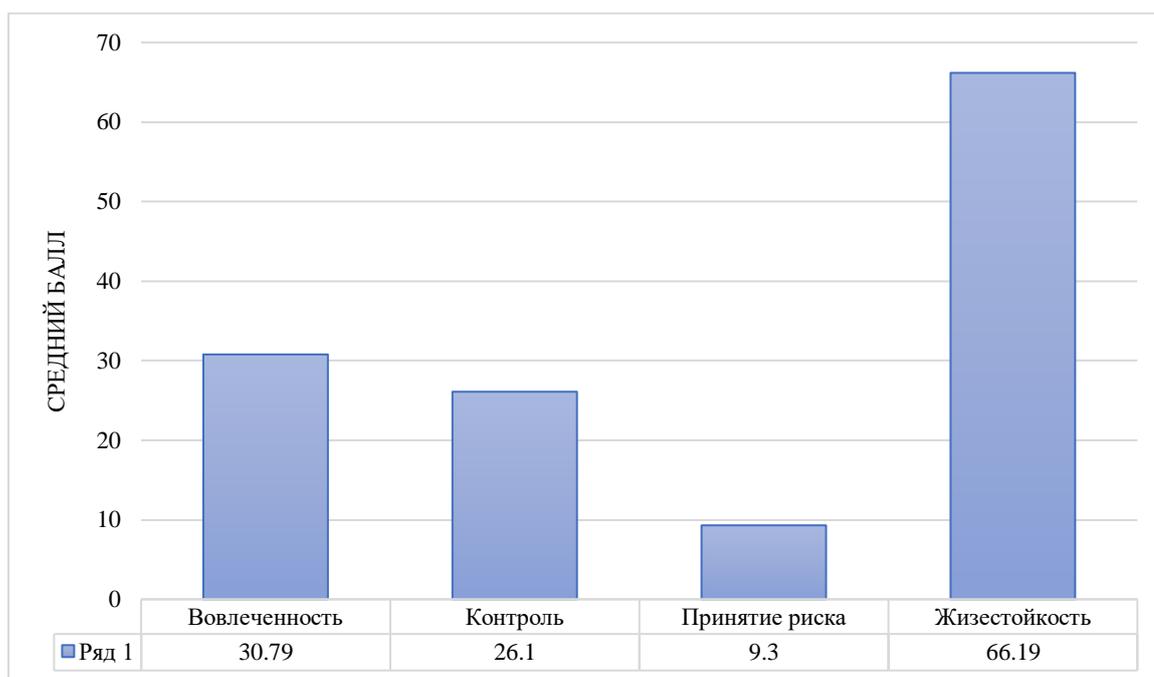


Рисунок 6 – Средние значения по группе (тест С. Мадди)

Анализируя содержательную характеристику жизнестойкости по методике С. Мадди видно, что наибольший уровень ее проявления определен по шкале «вовлеченность» (30,79). Шкала «контроль» показала средний уровень индекса (26,1), а по «шкале риска» был определен средний показатель (9,3) с тенденцией к понижению. Это означает, что жизнестойкость подростков данной выборки повышается за счёт стратегии вовлеченности и контроля.

Таким образом, по результатам исследования уровня жизнестойкости, проведенного среди подростков из семей, находящихся в социально опасном положении посредством применения методики «Тест жизнестойкости С. Мадди», был выявлен показатель жизнестойкости ниже нормы. Соответственно, этим подросткам необходима поддержка. Данные результаты свидетельствуют о затруднениях в преодолении сложных ситуаций, об отсутствии активности и интереса в деле, которым испытуемые занимаются, а также возможном неверии в то, что своими действиями могут изменить ситуацию.

2.2 Разработка и реализация программы, направленной на развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

В результате исследования была разработана программа, направленная на развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Цель: развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

Задачи:

- сформировать отношение к жизни как ценности;
- обучить способам регуляции психоэмоционального состояния;
- обучить навыкам конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.

Программа развитие жизнестойкости основана на следующих принципах:

1. Принцип принятия себя.
2. Принцип равноправного взаимодействия ребенка с собой и с окружающим.
3. Принцип активности.
4. Принцип самоуважения и уверенности в себе.
5. Принцип социальной поддержки.

Структура жизнестойкости включает три компонента: вовлеченность, контроль, принятия риска. В частности, исследователи отмечают, что человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Поскольку общение является неотъемлемой и значительной составляющей жизни человека, представляется важным уделить внимание развитию коммуникативных навыков подростков. Человек, обладающий высокой коммуникативной компетентностью, получает удовольствие от самого процесса общения и от осознания того факта, что грамотно выстроенная коммуникация помогает ему в достижении целей.

Также для развития компонента вовлеченности у подростков целесообразно провести занятие, посвященное развитию уверенности в себе, так как уверенный в себе человек обладает более выраженным стремлением к активному принятию решений, он реально оценивает свои сильные и слабые стороны, способен адекватно оценивать свои возможности. Вследствие этого принятые человеком решения с большей вероятностью окажутся конструктивными и полезными для личности и ее жизненных перспектив, будут способствовать ощущению полноты жизни, вовлеченности личности в жизнь.

Компонент контроля предполагает, что человек не боится брать на себя ответственность за свою жизнь, за те решения, которые он принимает, и их последствия. Необходимости принятия решения, ситуации выбора часто сопутствуют стрессовые состояния. Развитие стрессоустойчивости, саморегуляции, в том числе через обучение методам релаксации, видится нам необходимым условием успешного развития компонента контроля. Также важно

обучить подростков целеполаганию, чтобы в дальнейшем они могли более полно оценивать свои ресурсы, условия, необходимые для достижения целей и, как следствие, полученный результат максимально соответствовал изначальным ожиданиям.

Принятие риска – связано с положительным взглядом человека на мир, с его убежденностью, что любой опыт, полученным им, может принести человеку пользу, способствовать его личностному развитию. Для успешного развития данного компонента предлагаем уделить внимание развитию самопознания и положительной Я-концепции, которые помогут подростку принять себя, свои личностные особенности, увидеть и осознать уникальность и ценность своей личности и жизненного опыта.

Каждое занятие имеет чёткую структуру и включает три обязательных элемента:

1) вводная часть («ритуал приветствия», «повторение правил», «выявление ожиданий») создание положительного эмоционального фона;

2) основная часть (подвижные игры, метафорические игры, развивающие упражнения, рисование, сказкотерапия;

3) заключительная часть («проверка ожиданий», «обратная связь», «рефлексия», «ритуал прощания») создание ощущения завершённости.

Также программа предполагает реализацию домашней работы и работы с родителями. Домашние задания включают в себя выполнение некоторых упражнений дома с родителями (например, изготовление оберегов в технике оригами, выполнение рисунков в технике «Каракули» и т.д.). Выбор домашних заданий проводится с учётом целесообразности и необходимости.

Занятия с подростками проводились 2 раза в неделю, продолжительностью 2 часа. Программа реализуется в течение 2 месяцев.

Программа рассчитана на 16 занятий и включает три взаимосвязанных блока. Первый блок программы - вступительный (два занятия).

Второй блок - основной (семь занятий), который представлен четырьмя компонентами:

- 1) эмоционально-личностным,
- 2) индивидуально-типологическим,
- 3) социально-коммуникативный
- 4) рефлексивно-поведенческим (два занятия)

Третий блок-итоговым (одно занятие).

Основная часть программы состояла из четырех взаимосвязанных уровней:

1) эмоционально-личностный (осознание и нивелирования негативных переживаний, развитие рефлексии, как части самопознания внутренних психических актов и состояний (в том числе тревожности и страхов) формирование способности интерпретировать эмоциональные состояния других и умение адекватно выражать свое отношение; формирование устойчивой положительной самооценки; выработки адекватного уровня притязаний, гармонизация личности);

2) индивидуально-типологический (формирования навыков самоконтроля и контроля ситуации; развитие навыков общения как со сверстниками, так и со взрослыми; профилактика агрессивного и девиантного поведения);

3) социально-коммуникативный (повышение уровня социальной адаптации; формирование навыков социального взаимодействия);

4) рефлексивно-поведенческий (развитие навыков конструктивного реагирования на различные ситуации; стрессоустойчивость, самоконтроль; обучение конструктивным формам поведения в напряженных жизненных условиях; способность объективно воспринимать и анализировать ситуации; развитие рефлексивных навыков).

В качестве теоретической модели построения принципов организации занятий по программе мы исходили из классификации Н.В. Вачкова, который выделяет три основных принципа: событийность (организация движения), метафоризация (организация пространства), транспектива (организация времени). В соответствии с этими принципами мы пытались превратить процесс занятия в кружке на ряд взаимосвязанных между собой событий, которые

воспринимались участниками как определённая целостность и неразрывность внутренних и внешних изменений.

Из методов арт-терапии нами были использованы методы - изотерапия (или рисуночной терапии), метафорические игры, музыкотерапия и сказкотерапия. Эти методы доступны и понятны подросткам. Изотерапия в комплексе с музыкотерапией способствовала раскрытию личностных затруднений на бессознательном уровне, установление коммуникативных связей, так как большая часть упражнений была с открытыми обсуждениями, но при этом уровень и качество рисунков не учитывался. Сказкотерапия и метафорические игры помогли перестроить негативное мышление на более позитивное и найти конструктивные пути решения. Например, подросткам было предложено сочинить «страшную сказку», где один ребенок в сказочной форме называл страшную или пугающую ситуацию, а следующему ребенку нужно было превратить эту ситуацию в смешную.

При помощи рефлексии участники смогли проанализировать свои чувства и эмоции, полученные в ходе занятий. Занятия были структурированными, содержали в себе активную и пассивную форму работы. Метафорические игры мы использовали по методу Жанны Завьяловой, эти игры основаны на совместной работе подростков, для поиска творческих решений проблемных ситуаций. Использование метафоры позволяет нам активизировать творчество и познавательные способности у подростков, снять блоки и стереотипы, которые, возможно уже сформировались при неудачных попытках решить проблему на практике в преодолении трудностей школьного обучения. Переключить внимание подростков с видения преград на видение новых возможностей. Проведение метафорических игр очень нравится подросткам, они вовлекаются в игру, которая даёт особую лёгкость в процессе кружковых занятий, и побуждает новый запас энергии у её подростков.

В Таблице 3 представим программу по развитию жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Таблица 3 – Программа по развитию жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Первый блок. Вступительный				Ожидаемые результаты	Кол- во часов
п/ п	Тема занятия	Цель	Используемые упражнения		
№ 1	Знакомство. Правила работы в группе.	1.Познакомить с программой занятий. 2. Познакомиться с участниками группы. 3. Создать и записать правила необходимые для эффективной работы в группе.	1. «Кто я?»; 2. «Дерево- характер»	Развитие коммуникативны х навыков, умений адекватного восприятия ситуации	2 часа
№ 2	Сплочение группы. Создание доверительной атмосферы.	1.Создать атмосферу доверия и доброжелательности. 2.Развитие умений определять цели и приоритеты деятельности	1. «Портрет по кругу» 2.«Метафоричес кая игра»	Развитие умений определять цели и приоритеты деятельности	2 часа
Второй блок. Основной					
п/ п	Тема занятия	Цель	Используемые упражнения	Ожидаемые результаты	Кол- во часов
№ 3	«Я и мои эмоции»	1. Установить контакт в группе. 2. Сделать коррекцию страхов и тревожности. 3. Повысить самооценку 4. Сформировать навыки коллективного взаимодействия. 5. Развить навыки эмпатии и доверия 6. Создать положительный взгляд на образ своего будущего.	1. «Я рисую свой страх» 2. «Я тебе прощаю» 3. «Копилка образ»	Развитие коммуникативны х навыков, эмпатии, самооценки, умений контролировать себя.	2 часа
№ 4	«Я и моя самооценка»	1. Научиться распознавать эмоции друг друга за невербальными признаками. 2. Развить реальное видение своих возможностей. 3. Развить мотивацию. 4. Развить положительное само восприятия.	1. «Три зеркала» 2. «Автопилот» 3. «Формула успеха»	Развитие коммуникативны х навыков, эмпатии, самооценки. Развитие вовлеченности подростков в совместную деятельность.	2 часа

Продолжение таблицы 3

№ 5	«Я и мой характер»	1. Научить вырабатывать конструктивные стили поведения в различных ситуациях. 2. Повысить самооценку. 3. Повысить мотивацию. 4. Рефлексия характерологических проблем	1. «Какого я цвета» 2. «Я - герой» 3. «Мой характер»	Развитие конструктивных стилей поведения в различных ситуациях. Развитие самооценки и мотивации. Развитие эффективных копинг-стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях	2 часа
№ 6	«Мои индивидуальные качества»	1. Снять эмоциональное напряжение. 2. Научить выявлять и контролировать свои эмоции. 3. Осознавать свои положительные и отрицательные черты характера 4. Уметь анализировать собственное окружение. 5. Вырабатывать навыки социальной адаптации.	1. «На плотине волны» 2. «Круг знаний» 3. «Я чувствую себя хорошо, когда ...» 4. «А как бы я поступил?»	Развитие коммуникативных навыков, эмпатии, самооценки, умений контролировать себя.	2 часа
№ 7	«Я уверен в себе!»	1. Снизить тревожность; 2. Расслабить мышцы; 3. Отрабатывать приёмы уверенного поведения подростков в ситуации тревожности.	1. Этюд «Радость» 2. Упражнение «Радостные моменты» 3. Упражнение «Круг уверенности» 4. Релаксация «Холодно-жарко»	Снижение уровня тревожности, развитие стрессоустойчивости и возможно контролировать ситуацию	2 часа
№ 8	«Я и люди вокруг меня»	1. Сформировать навыки ответственного поведения за последствия своих действий. 2. Выработка конструктивных стилей поведения. 3. Повысить социальную адаптацию. 4. Развить навыки эмоциональной само регуляции.	1. «Линия жизни» 2. «Я глазами других» 3. «Слушаем себя»	Развитие навыков ответственного поведения за последствия своих действий. Развитие конструктивных стилей поведения. Развитие умений контролировать себя в конфликтных ситуациях	2 часа

Продолжение таблицы 3

№9	«Я и конфликт»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать чувства уверенности в своем будущем. 2. Развить коммуникативные навыки, повышения эффективности межличностных отношений. 3. Презентация различных моделей поведения в различных ситуациях. 4. Развить положительное отношение к школе. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Мой мир» 2. «10 событий» 3. «Сказать можно по-разному» 	Развитие навыков ответственного поведения за последствия своих действий. Развитие конструктивных стилей поведения. Развитие умений контролировать себя в конфликтных ситуациях	2 часа
№10	«Я и мои поступки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смоделировать конструктивные стили поведения. 2. Сформировать лидерские качества и навыки сотрудничества. 3. Развить познавательный интерес к учёбе. 4. Проработать вспышки гнева и агрессии 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Смена ролей» 2. «Эффект домино» 3. «Я несу ответственность» 4. «Мешочек гнева» 	Развитие контролировать себя в конфликтных и стрессовых ситуациях. Развитие лидерских качеств и коммуникативных навыков. Развитие познавательного интереса и познавательной активности в деятельности, выработка целей деятельности	2 часа
№11	«Я не боюсь трудностей»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировать умения находить альтернативные решения эмоциональных ситуаций. 2. Снять эмоциональное напряжение; 3. Развивать социальное доверие; 4. Развивать коммуникативные навыки. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сказка «Я не могу этого вынести!» (начало) 2. Обсуждение проблемной ситуации 3. Сказка «Я не могу этого вынести!» (окончание) 	Развитие умений находить альтернативные решения эмоциональных ситуаций. Развитие коммуникативных навыков, умений контролировать себя и ситуацию	2 часа
№12	«Я преодолел все»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Избавить участников занятия от напряжения; 2. Повысить самооценку у детей; 3. Развить доверия друг к другу; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разбор проблемной ситуации 2. Упражнение «Я справился!» 	Развитие умений находить альтернативные решения эмоциональных ситуаций.	2 часа

Продолжение таблицы 3

№12	«Я преодолел все»	4. Отработать навыки бесконфликтного поведения.		Развитие коммуникативных навыков, умений контролировать себя и ситуацию	2 часа
№13	«Как управлять эмоциями?»	1. Сформировать умения переживать эмоциональные состояния без их подавления 2. Расслабить мышцы; 3. Отрабатывать приёмы уверенного поведения подростков в ситуации тревожности.	1. Сказка «Мне плохо!» (начало) 2. Обсуждение проблемной ситуации 3. Сказка «Мне плохо!» (окончание) 4. Упражнение «Мусорное ведро»	Развитие умений переживать эмоциональные состояния без их подавления, умений контролировать себя, развитие эффективных копинг-стратегий	2 часа
№14	«Я все смогу»	1. Научить осознавать свои эмоции, обогащение адекватными способами выражения своего настроения 2. Обучить самоконтролю и закреплению этих навыков 3. Обучить навыкам релаксации	1. Дидактическая игра «Покажи настроение» 2. Упражнение «Я сильный - Я слабый» 3. Упражнение «Я смогу»	Развитие умений и навыков контролировать себя, развитие эффективных копинг-стратегий в стрессовых и конфликтных ситуациях. Развитие умений и навыков извлекать знания из личного опыта	2 часа
№15	«Прошлое, будущее, настоящее»	1. Сформировать навыки выхода из различных ситуаций. 2. Помочь в осознании своих страхов и переживаний. 4. Воспитать чувства толерантности. 5. Обучить способом релаксации и дыхательным техникам.	1. «Пишу письмо самому себе» 2. «Веселый фотограф» 3. «Дом ужасов»	Развитие стрессоустойчивости, умений контролировать ситуацию. Развитие умений и навыков извлекать знания из личного опыта	2 часа
Третий блок. Итоговый.					
№16	«Ты молодец»	1. Сформировать навыки самоанализа и знаний друг о друге через раскрытие собственных желаний и мечтаний.	1. «Пирог желаний» 2. «Я хочу, я должен»	Развитие навыков самоанализа и знаний друг о друге через раскрытие собственных желаний и мечтаний,	1 час

Продолжение таблицы 3

№16	«Ты молодец»	2. Развить навыки самоконтроля. 3. Проанализировать изменения в отношении подростков к помехам в течение работы в группе. 4. Оценить изменения в отношении учеников к самому себе.	3. «Ящик Пандоры» 4. «Сейчас я вижу себя так»	развитие умений и навыков самоконтроля, развитие умений и навыков извлекать знания из личного опыта	1 час
-----	--------------	--	--	---	-------

По окончании занятий нами была проведена повторная диагностика по тесту С. Мадди.

При повторной диагностике уровня развития жизнестойкости по тесту С. Мадди у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении были выявлены следующие показатели:

Таблица 4 – Результаты диагностики уровня развития жизнестойкости из семей, находящихся в социально опасном положении

	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
	Констат. Этап	Контр. Этап	Констат. Этап	Контр. этап	Констат. этап	Контр. Этап
Вовлеченность	-	10%	10%	50%	90%	40%
Контроль	-	20%	20%	60%	80%	20%
Принятие риска	-	-	20%	50%	80%	50%
Общая жизнестойкость	-	-	10%	40%	90%	60%

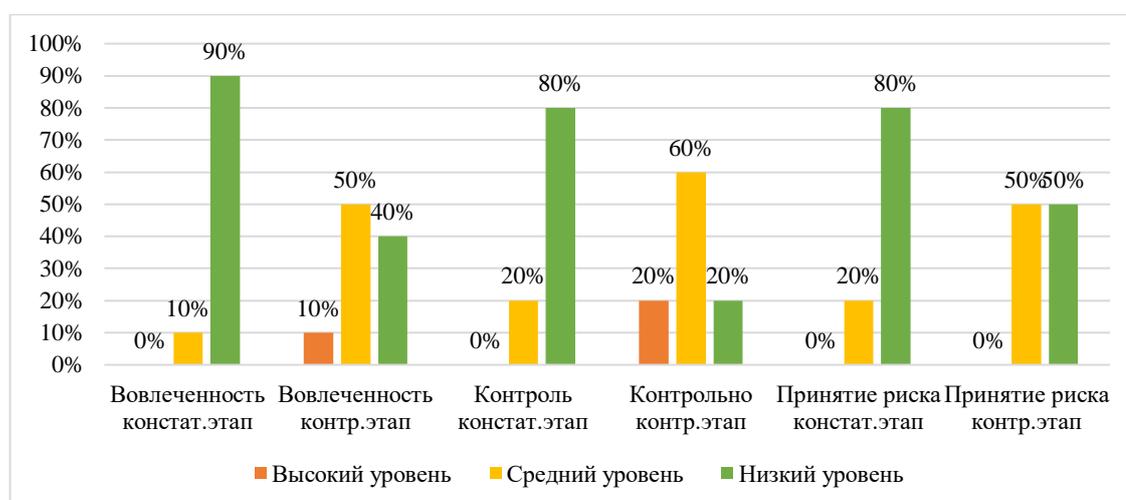


Рисунок 7 – Уровень развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении на контрольном этапе

По результатам исследования видно, что показатели компонентов и жизнестойкость в целом увеличились. Высокий уровень по шкале «вовлеченность», как компонент жизнестойкости, повысился на 10%, что можно расценивать как высокое восприятие тех видов деятельности, которыми они заняты, подростки стали с большим удовольствием и интересом относиться к своей деятельности. Средний уровень вовлеченности вырос на 40% и на контрольном этапе составил 50%. Данные подростки без особого удовольствия, но и без отрицательных эмоций, негативных переживаний, периодически возникающей потребности в поиске чего-то нового, более интересного. Низкий уровень вовлеченности был выявлен у 40% подростков.

По шкале «принятия риска» средний уровень увеличился на 30%, т.е. на контрольном этапе 50% подростков продемонстрировали средний уровень принятия риска. Данные подростки стали расценивать риск в качестве способа приобретения жизненного опыта. Без постоянного ощущения риска жизнь может представляться им бесконечно скучной, не интересной, их потребность в риске не только ярко выражена, но и устойчивая. Низкий уровень по данной шкале был выявлен у 50% подростков, что свидетельствует о том, что эти подростки испытывают умеренную потребность в риске, но и говорить о том, что они разумно оценивают степень рискованности тех или иных действий

По шкале «контроль» было выявлено, что на контрольном этапе 20% подростков имеют высокий уровень. Данные подростки продемонстрировали умения контролировать себя и ситуации. Подростки приобрели убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Средний уровень был выявлен у 60% подростков. Данным подросткам свойственно снижение угрозы события или уменьшение выраженности стрессогенных факторов. Низкий уровень продемонстрировали 20% подростков. Для данных подростков характерна низкая способность влиять на результаты и само течение стрессогенных ситуаций, пассивность и безынициативность в отношении сложившихся вокруг них

обстоятельств, склонность впадать в состояние уныния, беспомощности, вплоть до апатии.

По данным эксперимента, наиболее серьезные позитивные изменения замечены у тех подростков, которые осознанно стремились развивать свою жизнестойкость. Почти каждому подростку пришлось пережить какую-либо жизненную трудность.

По наблюдениям педагогов, подростки после участия в программе реже использовали тактики избегания или игнорирования проблемы, чаще проявляя активность в ее самостоятельном разрешении. Многие подростки отмечали, что в момент преодоления стрессовой ситуации они переживали те же самые ощущения, что и во время бега на длинной дистанции, приближаясь из последних сил к финишу либо вовремя лично значимых спортивных соревнований. В беседах с подростками выяснилось, что практически все правильно трактуют понятие жизнестойкости, но мало кто задумывался об уровне собственного жизненного мужества и, тем более, как его развивать.

Следует отметить, что жизнестойкость у мужского пола будет определять паттерн волевых установок личности, связанных с осознанием собственной ответственности за все с ней происходящее, общей системой осмысления жизни, целеполагания. У юношей больше представлен рациональный подход к жизни, для них жизнестойкость связана с образованием смыслов, с опорой на смыслы. А жизнестойкость женщин определяет паттерн позитивных эмоциональных установок самоосознания и самоотношения, самооценочных свойств личности. Девушки более эмоциональны, для них жизнестойкость связана не с рациональным осмыслением, а с эмоциональным проживанием проблем и ситуаций.

Также в ходе реализации программы мы имели возможность наблюдать за изменениями, происходящими с подростками. Можно отметить, что после проведенного комплекса мероприятий подростки стали осознавать насколько важна жизнестойкость, насколько важно понимать развития личности в дальнейшем. Из этого можно сделать вывод о том, что программа по развитию

жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении, дала положительный результат.

Выводы по 2 главе

В данной главе мы провели экспериментальную работу, в которой выявили уровень развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении, и провели комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости, стрессоустойчивости, позитивного отношения к жизни.

С целью изучения показателей жизнестойкости в мировой практике используется методика «Тест жизнестойкости» С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой.

Исследование уровня развития жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении проводилось на базе краевого государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Кировский» (КГБУ СО «КЦСОН «Кировский»). Выборка составила 10 человек, подростков 11-14 лет, из них 6 – мальчиков, 4 – девочки.

На констатирующем этапе, с помощью подобранных методик, нам удалось выявить, что показатели жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении, находятся в диапазоне 57 – 74 балл, что соответствует низкому и среднему уровню жизнестойкости. По результатам исследования можно сделать вывод о том, что выраженность компонентов и жизнестойкости в большинстве соответствует низкому уровню, что способствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях, частой тревожностью. Подростки с низкой жизнестойкостью более зависимы от ситуации и мнения людей, часто подвержены самобичеванию, следовательно, они сожалеют о прошлом, у них присутствует ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительны по поводу резких перемен.

На формирующем этапе исследования мы разработали программу и провели комплекс занятий, направленных на развитие жизнестойкости,

стрессоустойчивости, позитивного отношения к жизни у подростков. Программа состояла из трех блоков: работа вступительного блока была направлена на налаживание контакта в группе и поощрения их к участию в совместной групповой работе. Основной блок предусматривал работу по активизации детерминантного преодоления негативных состояний подростков. Заключительным был блок направлен на закрепление и оценку результатов работы в направлении формирования навыков общения у подростков. В ходе контрольного эксперимента обнаружилось позитивные динамические сдвиги по всем трём составляющим жизнестойкости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей работы является выявление и теоретическое обоснование условий развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении.

Анализ психолога педагогической литературы по проблеме исследования дал возможность (мы рассмотрели различные подходы ученых (С. А. Богомаз, С. Мадди, С.Л. Рубинштейна, Р.М. Рахимова, Р.И. Стецишина) остановится на понятии и содержании сущности жизнестойкости данном С. Мадди. Жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о себе, о мире и об отношениях с ним, которая состоит из 3 компонентов (вовлеченности, контроля, принятия риска) и способствует оценке событий как менее травматических и успешному совладению со стрессом. Важна выраженность всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

Другими словами, жизнестойкость подростков можно определить: как способность успешно преодолевать особенности психологического и физиологического развития, присущие данному возрасту; как способность противостоять стрессовым ситуациям и успешно адаптироваться к предстоящей взрослой жизни в обществе; как удовлетворенность настоящим и уверенность в будущем.

Нами было выявлено что главными особенностями подростков из семей, находящихся в социально опасном положении, является то, что они проживают в условиях или в обстоятельствах жизни, несущих угрозу жизни, здоровью и благополучию ребенка, влекущих его безнадзорность, беспризорность, антиобщественное поведение и правонарушения. Семья, находящаяся в социально опасном положении – семья, имеющая детей, находящихся в социально опасном положении, а также семья, где родители или законные представители несовершеннолетних не исполняют своих обязанностей по их воспитанию, обучению и (или) содержанию и (или) отрицательно влияют на их поведение либо жестоко обращаются с ними. Ребенок, оказавшийся в тяжелой

ситуации, не может благополучно функционировать в среде, соответственно отсюда и появляются проблемы, приходится изменять привычные нормы поведения. В таких ситуациях нужно с помощью профессионалов решить возникшую на данном этапе проблему.

В целях выявления уровня развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении был использован тест-опросник «Тест жизнестойкости С. Мадди».

Констатирующий этап эксперимента позволил выявить, что показатели жизнестойкости у подростков, находящихся в социально опасном положении, находятся в диапазоне 57 – 74 баллов, что соответствует низкому и среднему уровню жизнестойкости.

В целях развития уровня жизнестойкости нами разработана и реализована программа. В ходе контрольного эксперимента выявлены позитивные динамические изменения по всем трём составляющим жизнестойкости.

Таким образом выполненное исследование, направленное на выявление и теоритическое обоснования условий развития жизнестойкости подтвердела гипотезу. Цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеева В.П. Ресурсы жизнестойкости у семей и детей, получающих государственную социальную помощь / В.П. Авдеева, А.Ф. Руппель// ЖССА. – 2019. – №3. – с.80-112
2. Акутина С.П. Проблема делинквентного поведения подростков в условиях общеобразовательной организации / С.П. Акутина, А.А. Семавина // Молодой ученый – 2016. – № 8. – С. 869-872.
3. Басалаева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение подростков, находящихся в социально опасном положении / Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Т.В. Захарова// Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=17142>
4. Богомаз С.А. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека/ С.А. Богомаз, Д.Ю. Баланев // СПЖ. – 2009 – № 5 – <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-komponent-innovatsionnogo-potentsiala-cheloveka>
5. Борисов Г.И. Жизнеспособность как условие профессионального развития личности / Г.И. Борисов, А.А. Печеркина // Педагогическое образование в России. 2015. – № 11. – С. 72-75.
6. Брюзгина Т.В. Проблема формирования жизнестойкости в подростковом возрасте / Т.В. Брюзгина// Наука, образование и культура. – 2020. – №2 (46). – с. 73-74
7. Вакуленко О.В., Ган Н.Ю. Роль социального педагога в оказании помощи семьям "группы риска" // Проблемы современного педагогического образования. 2019. – №63-4. – с. 44-47
8. Васильева Н.А. Практикум для педагогов по работе с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации / Н.А. Васильева, Л.В. Стельмаченко, О.В. Столярова // Новое слово в науке: стратегии развития: материалы XIII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 28 авг. 2020 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2020. – С. 29-31.

9. Вдовина М.В. Социальная работа с семьями, находящимися в социально-опасном положении: развитие индивидуально-профилактического подхода / М.В. Вдовина // Теория и практика общественного развития. – 2016. - №11. – С. 9-12.
10. Водяха С. А. Соотношение жизнестойкости и личностных достоинств студентов / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2017. – № 11. – С. 24-29.
11. Галиева С.Ю. Социально-педагогическая работа с семьей, находящейся в социально опасном положении: теория и практика опытно-экспериментального исследования // Вестник ПГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2017. – №2-1. – с. 36-146
12. Гордеева М.В. Социальное сопровождение семей с детьми/ М.В. Гордеева // Информационно-методический сборник. – М.: ИДПО ДТСЗН, 2015. - 242 с.
13. Горьковская И.А. Жизнестойкость и копинг-стратегии подростков с сенсорными и двигательными нарушениями/ И.А. Горьковская, А.В. Микляева // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2018. – №187. – с. 85-95
14. Гуцунаева С.В. Копинг-стратегии подростков с различным уровнем жизнестойкости / С.В. Гуцунаева // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. – № 3-1. – С. 92-95.
15. Евтушенко Е.А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е.А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. - 2016. - № 60. - С. 72-78.
16. Жилина Е. Н. Критерии социально опасного положения несовершеннолетних / Е. Н. Жилина // Молодой ученый. – 2020. – № 13 (303). – С. 154-157.
17. Ибрагимова Э.Ф. Социально-психологическая работа с неблагополучными семьями/ Э.Ф. Ибрагимова, А.С. Авдеев, Е.В. Соболева // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2017. – С. 106-108.

18. Калашникова М.Б. Жизнестойкость как необходимая личностная характеристика современных подростков / М.Б. Калашникова, Е.В. Никитина // Вестник НовГУ. 2017. – №4 (102). – с. 51-55
19. Ковалева А.В. Генезис неблагополучия семьи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. – №10. – с. 35-37
20. Лапкина Е. В. Совладающее поведение, жизнестойкость и жизнеспособность личности: связь понятий, функции / Е.В. Лапкина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2015. – Т. 21. – №4. – С. 130-133.
21. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений / Мадди Сальваторе Р.; Перевод с англ. Е. Н. Осина, под ред. Д. А. Леонтьева // Психологический журнал. – 2005 – №6 – <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9154104>
22. Малюченко Г.Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве: учебно-методическое пособие / Г.Н. Малюченко, С.В. Шанин. – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с.
23. Маркер А.В. Результаты реализации программы психологического консультирования по развитию доверия к миру у подростков с низким уровнем жизнестойкости / А.В. Маркер, А.А. Алтунина // Современное педагогическое образование. – 2020. – №3. – с. 159-162
24. Мишина С.С. Коэффициент жизнестойкости как мера риска развития суицидального поведения подростков / С.С. Мишина // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». – 2018. – №3. – с. 308-312
25. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные взгляды и исследования / Е.В. Никитина // Academy. – 2017. – №4 (19). – с. 100-103
26. Петрова Л. В. Гендерные особенности ценностных ориентаций и жизнестойкости учащихся / Л.В. Петрова // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С. 139-141.

27. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8 – 11 классы/ Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. – М.: ВАКО, 2008. – 254 с. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=20097623>
28. Рахимова Р.М. Молодежная политика ВУЗа среднего города / Р.М. Рахимова // Ежегодная научная конференция Сорокинские чтения. - М., МГУ им. Ломоносова. – 2005 – №2– <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9571440>
29. Родин В.Ф. Психолого-педагогическая помощь семье при деформации детско-родительских отношений / В.Ф. Родин, И.Б. Марьясис, Е.М. Гончарова // Вестник Московского университета МВД России. – 2018. – № 6. – С. 293-300
30. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии/ С.Л. Рубинштейн – СПб: Издательство «Питер», 2019 – 720 с.
31. Сова Ю.И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.13 / Ю.И. Сова; [Место защиты: Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина]. – https://new-disser.ru/_avtoreferats/01004316002.pdf
32. Социна М.В. Семьи в социально опасном положении как объект социальной работы / М.В. Социна // Сборник научных трудов «Теория и практик социально работы: история и современность. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2017. – С. 131-135.
33. Стецишин Р.И. Направленность личности и жизнестойкость: психологическое исследование / Р.И. Стецишин// Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2008 – №8 – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/napravlennost-lichnosti-i-zhiznestoykost-psihologicheskoe-issledovanie>
34. Ткаченко Н.С. Влияние стилей семейного воспитания на склонность подростков к девиантному поведению / Н.С. Ткаченко, О.В. Шеркевич// Коллекция гуманитарных исследований. – 2020. – №4 (25). – с. 101-109
35. Ткаченко Н.С. Влияние родительских (материнских) установок на жизнестойкость личности подростков / Н.С. Ткаченко // Ценностно-смысловое самоопределение личности в системе жизненных отношений: сб. науч. ст. по

итогах проведения междунар. круглого стола, Белгород, 19 апр. 2019 г. - Белгород, 2019. - С. 98-107.

36. Тувышева Д.А. Эмпирическое исследование взаимосвязи качеств жизнестойкости и ценностно-смысловых ориентиров личности / Д.А. Тувышева, Г.А. Атаманова// Ярославский педагогический вестник. – 2020. – №1 (112). – с. 155-163

37. Фокина И.В. Жизнестойкость и ее связь с ценностями в подростковом возрасте/ И.В. Фокина, О.К. Соколовская, Н.В. Носова // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №60-3. – с. 468-471

38. Целуйко В.М. Психология современной семьи: книга для педагогов и родителей / В.М. Целуйко. - Москва: Владос – <https://search.rsl.ru/ru/record/01002433713>

39. Шилова Н.И. Проблема психологического конструкта целевой направленности личности / Н.И. Шилова// Studia Humanitatis. – 2017. – №4. – с. 10

40. Щербина Л.А. Семья «группы риска» как объект социально-педагогической деятельности // Педагогика и психология: перспективы развития: материалы III Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 16 дек. 2017 г.) / редкол. О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 59-61.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест жизнестойкости С. Мадди

Данный тест представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey С. Мадди.

Инструкция: респондент читает следующие утверждения и выбирает тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает его мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только мнение испытуемого. Установка – работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечать последовательно, не пропуская вопросов.

Заносим их на лист бумаги по каждому пункту. Далее проводим обработку.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю ничего не делать.
6. Я часто меняю свои планы.
7. Мне не нравится, когда что-то нарушает мой распорядок дня.
8. Неожиданные трудности утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я люблю ставить трудные цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы я меньше грустил о прошлом, мне было бы легче сейчас.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду стараться отыграться.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я откладываю трудные дела на потом.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка).

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.

- Вовлеченность
- Контроль
- Принятие риска

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы, стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей.

Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизне- стойкость	Вовле- ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Пример занятий по программе развития жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении

Занятие 1. Знакомство. Правила работы в группе.

1. «Приветствие»

Подростки сидят на стульях по кругу. Педагог передает мячик подростку. Ребенок при этом называет настроение, которое у него сейчас, передавая мячик следующему участнику. Так мячик передается пока не пройдет через всех подростков.

2. Упражнение «Кто я?»

Цель: познакомить учащихся друг с другом и создать благоприятную и дружелюбную атмосферу для работы в группе.

Данное упражнение хорошо подходит как для первого знакомства, когда подростки видят друг друга впервые, так и для тех учеников, которые уже знакомы, но в процессе выполнения упражнения получают возможность еще лучше узнать друг друга.

Каждому участнику предлагается написать на листах бумаги цифры от 1 до 5 и пять раз подряд дать ответ на вопрос: «Кто я?».

Листы с ответами прикрепляются на одежду, и подростки начинают ходить по залу и читать то, что другие участники написали о себе.

3. Упражнение «Дерево-характер»

Педагог рассказывает сказку: Далеко-далеко в океане есть один чудесный остров. Он весь покрыт зеленью - прекрасными цветами, разнообразными травами и, деревьями. Но все деревья на этом острове необычные, они очень разные и непохожие друг на друга. Но есть одна тайна этих деревьев, все они своей непохожестью напоминают характеры людей, живущих на земле.

Есть деревья, которые как будто парят над землей, потому что характер людей, которых они напоминают легкий и добродушный. Есть деревья, которые крепко держатся за землю всеми своими корнями, как человек, который твердо идет к своей цели и доделывает все начатые дела до конца.

А вот дерево, на котором распустились ароматные цветы и над ними порхают бабочки, - оно напоминает веселую девочку, которая выбежала поиграть на полянку со своими подружками. Совсем неподалеку от него растет небольшое деревце, все в колючках, совсем как плохой мальчик, который не хочет играть с другими детьми и постоянно обижает маленьких.

На берегу веселого ручейка растет дерево с ласковыми бархатистыми ветвями, очень похожими на руки мамы. А высоко в горах растет дерево, каждый листочек которого звенит, как веселый колокольчик.

Деревья постоянно растут и изменяются. Некоторые деревья вырастают большими и сильными, и тогда их не может сломить ни одна буря. Некоторые деревья, наоборот, гнутся даже от самого слабого дуновения ветерка. Есть деревья, которые сгибают свои ветви от недостатка тепла и света, а есть деревья, которые сами дарят другим тепло, радость и свет.

Многие люди хотели бы попасть на этот остров и отыскать там свое дерево, но это не удавалось еще никому. И только прислушавшись к себе, посмотрев на себя со стороны, мы можем понять и узнать на какое же дерево на этом чудесном острове похож я...

Педагог: понравилась вам сказка?

Скажите, пожалуйста, а вы знаете, какой у вас характер?

Хотели бы вы увидеть свое дерево-характер?

Давайте сейчас попробуем нарисовать каждый свое дерево-характер.

Подростки берут необходимые материалы и рисуют деревья.

4. «Прощание». Все стоят в кругу, протягивают руки вперед в центр круга. Все должны почувствовать себя теплым солнечным лучиком и взяться за руки.

Занятие 2. Сплочение группы. Создание доверительной атмосферы.

1. «Приветствие» Участники встают по кругу и кладут руки на плечи друг другу и говорят слова приветствия

2. Упражнение «Портрет по кругу»

Цель: формировать умение конструктивного анализа поведения людей в различных жизненных ситуациях.

Подросткам зачитывается текст притчи. Задачей является проанализировать ее содержание и дать собственную оценку ситуаций, которые там описываются. При анализе притчи можно использовать как индивидуальную, так и парную форму работы.

3. Упражнение «Метафорическая игра»

Цель: выявление представлений, учащихся о себе; активизация самосознания.

По условиям упражнения учащимся предлагается придумать ассоциацию себя и любой известной им цветка (ромашка, роза и т.д.). После того как ассоциация будет сформирована, подростки должны рассказать группе о мотивах своего выбора и объяснить, чем именно они похожи на выбранную цветок. На последнем занятии программы это упражнение проводится повторно, что позволит проследить изменения, произошедшие в самоотношении учащихся в результате работы группы.

4. «Прощание» Все встают в круг, берутся за руки. Хором говорят «до свидания», на последнем слоге поднимают руки вверх и делают шаг в середину.

Занятие № 3 «Я и мои эмоции»

1. «Приветствие». Подростки сидят на стульях по кругу. Ведущий передает мяч подростку. Ребенок при этом называет эмоцию, которую знает, передавая мяч следующему участнику. Так мяч передается пока не пройдет через всех подростков.

2. Упражнение «Я рисую свой страх»

Цель: борьба со страхами учеников, снижение уровня тревожности.

Участникам группы предлагается нарисовать на пустом белом листе бумаги свой самый большой в жизни страх. При объяснении задачи акцентируется внимание на том, что изображение может иметь любой вид, цвет и размер. Далее учащиеся по очереди комментируют свои рисунки и объясняют, что и почему они

нарисовали. После того как все подростки выступят, по команде педагога подростки разрывают свои рисунки на мелкие кусочки. Такое действие означает, что все они победили свои страхи.

3. Упражнение «Я тебе прощаю»

Цель: развитие умений эмпатии и доверия друг к другу. Подросткам дается несколько минут для того, чтобы вспомнить различные образы, которые им кто-нибудь наносил, а затем подойти друг к другу и сказать фразу: «Я тебе прощаю...». Упражнение направлено на формирование умения прощать обиды. После этого наступает этап обсуждения.

4. Упражнение «Копилка образ»

Цель: научить учащихся урегулировать собственные эмоции и чувства.

Учащимся предлагается представить свои самые образы (друзей, родителей, знакомых и др.) И мысленно поместить их в нарисованную копилку. После этого проводится коллективное обсуждение на тему: «Что делать с этой копилкой?». Как вариант ее можно порвать, выбросить, помять и т.д. Главное - прийти к общей мысли, что копить в себе обиды является одной из самых плохих привычек, которые не приводят ни к чему хорошему.

Занятия 4. «Я и моя самооценка»

2. Упражнение «Три зеркала»

Цель: развитие реального видения своих возможностей, работа над самосовершенствованием. Учащимся предлагается нарисовать себя в трех зеркалах: 1) на белом фоне - изобразить себя сегодня; 2) на голубом фоне - изобразить себя в будущем 3) на зеленом фоне - изобразить себя в прошлом. Это упражнение предлагается для учащихся, которым присущ страх самовыражения.

3. Упражнение «Автопилот»

Цель: развитие научи самоанализу.

Основной акцент этого упражнения сделан на раскрытии внутреннего потенциала подростка и содействии развитию таких качеств, как самопонимания и самопринятия. Участники получают задание составить перечень фраз-установок

по типу: «Я умный!», «Я смелый!», «Я - хороший!» И т.д. Эти установки должны быть сугубо индивидуальные и нести в себе только положительную окраску. Подросткам предлагается запомнить их и использовать в качестве ежедневных аффирмаций.

4. «Формула успеха»

Цель: развитие положительного самовосприятия. Подростки объединяются в группы по 4-5 человек и получают задание составить собственную формулу успеха. В процессе работы группы должны детально обсудить свои формулы и представить результаты работы всей группе.