

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 психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ГУТНИКОВА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА
ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

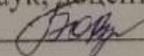
Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

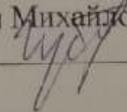
Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.2022 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

28.05.2022 

Обучающийся
Гутникова Наталья Михайловна

28.05.2022 

Дата защиты
28.06.2022

Оценка

Красноярск 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ.....	7
1.1. Проблема психологического пространства в психологии	7
1.2. Проблема психологического пространства подростков, переживших развод родителей.....	22
Выводы по главе 1.....	31
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ	34
2.1. Организация и методики исследования.....	34
2.2. Результаты исследования.....	39
2.3. Рекомендации по психолого–педагогической помощи подросткам, пережившим развод родителей.....	48
Выводы по главе 2.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	54
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы обусловлена переходным состоянием современной реальности, преобразуются и трансформируются глобальные структуры общества, происходят изменения в самых разнообразных сферах жизни. Затронуты экономические, финансовые, политические, научно-образовательные, информационные системы. Трансформации затронули также и область духовную и сферу социальных отношений, что вызывает закономерное увеличение социальных взаимодействий. В том числе во многом изменился как сам институт брака, так и отношение к нему. По данным Росстата, количество детей в семье является тем фактором, что непосредственно влияет на продолжительность семейной жизни. Наблюдается следующая тенденция: чем больше детей в семье, тем меньше пары испытывают желание расстаться. Тем не менее отмечено, что за последние пять лет число разводов в семьях, воспитывающих более двух детей, увеличилось почти вдвое. Закономерно, что и количество подростков, переживших развод родителей также растет.

В отечественной психологии с особым вниманием изучались особенности влияния развода именно на супругов, рассматривалось их поведение в ситуации развода, а также уделялось внимание собственно причинам разводов. Эти вопросы изучали А.Я. Варга, А.С. Спиваковская, В.А. Сысенко, В.М. Целуйко. Однако был практически упущен момент рассмотрения такого момента, как влияние развода на психологическое состояние ребенка и на его психическое развитие.

В зарубежной науке исследователями особое внимание отводилось именно чувствам, которые захватывают ребенка после случившегося развода родителей, последствиям переживания событий развода, отражающихся на психическом развитии ребенка, на его динамике (Ю. Валлерштейн, В. Сатир, Г.Т. Хоментаскас).

Так же стоит заметить, что сама взаимосвязь и взаимозависимость между разводом супругов и психическим здоровьем их детей, их эмоциональным состоянием, дальнейшим развитием их личности в научных работах, выполненных в этой области, недостаточно прослеживается.

Несмотря на то, что социум оказывает весомое воздействие на формирование личности, косвенно, посредством информационных технологий, или напрямую, через образовательные учреждения, семья остается первичной по значимости производимого формирующего воздействия на ребенка. И основной процесс формирования личности проходит именно в системе семейных взаимоотношений.

Формирование личности, адаптированной к современным условиям жизни, обладающей личностной эффективностью – это и означает формирование автономной и суверенной личности, что напрямую связано с такими важными и остро востребованными в социальной практике явлениями как ненасилие, доверие и толерантность, предполагающими не только отстаивание своих границ, но и уважение к суверенности других людей.

Феномен суверенности личности рассматривался в рамках различных подходов и концепций как отечественными, так и зарубежными авторами: в рамках гуманистического (Г. Олпорт), системного подхода (А.Я. Варга), в свете принципа детерминизма (К. Поппер, С.Л. Рубинштейн), положения субъектного (С.Л. Рубинштейн), и субъектно-средового подходов, но наиболее пристально был изучен С.К. Нартовой-Бочавер, которая разработала полную концепцию суверенности личности и создала целостную модель этого явления. В этой работе особенности суверенности психологического пространства у подростков будут рассматриваться именно с точки зрения субъектно-средового подхода.

В подростковом возрасте ввиду качественных изменений личности подростка становление автономии приобретает особый смысл. Происходящие в этот период изменения самосознания, самооценки, способностей, позволяющих самостоятельно выбирать направления жизненного пути, нести

ответственность за свой выбор, способностей самоуправления, саморегуляции, овладение умениями необходимыми для достижения определенной интеллектуально-нравственной свободы и независимости от внешнего давления, создают благоприятную основу для развития автономии.

Потребность в психологической суверенности – одна из наиболее существенных для человека, без удовлетворения которой он может потерять душевное равновесие и разрушить связи с другими людьми [31].

В период подросткового возраста начинает преобладать влияние большого социума и важность суверенности, как психологического инструмента жизнотворчества неоспорима [30]. Одна из задач этого возраста – обрести свою суверенность, научиться контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство.

Данные основания определили проблему исследования.

Цель исследования – изучить особенности психологического пространства у подростков, переживших развод родителей.

Объект исследования: психологическое пространство личности.

Предмет исследования: особенности психологического пространства подростков, переживших развод родителей.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что психологическое пространство подростков, переживших развод родителей, имеет свои особенности, в том числе депривированность психологического пространства, его нестойкость и подверженность колебаниям.

Для достижения указанной цели и подтверждения гипотезы исследования сформулированы **задачи** исследования:

1. Раскрыть проблему психологического пространства в психологии.
2. Рассмотреть понятие психологического пространства подростков, переживших развод родителей.
3. Провести эмпирическое исследование с целью выяснить особенности психологического пространства подростков, переживших развод родителей.

4. Сформулировать рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению подростков, переживших развод родителей.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

Теоретико-методологическую основу работы составили: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского, системный подход (А.Я. Варга), принцип детерминизма (К. Поппер, С.Л. Рубинштейн), субъектно-средовой подход (С.К. Нартова-Бочавер).

Теоретические методы – анализ, сравнение, обобщение теоретического материала.

Эмпирические методы: опросные (опросник «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова-Бочавер, «Диагностика психологической границы личности» методика Т.С. Леви, а также опросник «Психологические границы личности» Э. Хартмана в адаптации О.А. Шамшиковой и В.И. Волоховой).

Методы обработки данных – анализ средних значений, процентный анализ, качественный анализ данных.

База и выборка исследования: исследование проводилось в одной из образовательных организаций Красноярского края. Исследование проводилось с согласия родителей и руководства образовательной организации. В исследовании принял участие 41 подросток, возрастной диапазон 13-17 лет.

Практическая значимость: состоит в возможности применения результатов исследования для оказания психологической помощи подросткам и родителям в психологическом консультировании и психокоррекции.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка использованных источников, состоящего из 49 источников, приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

1.1. Проблема психологического пространства в психологии

Проблема психологического пространства личности и суверенности как его характеристики представлена как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Важность пристального внимания к субъекту в разных аспектах его взаимодействия с миром признавалась многими русскими психологами (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, С.Л. Рубинштейн). В отечественной психологии понятию субъекта уделялось большое внимание, особенно в связи с решением проблемы детерминации психического, которая в психологии является одной из фундаментальных. Гуманистическая и экзистенциальная психология также обратилась к феномену независимости, автономности и суверенности человеческого бытия, как к важным составляющим, способным обеспечить гармоничную жизнь человека, его душевный комфорт.

За рубежом в научном обиходе давно активно используются такие термины, как «жизненное пространство», «психологическое время и пространство» (К. Левин), «личное пространство» (Р. Соммер), «границы контакта» (Ф. Перлз).

Так, Курт Левин ввел понятие жизненного пространства с целью демонстрации того, что истинной средой обитания личности является не именно физическая реальность и социальная среда, а лишь те их части, которые отражены в сознании человека и на которых основывается его поведение. В связи с этим он предложил рассматривать человека и его среду как одну составляющую взаимозависимых факторов, а совокупность этих факторов получила название жизненного пространства [25].

Жизненное пространство К. Левин изображал в форме овала, в центре которого содержится круг, как символ внутреннего мира личности.

Жизненное пространство имеет две основных границы: внешняя, отделяющая жизненное пространство от реального физического и социального макромиров, и внутренняя, отделяющая внутренний мир личности от ее психологической среды в пределах жизненного пространства.

Существует множество терминов, близких по своему значению и содержанию понятию «психологическое пространство личности». В том числе – это «эмпирическое Я», введенное У. Джемсом, которое является познаваемой частью личности, включающую ее внешние атрибуты, которые она присвоила и защищает [14].

Следует упомянуть и К.Г. Юнга, который полагал, что обособление психологического индивида в качестве существа, отличного от коллективной психологии, происходит в процессе индивидуализации, приводящей к обретению самости (бессознательной сущности основы личности), выражающей ее единство и целостность. Область, где пересекаются понятия психологического пространства личности и самости, включает в себя действия и переживания, подтвержденные эмпирически.

Близким также является понятие «идентичность» Э. Эриксона, которое может быть определено как устойчивый образ Я и система соответствующих способов поведения личности, индивидуально вырабатываемых каждым человеком в процессе жизни и являющимися немаловажными условиями психического здоровья и психологического благополучия человека. Здесь важно упомянуть «точки отчета» – тело, личное пространство, социальное окружение, служащие субъекту доказательствами его существования [48].

В психоаналитическом и гуманистическом подходах существует понятие личной автономии – это самостоятельность, способность независимо принимать решения [4]. Сепарация, как один из важнейших механизмов достижения автономии, так же характеризуется именно отделением от внешней среды и ее отдельных объектов.

Приватность – еще одно семантически близкое понятие. Это процесс установления межличностных границ и дальнейшее их контролирование с

помощью регулирования открытости и доступности своего «Я» для других людей. Наиболее полно исследовал приватность И. Альтман, придающий значение социальному контексту каждого конкретного человека, индивидуальным проявлениям территориальности и особенностям личного пространства. М. Вольфе, последовательница Альтмана, дает трактовку приватности, также близкую к подходу С.К. Нартовой-Бочавер. По ее мнению, приватность помогает не только достигать, но и сохранять личную автономию. Помимо этого, приватность помогает избежать манипуляций и дает возможность переживать амбивалентные чувства независимости и интегрированности. М. Вольфе выделяет следующие необходимые функции приватности: регуляция взаимодействия и регуляция информации.

Применительно к поведению человека понятие «личное пространство» было впервые использовано Р. Sommerом, основоположником науки проксемики. Эта наука изучает закономерности пространственного размещения и поведения людей в аспекте переживания ими субъективного комфорта, который достигается за счет наличия у каждого невидимой пространственной «оболочки». Психологическое пространство личности можно соотнести с основными проявлениями психического: оно переживается субъектом как сохранное или нарушенное, что выражается в чувстве покоя или тревоги, осознается вблизи своих границ и не осознается в тех областях, которые в последнее время не подвергались изменениям, выражается в поведении, направленном на объекты, значимые для внутреннего мира [40].

В последние десятилетия в российской психологии появились новые углубленные исследования в этом направлении, которые сформировали понятия психологического пространства, суверенности психологического пространства. Собственно, феномен суверенности выделяется как самостоятельный в достаточно узкоспециальных контекстах: в частности, в аспекте развития и сохранения телесности как формы субъектности, с точки зрения неконформности и независимости убеждений, в рамках детско-родительских отношений в трудах А.Я. Варги, как механизмы идентификации

и обособления между индивидом и социумом в работах В.С. Мухиной. Механизм обособления рассматривается ей в контексте необходимости отделиться, выделиться из общего целого, занять особое положение в окружающем мире [26].

Психологическое пространство включает в себя комплекс физических, социальных и чисто психологических явлений, с которыми человек отождествляет себя (территория, предметы, привязанности, установки). Они становятся значимыми для субъекта, когда приобретают личностный смысл, и поэтому границы психологического пространства охраняются физическими и психологическими средствами [30].

Психологическое пространство – важный личностный конструкт, отражающий в себе субъективно значимую часть бытия личности, определяющий, как личность воспринимает не только окружающий мир, но и свою актуальную деятельность и какими способами налаживает связи с окружающими людьми. Повседневная жизнь человека неотделима от его психологического пространства, равно как и все виды взаимодействия.

Согласно С.К. Нартовой-Бочавер, психологическое пространство обладает следующими свойствами:

1. Человек воспринимает психологическое пространство как свое, созданное им самим и от этого представляющим для него ценность.
2. Человек имеет возможность контролировать и охранять все находящееся внутри его психологического пространства.
3. Пространство не рефлексивируется без возникновения проблемных ситуаций, человек не видит его со стороны, он в нем существует, делая его «прозрачным».
4. Целостность границ – важнейшая характеристика психологического пространства [32].

Суверенность описывается состоянием границ психологического пространства личности – психологических (когнитивных, эмоциональных и поведенческих) маркеров, отделяющих область приватности одного человека

от другого. Границы определяют идентичность человека, представляют способы активного равноправного взаимодействия и отбора внешних влияний и очерчивают пределы личной ответственности. Как нарушение, так и поддержание границ закрепляются в Я-концепции и выражается в объективном поведении человека.

По определению Н.Е. Харламенковой, психологическая суверенность представляет собой способность к контролю своего психологического пространства, успешному разрешению жизненных задач, установлению чувства авторства по отношению к жизни. При этом отмечается, что «чувство приватности не только защищает и стабилизирует, но и расширяет потенциал возможностей личности в совладании с жизненными трудностями конструктивным способом, реорганизует их в потенциал личностного роста и развития» [43].

По определению С.Я. Телегиной, психологическая суверенность представляет собой «закрепленный опыт успешного взаимодействия человека с повседневной реальностью с использованием разных бытийных языков – телесных, территориальных, социальных, аксиологических» [41]. Она обладает эволюционным и социальным значением, адаптируя человека и помогая ему встраиваться в новые жизненные обстоятельства без риска утраты собственной идентичности и аутентичности.

Суверенность – это средство выражения личной свободы человека и одновременно добровольное признание свободы других людей. Суверенность обязательно предполагает указание на тот объект, по отношению к которому она устанавливается, или на ту среду, из которой себя субъект выделяет [32].

В своих исследованиях С.К. Нартова-Бочавер использует несколько определений суверенности: это, во-первых, способность человека контролировать, защищать и развивать свое психологическое пространство; во-вторых, состояние личностных границ человека; в-третьих, черта личности, проявляющаяся в высокой чувствительности к внедрению извне; в-четвертых, механизм установления баланса между собственными потребностями

человека и потребностями других; в-пятых, система имплицитных и эксплицитных правил, регулирующих доступ к ресурсам и взаимоотношения между людьми[30].

Суверенность проживается как целостность собственного бытия, как уместность в пространственно-временных и ценностных обстоятельствах своей жизни, которые личность сама создает либо принимает извне, уверенности человека в том, что он поступает согласно собственным желаниям и убеждениям.

Если же человек действует, по воле обстоятельств или по указаниям других людей можно говорить о депривированности личности. Доминирующим переживанием в этом случае будет ощущение подчиненности обстоятельствам, отчужденности, фрагментарности собственной жизни. Человек постоянно испытывает затруднения в поиске объектов среды, с которыми себя идентифицирует, ощущая себя «на чужой территории» и не в своем времени.

Можно говорить о таких уровнях изучаемого качества как сверхсуверенность, нормальная (умеренная) суверенность, депривированность и травмированность (неподтвержденность). Сверхсуверенность (квазисуверенность) чаще проявляется как сверхкомпенсация в ответ на избыточно депривирующие воздействия извне, неподтвержденность означает полное отсутствие чувства своего существования в результате пренебрежения потребностями человека.

Суверенность психического пространства личности является динамической сущностью. Также как Курт Левин говорил о том, что личностное пространство человека не статично, а всегда относится к единице времени и пространства, в котором находится человек в данный момент, так и С.К. Нартова-Бочавер рассматривает суверенность в контексте психологической ситуации, которая разрешается посредством психологического преодоления в той или иной форме.

В ходе проведенных ею исследований была выявлена взаимосвязь активного поведения в контексте преодоления с достижением суверенности, а пассивные – депривированности. Фрустрация стремления к суверенности в некотором измерении психологического пространства приводит либо к замещению этого измерения другим, либо к понижению уровня суверенности (депривированности) или его чрезмерному усилению (сверхсуверенности). Такие нарушения как депривированность и сверхсуверенность могут компенсироваться либо в ходе естественной жизнедеятельности, либо с помощью целенаправленного психоразвивающего воздействия, которое предполагает развитие и усиление собственного контроля человека за всеми сферами жизни.

Ключевое место в феноменологии психологического пространства занимает состояние его границ – физических и психологических маркеров, отделяющих область личного контроля и приватности одного человека от таковой же области другого [31].

Психологическое пространство личности подвижно и зависит от интенсивности и осмысленности человеческой жизни: например, оно может расширяться при наличии неопределенных перспектив (стадия жизненного поиска), оставаться стабильным (стадия обретения ответа) и сжиматься (возникновение сверхценной идеи, состояние влюбленности). В стабильные периоды жизни психологическое пространство личности стремится к равновесию, используя привычные, уже освоенные языки самовыражения [28].

Таким образом, психологическое пространство личности можно рассматривать одновременно и как устойчивую характеристику личности, и как ее актуальное состояние.

В психологическом пространстве личности С.К. Нартова-Бочавер выделяет такие его характеристики, как объем, количество измерений, сохранность (устойчивость/подвижность) границ. В качестве наиболее важного свойства С.К. Нартова-Бочавер определяет именно прочность границ

психологического пространства, которая дает человеку переживание суверенности собственного «Я», чувство уверенности, защищенности, доверия к миру. Мера уверенности в прочности границ определяет способность личности к диалогу и толерантность во всех сферах жизни.

Всего выделяется шесть составляющих психологического пространства личности, которые отражают физические, духовные и социальные стороны человеческой жизни:

1. Собственное тело (комфорт, пищевое поведение, секс).
2. Территория (жилище, комната, участок).
3. Личные вещи (одежда, компьютер, автомобиль, деньги).
4. Временной режим (привычки, планирование, жаворонок/сова, первенство действий).
5. Социальные связи (референтная группа, родственники, друзья).
6. Вкусы (ценности, мировоззрение, предпочтения).

В онтогенезе психологическое пространство личности развивается через появление новых измерений и перенос своих границ в рамках уже существующих.

Обращаясь к динамике развития суверенности, можно выделить, что на каждом этапе онтогенеза происходит становление и суверенизация определенных измерений психологического пространства личности.

1. Суверенность физического тела формируется в период младенчества, когда все конфликты носят витальное содержание, при этом происходит формирование физической идентичности. Актуализируется данное измерение в пожилом возрасте, когда физиология требует повышения усилий, чтобы полноценно управлять своим телом.

2. Выделение «личной территории» затрагивает период раннего детства, когда ребенок осваивает физическое пространство. Территориальная напряженность незначительно сохраняется во взрослом возрасте и также актуализируется в пожилом возрасте, который может быть отмечен утратой приватности территории по тем или иным причинам.

3. Суверенность вещей максимально актуализируется в раннем возрасте и сохраняет высокий уровень важности в дошкольном детстве; на протяжении всего жизненного цикла это измерение сохраняет невысокий, но стабильный уровень.

4. Временные характеристики психологического пространства складываются в дошкольном и младшем школьном возрасте, что связано с необходимостью изменить свои временные привычки и режим жизни в связи с посещением образовательных учреждений, то есть источниками депривационных влияний здесь могут быть институты социализации. Вновь измерение «Привычки» актуализируется во взрослом возрасте, который характеризуется высокой социальной динамичностью и требует постоянных изменений и адаптаций к новым условиям.

5. Потребность иметь личных друзей появляется достаточно поздно – только в дошкольном возрасте ребенок готов к установлению дружеских отношений. В дошкольном и младшем школьном возрасте это измерение активно работает, а в подростковом и юношеском возрасте усиливается еще больше, что объясняется тем, что интимно–личностное общение становится ведущей деятельности в этот период развития.

6. Суверенность вкусов и ценностей появляется, начиная с дошкольного возраста, но большую актуальность приобретает в подростковом возрасте, и становится среди других измерений наиболее напряженным. Ценности меняют свое содержание: если в дошкольном возрасте это всего лишь игрушки, то позже – произведения искусства, а еще позже – мировоззрение. И соответственно возрасту, подростки не только осознают свои ценностные установки, но и начинают их активно отстаивать.

Рассмотрим подробнее каждый из этих компонентов.

Суверенность физического тела.

Такое измерение, как физическое тело первым возникает в онтогенезе, и служит основой для первичной идентификации субъекта. Телесность находит выражение в базовых потребностях человека, через которые он

самоподтверждается, удовлетворяя эти потребности или хотя бы осознавая их фрустрированность.

Наиболее важными биологическими потребностями являются потребность в питании, комфортность позы, сексуальная потребность (начиная с пубертатного периода). В онтогенезе психологического пространства телесность выполняет следующие функции:

1. Самопринятие (установление контакта со своими потребностями и частями тела).
2. Формирование базового доверия к миру.
3. Установление контакта с внешней средой (получение обратной связи и предвосхищение изменений).
4. Развитие субъектности личности.
5. Целеполагание и возможность исследовательской, конструктивной деятельности.
6. Установление надежной и длительной привязанности.
7. Возможность освоения территории.
Суверенность территории.

Если тело дает информацию человеку в первую очередь о самом себе, то территория означает факт существования других людей, которых следует принимать во внимание.

В широком смысле слова территориальность чаще всего ассоциируется с географической обусловленностью (влиянием географических условий жизни человека на его индивидуальные особенности). В психологии территориальность обычно изучается в узком смысле слова: то пространство, которое субъект считает личным и безопасным. Территориальное поведение человека носит вариативный характер, яркий социальный смысл и маркируется жилищем.

Основные функции территориальности в жизни человека можно обозначить такие:

1. Обозначение социальной идентичности (статуса в группе).

2. Способность контролировать интенсивность социальных контактов.

3. Способность контролировать поток информации.

4. Способность защитить себя от сверхсильной стимуляции окружающей среды и вторжений.

5. Возможность конструктивной деятельности.

6. Возможность психологической реабилитации.

Суверенность личных вещей.

Личные предметы традиционно изучались историей материальной культуры как психологически значимый объект. Предметы, которые не только функционально необходимы, но и указывают на личные предпочтения, потребности, склонности – являются аллегорическим сообщением другим людям о себе, своих качествах и индивидуальных особенностях. Личные вещи обладают разной степенью интимности по отношению к их владельцу. К примеру, по мнению У. Джемса, большое поместье или яхта, служат поддержанию статуса в социуме, в то же время как одежда является символом личной идентичности и эмоциональной безопасности [14].

Можно выделить следующие функции личных вещей в жизни человека:

1. Средства презентации себя.

2. Средство передачи коммуникативных посланий.

3. Орудия деятельности.

4. Средства установления контакта с окружающим миром.

5. Средства поддержания личной и социальной идентичности.

6. Средства замещения каких-либо социальных объектов.

7. Маркеры личной территории человека.

8. Ресурс самоподдержки и стихийной психотерапии.

Суверенность временного режима.

Особым содержанием обладает измерение временного режима, единственное, которое определяет и упорядочивает время пользования всеми остальными секторами пространства. Привычки, выступающие как временная

форма владения пространством, являются одним из предметов идентификации человека. Поскольку они последовательны во времени, это обеспечивает уменьшение чувства неопределенности и общую предсказуемость событий, что помогает в создании дружественной среды.

Итак, основные функции привычек:

1. Предсказуемость внешней среды (снижение уровня неопределенности).
2. Разделение сфер территориального влияния по времени.
3. Защита от фрустрации, связанной с незавершенностью действия.
4. Распределение права пользования одной и той же вещью по времени.
5. Обозначение социального статуса через первенство совершения действий.

Суверенность социальных связей.

Значимые люди начинают включаться в психологическое пространство по мере разделения социального мира на «своих» и «чужих» и, как считает И.С. Кон, связаны с территориальным инстинктом: друг – это человек, живущий на той же территории, от которого не требуется защищаться, к которому можно повернуться спиной безопасно для своей жизни [17].

Здесь важно учитывать специфику такого явления как референтная группа, которое подробно изучено. Под референтной группой понимается группа авторитетных людей, оказывающих наибольшее влияние на субъект. Считается, что связь со значимыми людьми позволяет лучше понимать себя, влияет на повышение самосознания, рефлексии. Надежность отношений с другими предполагает возможность воздействовать на них, нести за них ответственность и контролировать их. В то же время отсутствие суверенности в установлении социальных отношений приводит либо к симбиотической зависимости, либо к отчужденности.

Суверенность социальных связей – важная предпосылка формирования избирательности и в социальных взаимодействиях, которые позволяют

человеку уйти от общения по типу «анонимной стаи» (выражение К. Лоренца) и делают возможным «общение-встречу» по М. Буберу [5]. Без опыта пристрастности невозможно создание субъект-субъектных отношений и, соответственно, не может быть достигнута психологическая близость и доверие.

Выделяются следующие функции суверенности социальных связей:

1. Выбор значимого другого или референтной группы.
2. Развитие самосознания, рефлексии.
3. Принятие личной ответственности во взаимоотношениях с другими людьми.
4. Установление отношений психологической близости.
5. Установление сексуальной интимности.
6. Обретение личной и сексуальной идентичности.

Суверенность ценностей.

Ценности (вкусы и предпочтения) отражают ту сторону мировоззрения человека, которая определяет общую стратегию всей жизни, и сами по себе являются значимыми составляющими. К. Левин отмечал, что понятие «ценность» в психологии является довольно неясным, поскольку оно не имеет характера цели, но при этом руководит поведением человека [25].

В рамках психологии приватности И. Альтман отмечал «когнитивную территориальность», или идею, как специфически человеческую особенность. Субъект заявляет свои права не только на материальные предметы и территорию, но и на ментальные явления, такие как искусство, наука, различные виды авторства на идеи. Все они имеют высокую значимость для индивида, имеют свою ценность.

Неспособность защитить собственную идеологию приводит к нескритичности по отношению к мировоззрениям других людей, дисфункциональной конформности и неспособности выстраивать прочные границы в случае идеологического давления со стороны и необходимости отстаивания своих собственных мировоззренческих взглядов.

Итак, функции суверенности ценностей:

1. Обеспечение критичности к идеологическому воздействию.
2. Сохранение личной ответственности.
3. Обеспечение экзистенциальной уверенности (ценности, свободы, осмысленности собственной жизни).
4. Поддержание творческого отношения к жизни.

Если рассматривать составляющие суверенности в целом, то можно заметить, что суверенность личных вещей, территории, физического тела – это необходимые условия выживания индивида. В то время как суверенность социальных связей, временных привычек и ценностей делают возможным самоактуализацию субъекта, его самоосуществление как целостной личности.

Также можно сделать вывод, что последние три измерения психологической суверенности, перечисленные выше, представляют собой более позднее онтогенетическое и историческое образования.

Процессы суверенизации происходят нелинейно, и подростковый возраст один из тех возрастов, когда процессы суверенизации происходят наиболее интенсивно, подчиняясь задачам взросления [32]. Человек суверенный (с целостными границами) в состоянии отстаивать свою личностную автономию, благодаря чему социальные и психологические процессы протекают более слаженно. Целостность границ психологического пространства определяет субъективное благополучие и продуктивность личности в различных сферах жизнедеятельности, в том числе и в общении [31]. Противоположный суверенности полюс, свидетельствующий о степени нарушенности психологических границ личности, называется депривированностью и определяет множество неблагоприятных для развития и адаптации личности феноменов. Это может быть и отчужденность, и дисгармония в близких отношениях.

Именно подростковый возраст, является самым актуальным для изучения суверенности, в этом возрасте все стороны развития подростка подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые

психологические образования. Искажение психологических границ в этом возрасте может вызвать множество других нарушений [34].

1.2. Проблема психологического пространства подростков, переживших развод родителей

Для начала необходимо в целом рассмотреть, что происходит с ребенком в подростковый период. А.Н. Леонтьев говорил о том, что в подростковом возрасте происходит смена механизма развития. В этот период подросток из субъекта воспитания становится механизмом своего развития. Подростковый возраст – это период рождения осознающей себя личности. Здесь А.Н. Леонтьев выделяет три важных момента, способствующих этим метаморфозам:

1. У подростка расширяется круг общения и это несомненно способствует развитию его внутренней жизни.

2. Вместе с расширением внешнего мира временная перспектива подростка также становится шире.

3. Личность подростка начинает формироваться как классовая. То есть, подросток в состоянии самостоятельно выстраивать систему ценностных ориентаций, мировоззрение и политические позиции.

Важно отметить, что по мнению А.Н. Леонтьева, разные условия, в которых живет и взрослеет ребенок, дают ему соответственно разные шансы стать личностью. Так, само по себе достижение подросткового возраста не может гарантировать возникновения всех вышеупомянутых механизмов.

Остановимся еще раз на том почему для исследования суверенности психологического пространства наиболее подходящими является именно подростковый возраст? Во-первых, к этому возрасту устанавливаются личностные характеристики, и можно говорить о суверенности или депривированности психологического пространства [31]. Во-вторых, отношения с родителями меняются, начинают переходить на другой уровень: с одной стороны, подросток все еще находится в зависимости от родителей, с другой стороны, он стремится к освобождению от этой зависимости, жаждет самостоятельности, но родители по-прежнему остаются значимыми. Это

приводит к необходимости выстраивать сотрудничество, формировать новые взаимоотношения с ними на бесконфликтной основе [28].

Также у подростка изменяется психологическое пространство, он уже способен увидеть иные способы взаимодействия с миром, чем те, что были для него характерны ранее. В это время наиболее интенсивно трансформируются границы психологического пространства, происходит расширение самого пространства, из-за вступления в новые области знания и реальной физической жизни [16].

Психологическое пространство подростка гибкое, оно легко изменяется под воздействием людей, входящих в это пространство, прежде всего родителей. Более того, характер отношений между родителями и подростками взаимно влияет на пространство и тех и других. На формирование психологического пространства несомненное влияние оказывают окружающая обстановка, события, происходящие в жизни подростка. Также подросток и сам может поменять что-то в своем психологическом пространстве. Характер изменения определяется отношением к самому себе, своему месту в семье, социуме, отношением к своим близким, своему окружению [29]. Обнаружение депривации личности в каком-либо аспекте жизни может помочь своевременно оказать психологическую помощь или провести адаптацию к сложившимся условиям. В этот момент подростки являются наиболее уязвимыми и сенситивными к внешним проявлениям среды [37].

В подростковом возрасте одна из задач – обрести суверенность, в некоторой степени отделить себя от окружающей среды, в то же время уметь развиваться со средой, идентифицировать себя с ее субъектами. В подростковом возрасте происходит определение себя в мире, понимание себя, своих границ и возможностей с опорой на уже сложившиеся компоненты психологического пространства через механизмы суверенизации: сигнификации (означивание) и персонализации (присвоение). При суверенизации сначала подросток заявляет свои права на некоторую часть

психологического пространства (этап означивания), затем он начинает «обживать» это пространство и наделять его своими продуктивными качествами (этап персонализации).

Очевидно, что суверенность не может быть достигнута без прохождения через оба этих этапа. Дети подросткового возраста уже вполне способны к самостоятельной организации своей деятельности, решению важных вопросов повседневной жизни. Для них характерно развитие чувства долга, ответственности за поступки [36]. Освоение происходит не только во внешних границах, и в пространстве жизни, которое, как выделил К. Левин, включает в себя и временную перспективу, расширение временных границ своей жизни, освоение будущего через образы Я-будущего, которые влияют на целеполагание, планирование, выделение способов достижения поставленных целей, расстановку приоритетов в решении задач [25].

Резкая смена внутренней позиции, характерная для подросткового возраста, приводит по мнению Л.И. Божович к обращенности в будущее, оно становится проблемой направленности личности, вокруг которой организуется деятельность [2]. Подростковый возраст – важный этап становления системы временных связей. Время переживается как нечто живое, конкретное, связанное со значимыми событиями и мотивами. Подростки активно адаптируются ко времени, учатся учитывать свое и чужое время, что способствует осознанию границ личного времени и времени жизни в целом. [45]. Таким образом все компоненты психологической суверенности претерпевают интенсивные изменения, подвергаются анализу и пересмотру.

Отечественный психолог Д.Б. Эльконин выявил, что психологический облик подростка определяется тем, в какую ведущую деятельность включает его взрослое сообщество. В клиническом исследовании Д.Б. Эльконину удалось показать, что именно в начале подросткового возраста деятельность общения, сознательное экспериментирование с собственными отношениями с другими людьми (поиски друзей, конфликты, выяснение отношений и др.) выделяется в относительно самостоятельную область жизни. Подростку

«удается развернуть новую ведущую деятельность - интимно-личностное общение», – предметом которой являются способы построения человеческих отношений [47].

Общение подростка можно разделить на две неравнозначные по влиянию сферы. Это общение со взрослыми и общение со сверстниками.

Первая сфера предполагает роль ведомого и усвоение общественно значимых, социально одобряемых критериев оценок, целей и мотивов поведения, способов анализа окружающей действительности и способов действия. Вторая сфера заставляет осознать проблемы нравственности и этики через отношения с равными себе, но в то же время другими людьми.

Необходимо иметь в виду, что во взаимодействии со взрослыми, даже самыми дружественными, подросток всегда находится в положении младшего, в какой-то мере подчиненного, и это ограничивает усвоение некоторых нравственно-этических нормы. И только во взаимоотношениях между собой подростки могут почувствовать равноправие и увидеть возможность попробовать сыграть разные роли в общении. Добровольно взять на себя роль ведущего или ведомого, позволить другому быть командиром или исполнителем, быть либо участником конфликта, либо арбитром для ссорящихся, взять на себя ответственность друга, хранящего тайну или стать тем, кто способен доверить что-то сокровенное другому.

Роль общения со сверстниками в жизни подростка, безусловно, очень велика. Тем не менее характер этого общения, способы взаимодействия, форму и содержание взаимодействия с ровесниками подростки выстраивают на основе своего опыта отношений со взрослыми. Пытаясь своими манерами, поступками, внешним видом доказать, что он готов получить права и возможности взрослого человека.

Подростковый возраст относится к так называемым критическим периодам жизни человека. Позитивный смысл его в том, что проходя через этот сложный период, через борьбу за независимость, борьбу, происходящую в относительно безопасных условиях и не принимающую крайних форм,

подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у него не просто возникает чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.

При этом важно иметь в виду, что кризисные симптомы не проявляются постоянно, это скорее эпизодические явления, хотя порой они повторяются достаточно часто.

Способы выражение кризисов и их интенсивность могут достаточно сильно различаться в каждом индивидуальном случае.

Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

1. Симптомы кризиса независимости напоминают кризис трех лет. Это и строптивость, и упрямство, и негативизм, своеволие, обесценивание взрослых, отрицание их требований, которые до кризиса не вызывали проблем, протест-бунт, ревность к собственности. Это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил. Стремление к тому, чтобы стать взрослым. Чтобы с тобой считались как со взрослым.

2. Кризис зависимости. Это противоположное кризису независимости явление. Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных, регресс к старым интересам, вкусам, формам поведения, возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. Это стремление остаться маленьким, нежелание брать на себя ответственность взрослого человека.

Как правило, в симптомах кризиса присутствуют обе тенденции, вопрос можно ставить только о том, какая из них доминирует в настоящий момент.

Подросток еще не достиг психологической и социальной зрелости, поэтому даже бунтуя и добиваясь равных прав, отстаивая свое мировоззрение, расширяя рамки дозволенного, он оглядывается на родителей, ожидая от них поддержки, защиты и обеспечения относительной безопасности.

Развод родителей отражается несомненно на всем спектре отношений в семье. Разрушается целостность внутреннего мира ребенка-подростка, основанная на возможности ощущения интимность человеческой любви, предоставленную матерью, и формирования отношения к человеческому обществу, представляемую отцом [1]. Каждое радикальное изменение в жизненных отношениях несет в себе угрозу, а главное – ребенок чувствует, что он не имеет ни малейшего влияния на надвигающиеся, или уже произошедшие, события. Период времени после развода родителей негативно связан с субъективным восприятием подростками собственного ближайшего и отдаленного будущего. Трудно планировать что-то наперед, если в любой момент все привычное мироустройство может разрушиться.

Первые несколько лет после развода дети в разведенных семьях, независимо от уровня конфликта, проявляют антисоциальное и импульсивное поведение, агрессию, неуступчивость, зависимость, раздражительность. При разводе родителей подростку часто приходится выстраивать иной тип отношений с ними, особенно с тем из них, кто больше не живет с ним. При этом родители, которые теперь только периодически общаются с подростком, продолжают также активно вмешиваться в дела своих детей и устанавливать для них правила. Это вызывает бунт у подростков, они чувствуют, что теперь, раз родителя нет рядом, то он не имеет права что-то ограничивать в их жизни. Раздражение и злость на родителя, появляющаяся в таких ситуациях, могут также привести к подростковой депрессии и чувству самобеспомощности в создании более продуктивных отношений с родителями.

Личность формируется в сложнейшей системе отношений. Будучи отраженными и обобщенными в сознании, они переходят в собственное отношение человека к действительности, становятся существенной составной частью его самосознания и способности к самооценке. А это значит, что неправильное отношение человека к действительности, к другим людям возникает вследствие каких-то недостатков или прямых социально-психологических дефектов общения. Развод родителей вынуждает подростка

по-новому взглянуть на себя, пересмотреть свои взгляды и на своих родителей. Его собственное «Я» значительно страдает в такой ситуации – особенно, если по каким-то причинам подросток начинает винить себя за то, что случилось в семье. Ф. Райс приводит данные, которые подтверждают взаимосвязь между конфликтами в семье и склонностью подростков к совершению правонарушений в обществе, а также снижением их школьной успеваемости, низким уровнем профессиональных устремлений [36]. Чтобы восстановить самоуважение, пострадавшее в результате распада семьи, а также справиться со стрессом, дети разведенных или живущих порознь родителей чаще, чем дети из крепких семей, совершают поступки, связанные с риском для их здоровья, сознательно идут на риск.

Такое поведение является отражением внутреннего состояния подростка. Он не способен сделать правильные выводы попадая в незнакомые ситуации, дать надлежащую оценку событиям и людям, верно определить свое отношение к ним, выбрать свою линию поведения.

В результате исследований было установлено, что более всего пристрастия к курению, алкоголю и наркотикам подвержены молодые люди, чьи родители развелись, когда дети находились в подростковом возрасте. По мнению исследователей, это можно объяснить своеобразными попытками подростков самостоятельно приспособиться к неблагоприятной обстановке, почувствовать себя взрослым. Подросток выбирает вести себя самоуничтожающе, не реагируя на привычные способы его контролировать. Часто он чувствует себя непонятым и теряет надежду на взаимное общение, его самооценка падает, и он еще дальше отстраняется от общества. И еще больше чувствует себя одиноким, непонятым и отвергнутым.

В случае, если подросток все-таки сможет избежать таких крайних проявлений психологического дискомфорта, он все же будет чувствовать себя выделенным из общего коллектива. И это внутренне состояние состояния будет создавать невидимый психологический барьер между ним и коллективом. И тогда коллектив теряет свою воспитательную силу, так как

подросток перестанет воспринимать отношение товарищей как справедливое, перестанет принимать их нормы, правила, требования. И чем дальше он отдалится от коллектива, тем сильнее будут проявляться эмоциональные способы регуляции поведения. Тем менее рациональными будут становиться его поступки. Здесь уже могут возникать и аффективные вспышки, вызывающие прямые конфликты с окружающими, что еще больше разрушит прежние дружеские связи. Возможен поиск группы подобных себе и окончательный разрыв близких связей с прежними товарищами. Критическое отношение к себе станет слабее в качестве компенсации недостающих положительных оценок со стороны коллектива.

При этом совсем без общения подросток находится не может. Находившийся в тревожном состоянии он может легче, чем другие, попасть под случайное, в том числе и отрицательное, влияние. Отсутствие положительных связей с взрослыми приводит к тому, что часть трудных подростков попадает под влияние аморальных взрослых, даже преступников. Так, 40% групповых преступлений несовершеннолетних совершается при участии взрослых. Многие подсознательно ассоциируют старших взрослых со своим отцом и всецело доверяют их указаниям, углубляясь далее в неразрешенные внутренние конфликты [27].

В ценностном мире каждого человека существуют некие «сквозные» ценности (образованность, трудолюбие, честность, порядочность, воспитанность, интеллектуальность и ряд других). Снижение их значимости вызывает в нормальном обществе серьезное беспокойство. Сегодня можно говорить о борьбе ценностей в сознании подростка в обществе. В связи с распадом семьи, рушатся ценности подростков, которые еще вчера казались стабильными, так как исчезают социальная стабильность, очерчиваются будущие экономические проблемы [13].

Так же развод родителей оказывает влияние на будущее поведение подростка в его собственной семье. Подростки, чьи родители развелись, впоследствии разводятся гораздо чаще тех, кто воспитывался в полной и

крепкой семье. Так как в подростковом возрасте формируются семейные ценности, а из-за развода эти ценности в глазах подростка улетучиваются, теряют свою весомость. У подростков из неполных семей понижено чувство ответственности по отношению к семье, к обязанностям.

Кроме того, дети, которые прошли через развод, часто вступают в ранний брак, так как им хочется компенсировать недостаток тепла, им хочется крепкой семьи, обрести счастье. Однако, как показывают исследования, это не всегда заканчивается счастливым браком.

Выводы по главе 1

На основе анализа литературных источников были изучены представления о подростковом возрасте как периоде, чувствительном к развитию личностной автономии. В этот возрастной период реализуются задачи, важность которых неоспорима – самоопределение, переход к дифференциации Я, построение жизненных перспектив. А то, что эти задачи, в целом являющиеся основой формирования личностной автономии, решаются современным подростком в совершенно ином объеме или не реализуются вовсе – это факт, который отмечается в современных исследованиях.

Суверенность психологического пространства – системное качество личности, позволяющее субъекту управлять психологическим пространством, обеспечивая эффективность решения жизненных задач и устанавливать собственное авторство по отношению к жизненному пути в целом. Это необходимое условие нормального функционирования и развития личности.

Процесс формирования личности в подростковом возрасте основан в первую очередь на опыте общения со сверстниками, расширении круга увлечений, желаний, развитии собственного сознания, выделении своего личного мнения. Интенсивно растут социально ценные побуждения, становятся более субъектными переживания, относящиеся к другим: более осознанно проявляется способность к бескорыстному самопожертвованию, сочувствие чужому горю и т.п.

Но есть риск и развития противоположного полюса: асоциальных чувства, как способ отвергнуть разочаровавший мир. Это возникает в первую очередь в силу неблагоприятных обстоятельств, например, развод родителей, которые имеют значение при формировании личности ребенка.

В подростковом возрасте особенно ярко проявляются акцентуации характера, отличающиеся тем, что при действии психогенных факторов, адресуемых к наиболее «слабому», уязвимому месту соответствующей

акцентуации, могут наступать нарушения социальной адаптации, отклонения в поведении.

Стиль семейного воспитания, новые формы взаимоотношений с родителями в случае их развода могут отразиться в усилении акцентуированного поведения у подростков, вылиться в невротические и психосоматические расстройства.

Если семья распадается, то это вызовет отрицательное влияние на взаимодействие ребенка-подростка и родителей. Часто это воспринимается подростком как личное предательство его самого, а не как конфликт между взрослыми. При этом родители сами переживают разрыв близких отношений, они эмоционально нестабильны, потрясены, и им обычно не хватает внутренних сил не только для оказания помощи еще и своим детям, но и для того, чтобы осознать и увидеть стремительно психологически отдаляющегося от них подростка. Частая ошибка родителей, считать, что «он уже взрослый и все понимает», а подростков делать вид, что им не больно.

И для подростков не проходит бесследно развод их родителей, но от них ждут «взрослости», к которой они и сами стремятся, поэтому чаще всего они скрывают свои переживания.

В самом общем виде реакции можно разделить на три вида. Одна из реакций, связанная с разводом у подростка – шок и отказ верить в случившееся. Она возникает тогда, когда ребенок не осознает всей глубины проблемы и не верит в то, что произошло. Дети обычно так реагируют из-за того, что не видели, как их родители ссорятся, не знали о проблемах и конфликтах. Для детей любого возраста – это крушение картины мира, потеря безопасности и любви.

Вторая реакция – страх, тревога и неуверенность в будущем. Дети не осознают то, как они будут общаться с тем родителем, который уходит, будут ли они вообще общаться, будет ли он их любить и проводить с ними время.

Так же подростки могут испытывать гнев и враждебность по отношению к тому из родителей, на которого возлагается вина за развод, или по отношению к обоим.

Часто все три типа реакции проходят последовательно, и все последствия нерешенных в этот момент проблем и переживаний – накапливаются.

Существуют факторы, от которых зависит, насколько сильно развод родителей повлияет на личность подростка – поведение родителей, климат в семье, переживания родителей, наличие или отсутствие заботы по отношению к ребенку до и после распада семьи, обстоятельства и причины развода, степень вовлеченности ребенка в конфликт между родителями, вопрос об опеке. Подростки, пережившие развод родителей подвержены большему риску столкнуться с психологическими проблемами, чем подростки, растущие в крепких семьях.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА ПОДРОСТКОВ, ПЕРЕЖИВШИХ РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ

2.1. Организация и методики исследования

Исследование состояло из следующих этапов:

1. Подбор и изучение теоретического материала. Изучение литературы по проблеме психологического пространства личности, суверенности психологического пространства подростков, переживших развод родителей.
2. Подбор психодиагностических методик, с помощью которых возможно получение данных, соответствующих целям и задачам данной работы.
3. Общая экспериментальная часть. Формирование выборки и проведение психологической диагностики.
4. Обработка результатов диагностики.
5. Анализ и интерпретация полученных результатов, и формулирование выводов.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования. Были использованы методики, связанные с изучением аспектов психологического пространства, психологических границ и суверенности психологического пространства.

Изучение психологической суверенности осуществлялось с помощью методики «Суверенность психологического пространства–2010» С.К. Нартова-Бочавер (версия, разработанная для подростков). При помощи данного опросника имеется возможность продиагностировать сохранность личностных границ. Каждая шкала, отражающая компоненты психологической суверенности, представлена двумя полюсами: сверхсуверенность, то есть чрезмерное усиление суверенности, и депривированность психологического пространства, т.е. фрустрация стремления к суверенности в некотором

измерении психологического пространства, приводящая либо к замещению этого измерения другим, либо к понижению уровня суверенности. Автор предлагает выделять следующие эмпирические уровни выраженности суверенности: травмированность, депривированность (человек действует по логике обстоятельств и воле других людей, ощущение подчиненности, отчужденности), умеренная, или нормальная, суверенность, сверхсуверенность, квазисуверенность – как сверхкомпенсация в ответ на избыточно депривирующие воздействия извне, неподтвержденность означает полное отсутствие чувства своего существования в результате пренебрежения потребностями человека.

Краткое описание, входящих в методику шкал:

1) Суверенность физического тела человека констатируется в отсутствие попыток нарушить его соматическое благополучие, а депривированность – в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей.

2) Суверенность территории означает переживание безопасности физического пространства, на котором находится человек, а депривированность – отсутствие территориальных границ.

3) Суверенность мира вещей подразумевает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой может только он, а депривированность – непризнание его права иметь личные вещи.

4) Суверенность привычек – это принятие временной формы организации жизни человека, а депривированность – насильственное изменение комфортного для субъекта распорядка.

5) Суверенность социальных связей выражает право иметь друзей и знакомых, без оглядки на одобрение близких, а депривированность – контроль над социальной жизнью человека.

б) Суверенность ценностей подразумевает свободу вкусов и мировоззрения, самостоятельный выбор своих ценностей, а депривированность – насильственное принятие чужой картины мира.

Диагностика состояния психологической границы личности проводилась с помощью методики «Психологическая граница личности» Т.С. Леви. Методика состоит из шести шкал, отражающих шесть функций психологической границы, в авторской модели рассматриваемая в качестве функционального органа в соответствии с концепцией А.А. Ухтомского. Методика направлена на исследование активности личности по построению собственных границ. Единицей анализа сформированности функций психологической границы выступает действие личности. Функции можно сгруппировать относительно внешних (уход от контакта – не пропускающая, функция контакта – проницаемая) и внутренних импульсов (уход от контакта – сдерживающая, функция контакта – вбирающая и отдающая).

Краткое описание входящих в методику шкал:

1) Непропускающая функция – граница непроницаема для внешних воздействий, при их оценке как вредоносных. В этом случае человек может сказать «нет», оттолкнуть, сдерживать напор. Такое преобразование границы возможно, если человек ощущает собственное внутреннее право на независимость, на свое психологическое пространство.

2) Проницаемая функция – граница пропускает внешние воздействия. Такое «размывание» границы возможно, если человек уверен в себе и испытывает доверие к другому. Способность к растворению границы является необходимым условием резонансного взаимодействия, когда человек отождествляется, идентифицируется с другим. При этом растворение границы не означает растворения «Я».

3) Вбирающая функция – граница «втягивает» желательное из окружающего мира. Предполагает внутреннее право человека на удовлетворение своих потребностей, позволяющее попросить о помощи,

открыто заявить о своей потребности, активно стремиться к ее удовлетворению.

4) Отдающая функция – граница пропускает внутренние импульсы. Предполагает внутреннее право выражать себя при наличии адекватных условий.

5) Сдерживающая функция дает возможность сдерживать, «контейнировать» внутреннюю энергию, если в этом есть необходимость, соотносится с адекватным состоянием мира.

6) Спокойно-нейтральная функция выражает спокойное состояние человека, не стремящегося к активному взаимодействию с миром «здесь и сейчас» в случае аналогичного состояния мира.

Также был выбран в качестве диагностического инструмента опросник «Психологические границы» Э. Хартмана, который предназначен для исследования психологических границ личности. Согласно его концепции, границы – это явление, охватывающее всю психику в целом и объединяющее между собой самые разные элементы: границы восприятия; границы мыслей и чувств; границы состояния осознанности; границы памяти; телесные границы; внутриличностные границы; границы между сознанием и бессознательным; защитные механизмы как границы; границы идентичности, границы в организации личного пространства. Главными характеристиками границ по Э. Хартманну являются их жесткость и проницаемость. Далее кратко остановимся на описании характеристик людей, в зависимости от особенностей их психологических границ.

Люди с тонкими границами склонны к синестезии; они склонны думать в оттенках серого; склонны к чрезмерной вовлеченности в отношениях; их мышление менее прямолинейно, но более гибко и креативно. Так, например, человек с очень тонкими границами может испытывать трудности в отделении своих чувств от окружающей среды и, следовательно, быть очень эмоциональным.

У людей с толстыми границами все наоборот: мышление в категориях «черное» и «белое»; умение организовывать время и пространство; способность разделять восприятие, мысли и чувства; четко очерченная идентичность; они более сфокусированы и склонны думать по прямой линии.

В методике респонденту предлагается оценить степень согласия с восемнадцатью утверждениями по следующей шкале:

А – совершенно неверно;

В – скорее неверно, чем верно;

С – иногда;

Д – скорее верно, чем неверно;

Е – это полностью относится ко мне.

Результаты:

– средний показатель – 35 баллов;

– 50 и более баллов – тонкие границы;

– 20 и менее – очень толстые границы.

Исследование проводилось в одной из образовательных организаций г. Красноярска. Исследование проводилось с согласия родителей и руководства образовательной организации. В исследовании принял участие 41 подросток, возрастной диапазон 13-17 лет. Была создана группа из 15 человек, воспитывающихся в полной семье и не переживших опыт развода родителей. Далее группа №1. Группа №2 включала в себя подростков, получивших этот опыт в рамках приблизительно одного года назад.

2.2. Результаты исследования

В ходе исследования группы подростков, не попадавших в ситуацию развода родителей, были получены следующие данные. Вначале была диагностика по методике «Психологические границы» Э. Хартмана, которая показала следующее соотношение границ в группе №1:

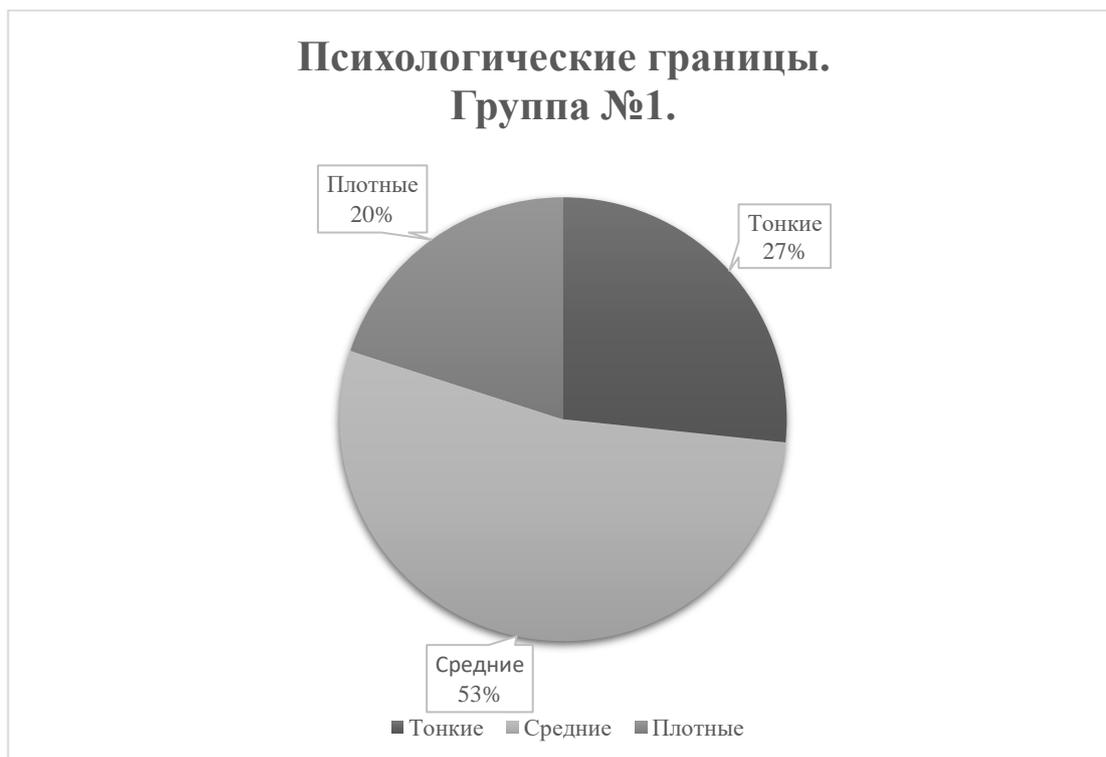


Рисунок 1. Психологические границы. Группа №1

Большая часть респондентов (8 человек, 53%) характеризуются средними границами, но присутствуют и тонкие (4 человека, 27%) и плотные (3 человека, 20%). Таким образом у большинства подростков этой группы продолжают формироваться психологические границы, что показано средним значением.

По этой же методике во второй группе получены следующие результаты:



Рисунок 2. Психологические границы. Группа №2

Большая часть респондентов также имеет средние показатели психологических границ (10 подростков, 49%), но ощутимо выросли показатели как плотных границ (7 человек, 27%), так и тонких (9 человек, 35%). Эти данные могут говорить о том, что на фоне стрессовых событий в форме развода родителей, более ярко проявляются и возрастные кризисы подросткового периода как в виде кризиса независимости, так и в форме кризиса зависимости. То есть подростки либо становятся более склонны к зависимым отношениям по отношению к родителям, особенно к тому, кто не является опекуном и больше не находится постоянно в зоне досягаемости. Либо категорически выбирают какую-то одну сторону и делят родителей на «правого» и «виноватого», и теряют способность увидеть возможности построения функциональных взаимоотношений с обоими родителями.



Рисунок 3. Сравнение результатов по методике Э. Хартмана

Используя опросник «Суверенность психологического пространства личности» (СППЛ) С.К. Нартовой-Бочавер в группе №1 были получены следующие данные:

По шкале «суверенность физического тела» (СФТ) суверенность наблюдается у 87% опрошенных (13 человек), депривированность у 13% (2 человека). По шкале «суверенность территории» (СТ) суверенность выявлена у 80% респондентов (12 человек), депривированность у 20% (3 человека). Шкала «суверенность мира вещей» (СВ) показала следующее: 73% (11 человек) обладают суверенностью по данному критерию, 27 % (4 человека) – депривированны. Шкала «суверенность привычек» (СП) показала депривированность 20% (3 человека) по этому показателю, 80% (12 человек) – суверенность респондентов. По шкале «суверенность социальных связей» (СС) депривированы 33% (5 человек), суверенны в этом аспекте – 67% (10 человек). Процентное соотношение депривированности и суверенности по шкале «суверенность ценностей» (СЦ) такое же, как и по шкале «суверенность социальных связей», то есть 67% суверенны, 33% депривированны. Что

объясняется тем, что границы по этим параметрам в подростковом возрасте все еще формируются и претерпевают изменения.

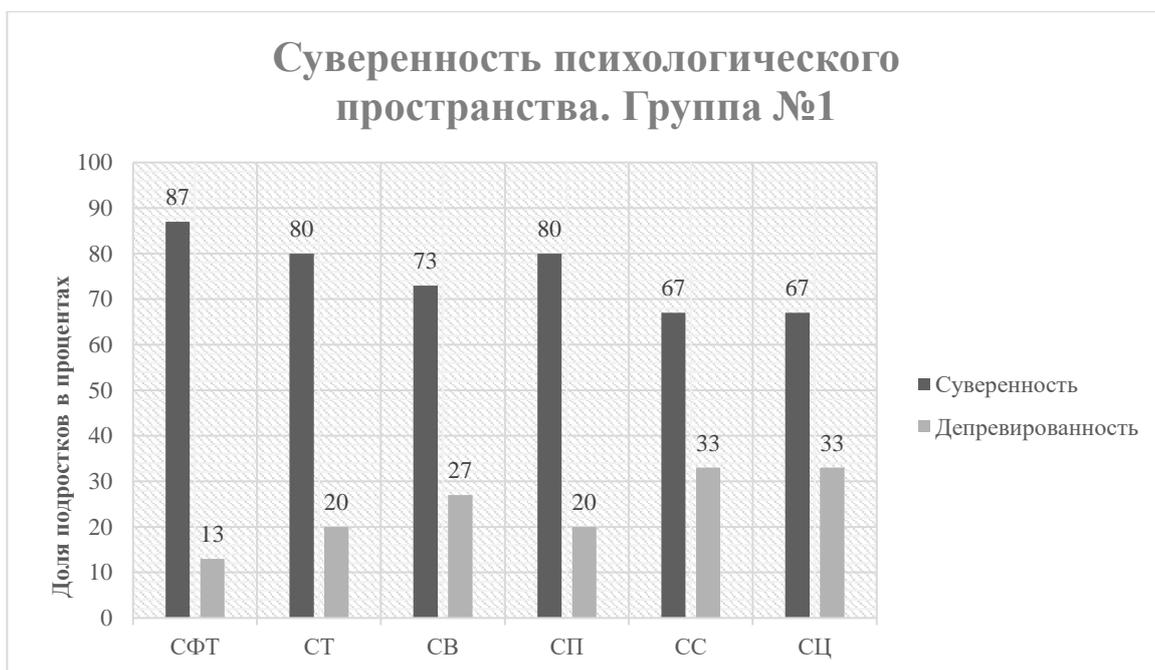


Рисунок 4. Суверенность психологического пространства. Группа №1

Во второй группе были получены следующие данные:

Шкала «суверенность физического тела» (СФТ) показала суверенность у 73% опрошенных (19 человек), депривированность у 27% (7 человек). По шкале «суверенность территории» (СТ) суверенность выявлена у 62% респондентов (16 человек), депривированность у 38% (10 человек). Шкала «суверенность мира вещей» (СВ) показала следующее: 65% (17 человек) обладают суверенностью по данному критерию, 35 % (9 человек) – депривированны. Шкала «суверенность привычек» (СП) показала депривированность 58% (15 человек) по этому показателю, 42% (11 человек) – суверенность респондентов. По шкале «суверенность социальных связей» (СС) депривированы 54% (14 человек), суверенны в этом аспекте – 46% (12 человек). Процентное соотношение депривированности и суверенности по шкале «суверенность ценностей» (СЦ) обратное предыдущей шкале: 54% (14 человек) суверенны, 46% (12 человек) депривированны. Что говорит о том, что ситуация развода родителей отражается на всех показателях суверенности

психологического пространства, но наибольшее влияние оказывает на суверенность привычек.

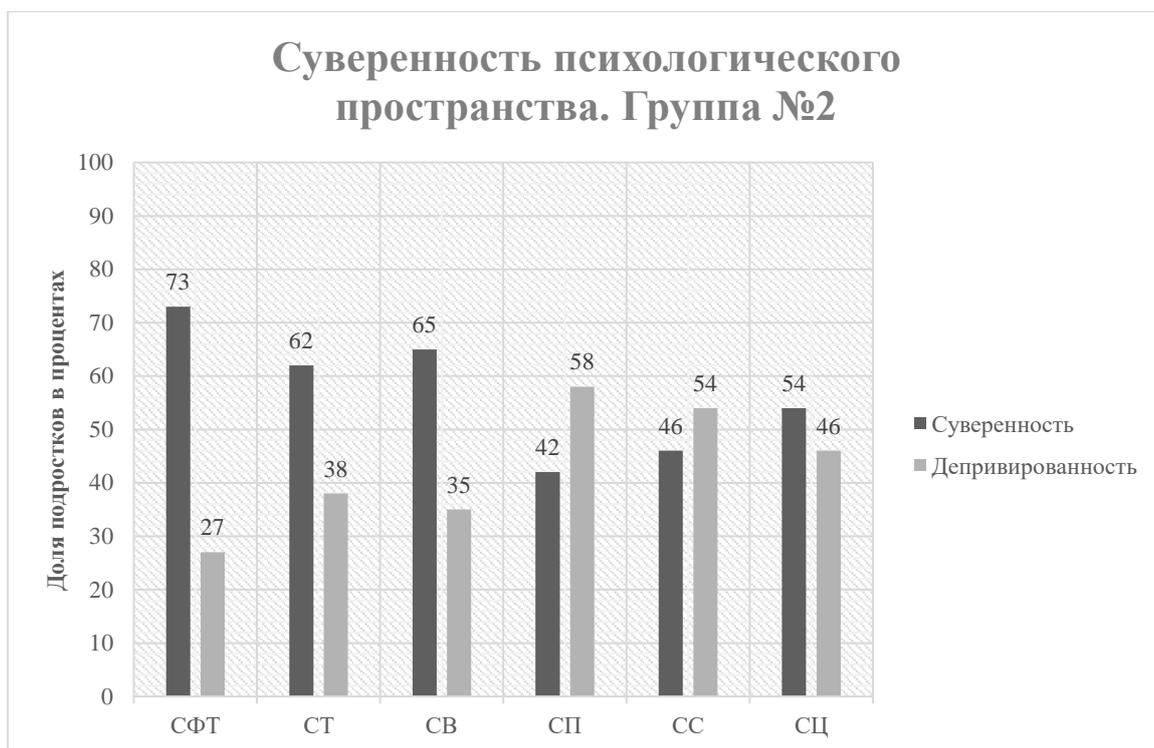


Рисунок 5. Суверенность психологического пространства. Группа №2

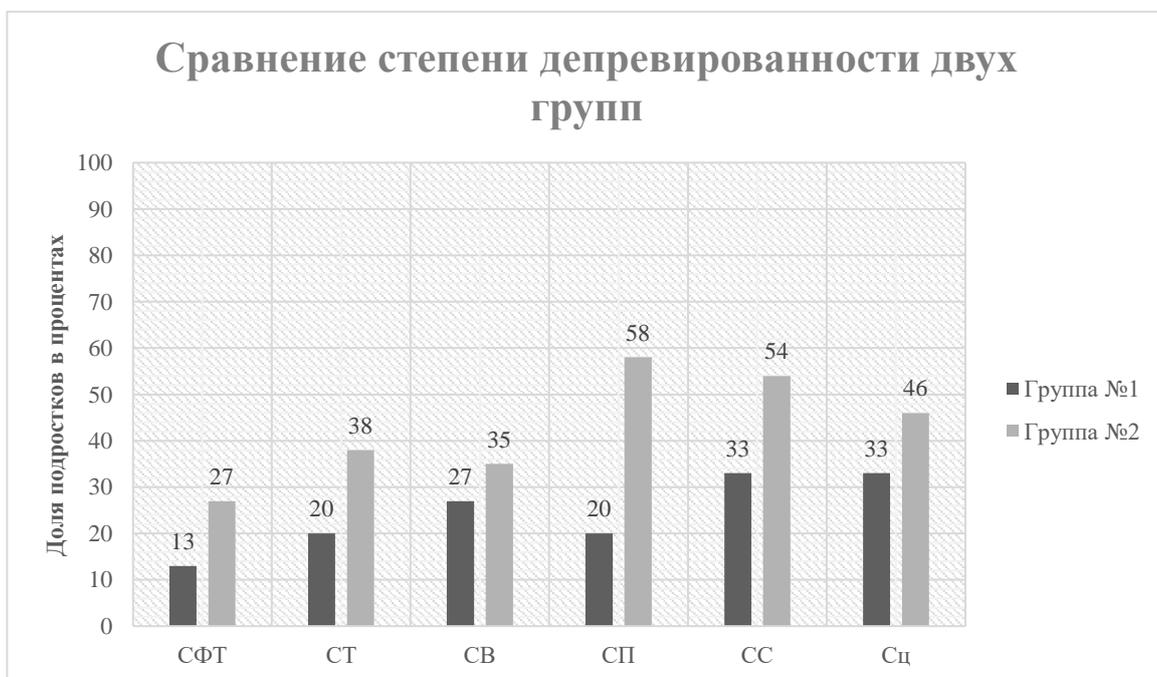


Рисунок 6. Сравнение степени депривированности двух групп

Для того, чтобы наглядно показать возросший уровень депривации респондентов второй группы по сравнению с первой, была составлена гистограмма. В которой явно выражен значимый рост показателей количества депривированности шкал «суверенности привычек» (более, чем в два раза), «суверенности социальных связей» и «суверенности ценностей». Эти три показателя суверенности психологических границ наиболее сильно депривируются в случае переживания подростками развода родителей.

По методике Т.С. Леви «Психологическая граница личности», проведенной для первой группы, получены следующие данные:



Рисунок 7. Диагностика психологической границы по Т.С. Леви. Группа №1

По невыпускающей функции 67% (10 человек) имеют средние показатели, 20% (3 человека) низкие и 13% (2 человека) высокие. Проницаемая функция границ представлена 73% (11 человек) средних показателей, 7% (1 человек) высоких и 20% (3 человека) низких. Вбирающая функция показана высоким уровнем у 7% (1 человек) респондентов, низким у 13% (2 человека), средним у 80% (12 человек). По отдающей функции средних показателей 79% (11 человек), 14% (2 человека) высоких, 7% (1 человек)

низких. Сдерживающая представлена в процентном соотношении 67% (10 человек) средний уровень, 13% (2 человека) высокий, 20% (3 человека) низкий. Спокойно-нейтральная функция психологических границ: 60% (9 человек) респондентов относятся к среднему уровню, 13% (2 человека) к высокому, 27% (4 человека) к низкому.

По результатам этой же диагностики в группе подростков, переживших развод родителей получилась следующая ситуация:

Невпускающая шкала по сравнению с контрольной группой показала больше респондентов имеющих низкий уровень – 38% (10 человек), 35% (9 человек) средний, 27% (7 человек) высокий. Проницаемая шкала: по сравнению с контрольной группой, где преобладали показатели среднего уровня, здесь средний и низкий уровень проявленности этой границы практически сравнялись – низкий уровень 42% (11 человек), 39% (10 человек) средний уровень, высокий уровень 19% (5 человек). Вбирающая функция границы также различается с контрольной выборкой – превалирует низкий уровень 46% (12 человек), средний 31% (8 человек) и высокий 23% (6 человек) почти на одном уровне. Подросткам, пережившим развод родителей становится труднее заявлять о своих потребностях. По отдающей шкале сравнялись показатели низкого 42% (11 человек) и среднего уровней 42% (11 человек), высокий уровень функции почти не проявлен – 16% (4 человека). Сдерживающая функция представлена следующими результатами: средний уровень 42% (11 человек), низкий уровень 39% (10 человек), высокий уровень 19% (5 человек). И, наконец, спокойно-нейтральная функция также представлена преимущественно низким уровнем – 50% (13 человек), средний уровень 42% (11 человек), высокий уровень 8% (2 человека).



Рисунок 8. Диагностика психологической границы по Т.С. Леви. Группа №2

Таким образом, диагностика по всем трем методикам показала, что в большинстве случаев контрольная группа имеет более высокие показатели как суверенности психологического пространства, так и уровня функционирования разного рода границ. У основной выборки, включающей именно подростков, переживших развод родителей, чаще встречаются плотные и тонкие границы, что говорит о разных способах приспособиться к изменившейся ситуации. Что касается различных шкал суверенности, то наиболее депривированна у основной группы суверенность привычек и суверенность социальных связей, что объясняется тем, что подросткам приходится менять весь уклад жизни и заново выстраивать взаимоотношения с близкими. У подавляющего большинства из контрольной группы все функции границ имеют среднее значение, подростки способны и заявлять о своих потребностях, и давать отпор, и находится в нейтральной позиции при определенных условиях. Основная же группа имеет на одном уровне средние и низкие показатели только в одном случае – это активно отдающая функция, которая позволяет выразить себя при наличии адекватных условий, что

соотносится с необходимостью этой возрастной группы доказать свое право быть наравне со взрослыми, проявлять себя.

2.3. Рекомендации по психолого-педагогической помощи подросткам, пережившим развод родителей

Психолого-педагогическая помощь в рамках школы может быть проведена в следующих направлениях:

- изучение условий социального развития детей (в том числе характер их изменений в случае развода родителей);
- активное включение ребенка во взаимодействие с социальной средой (это важно, чтобы исключить влияние «плохих компаний», потому что в силу возраста подросток все равно будет искать общения);
- решение возникающих проблем совместно с родителями (необходимо донести до них, что необходимо участие и матери и отца, не смотря на развод);
- оказание психолого-педагогической помощи детям, имеющим проблемы в процессе социализации;
- подключение специалистов по работе с ребенком и семьей (по необходимости);
- организация взаимодействия всех социальных институтов, функционирующих в социальном окружении подростка.

Деятельность педагога-психолога предполагает взаимодействие с детьми, в процессе социализации которых возникают различного рода проблемы. Общение с такими детьми требует особого такта и профессионализма. Особенно если дети находятся в ситуации развода в текущее время, либо развод произошел совсем недавно.

Для эффективной работы психологического сопровождения следует помнить основополагающие принципы:

- принцип взаимодействия – сотрудничество со всеми работниками школы и социальными институтами города, которые могут быть подключены к решению проблем ребенка;
- принцип индивидуального и личностно-ориентированного подхода, основанного на гуманном отношении к личности, уважении прав учащегося,

педагога и родителя, создание условий для саморазвития и социализации личности;

– принцип позитивного восприятия, толерантности личности, основанного на принятии ребенка и взрослого такими, каковы они есть. Опора на имеющиеся положительные качества при формировании другие, более значимых свойств личности;

– принцип конфиденциальности, в основе которого лежит открытость, доверие, сохранение профессиональной тайны.

Для эффективности помощи детям, пережившим развод родителей, педагог-психолог взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса: учащимися, родителями, педагогическим коллективом школы и внешними социальными институтами города. Взаимодействие педагога–психолога с ребенком осуществляется через такие формы как беседа, периодические консультации и групповые занятия.

Дети, пережившие развод родителей, часто испытывают трудности адаптации в окружающем мире и нуждаются в чутком профессиональном подходе. Основной задачей, при работе с этой категорией детей, является формирование позитивного самоотношения и создание условий для их гармоничного развития. Формы занятий различны и зависят от полученных данных с помощью предварительной диагностики. Каждый ребенок, а тем более подросток, очень индивидуально переживает трудные жизненные ситуации, такие как развод родителей, в частности. В содержание занятий включаются элементы по выработке у детей социально-бытовых навыков, навыков саморегуляции, подключается развитие коммуникативной и конфликтной компетентностей.

На определенном этапе работы с подростками, пережившими развод родителей, рекомендуется подключать групповые тренинги. В структуре которых имеется работа по устранению страха, работа по управлению гневом, методики выхода из депрессивного состояния и устранения чувства вины.

Также важно помогать подростку выстраивать свои границы, научать проговаривать свои потребности и отстаивать свои ценности.

В воспитании детей семья не может быть заменена никаким другим социальным институтом и именно поэтому так важно взаимодействие родителей и педагогов, семьи и школы. Особенно важно начать работу с подростком, пока он не «закрылся» и не начал отрицать факт негативного влияния не него семейного кризиса.

Педагог-психолог может столкнуться не только с отрицанием проблемы самим подростком, но и с ошибками в семейном воспитании, часто уже с их последствиями, с разными категориями семей и семьями, переживающими разные периоды развития и разные внутрисемейные конфликты. В случае с подростками, переживающими или пережившими не так давно, развод с родителями, работа педагога-психолога предусматривает два основных направления деятельности: коррекционно-профилактическое (индивидуальная работа с ребенком, родителями); информационно-просветительское (предусматривает психолого-педагогическое просвещение родителей и самих подростков посредством проведения тематических общешкольных и классных родительских собраний, классных часов). Важно отметить, что коррекционная работа проводится исключительно после соответствующей диагностики. У каждого ребенка индивидуальная реакция на травмирующие события.

Также была разработана программа по развитию суверенности психологического пространства и формирования жизнестойкости. Ознакомиться с ней можно, обратившись к Приложению А. Актуальность данной программы продиктована ростом потребности социума в создании благоприятных условий для развития личности, эффективности ее жизненного пути. В нынешних условиях жизнедеятельность лиц молодого возраста требует проявления активности, мобильности и самостоятельности в принятии решений. Но такие ситуации, как развод родителей, могут надолго выбить подростка из колеи и в каких-то случаях замедлить его гармоничное развитие,

а в каких-то и вовсе остановить его. Программа состоит из трех модулей, представлены тематические планы групповых занятий первого модуля и психологического практикума (второй модуль), третий модуль представляет собой индивидуальную работу с конкретными учащимися по их запросам в рамках программы.

Вопросы жизнестойкости и суверенности пространства личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Выводы по главе 2

По результатам исследования выдвинутая гипотеза о том, что психологическое пространство подростков, переживших развод родителей, имеет свои особенности, в том числе депривированность психологического пространства, его нестойкость и подверженность колебаниям – подтвердилась.

По сравнению с контрольной группой, в которую были включены подростки из полных семей, основная группа чаще имеет показатели плотных и тонких границ. Что было интерпретировано как более яркое проявление возрастного кризиса в форме полярных кризисов независимости и зависимости соответственно.

По результатам диагностики суверенности психологического пространства также было выявлено значительное различие между группами. По всем шкалам количество депривированных подростков выше в основной группе, а по шкалам «суверенность привычек» и «суверенность социальных связей» большинство респондентов имеют показатели депривации. Что говорит о том, что ситуация развода родителей отражается на всех показателях суверенности психологического пространства, но наибольшее влияние оказывает на суверенность привычек и социальных связей.

По методике Т.С. Леви «Психологическая граница личности», проведенной для контрольной группы, большинство респондентов по всем функциям границ попало в категорию среднего уровня. В основной группе разброс больше и такой четкой картины мы уже не наблюдаем. Больше выявлено крайних показателей – высоких и низких уровней функционирования тех или иных типов границ. Например, показательная вбирающая функция границы – превалирует низкий уровень, что говорит о том, что большинству опрошенных становится труднее заявлять о своих потребностях.

Таким образом, диагностика по всем трем методикам показала, что в большинстве случаев контрольная группа имеет более высокие показатели как суверенности психологического пространства, так и уровня функционирования разного рода границ. У основной выборки, включающей именно подростков, переживших развод родителей, чаще встречаются плотные и тонкие границы, что говорит о разных способах приспособиться к изменившейся ситуации. Что касается различных шкал суверенности, то наиболее депривированна у основной группы суверенность привычек и суверенность социальных связей, что объясняется тем, что подросткам приходится менять весь уклад жизни и заново выстраивать взаимоотношения с близкими. У подавляющего большинства из контрольной группы все функции границ имеют среднее значение, подростки способны и заявлять о своих потребностях, и давать отпор, и находится в нейтральной позиции при определенных условиях. Основная же группа имеет на одном уровне средние и низкие показатели только в одном случае – это активно отдающая функция, которая позволяет выражать себя при наличии адекватных условий, что соотносится с необходимостью этой возрастной группы доказать свое право быть наравне со взрослыми, проявлять себя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В субъективно-средовом подходе границы рассматриваются, как физические и психологические маркеры, отделяющие область личного контроля и приватности субъектов и определяющие правила взаимодействия между ними. С.К. Нартова-Бочавер понимает суверенность как состояние границ психологического пространства, являющихся инструментом равноправного взаимодействия и селекции внешних явлений, определяющих идентичность личности и обозначающих пределы личной ответственности.

Обращаясь к динамике развития суверенности, можно выделить, что на каждом этапе онтогенеза происходит становление и суверенизация определенных измерений психологического пространства личности. Подростковый возраст характеризуется вновь актуализирующейся потребностью иметь личных друзей и большой актуальностью суверенности ценностей и вкусов. Ценности меняют свое содержание: если в дошкольном возрасте это всего лишь игрушки, то позже – произведения искусства, а еще позже – мировоззрение.

Подросток проходит психологический сложный этап становления своей личности. Ребенку важно в этот период, чтобы с ним рядом были мудрые взрослые. Взрослые, которые помогут раскрыть внутренние ресурсы и выстроить траекторию жизненного самоопределения. В подростковый период личное психологическое пространство еще до конца не сформировано, поэтому любой большой стресс может привести как к дисбалансу функций границ, так и к депривированности по различным компонентам психологической суверенности. Этот возраст очень важен для становления собственного «Я» ребенка и распад семьи в этот период очень опасен и может иметь отдаленные последствия. Подросток еще психологически не созрел настолько, чтобы адекватно воспринять такой семейный кризис. Вполне вероятно, что в такой важный период социализации, как подростничество, под

влиянием таких травмирующих событий, могут неверно сформироваться личностные ценности.

Исследование показало, что такая сильная стрессовая ситуация, как развод родителей, влияет на все показатели психологического пространства подростка. Ему не хватает умения адекватно справиться с напряжением, поэтому реакция на события может быть непредсказуемой. Здесь прослеживается и влияние возрастных кризисов, поэтому часто при сложных ситуациях в жизни подростки не ищут поддержки у взрослых, а связываются с какими-то компаниями, легко поддаются влиянию более сильных личностей.

Составленные рекомендации и разработанная программа по развитию суверенности психологического пространства и формирования жизнестойкости помогут специалистам на практике помочь подросткам, попавшим в такую сложную жизненную ситуацию, как развод родителей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белякова В.А. Развод родителей как фактор психологической драматизации ребенка // «Научное сообщество студентов» Сборник материалов XI международной студенческой научно-практической конференции, 2016. С. 69–71.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М.: Академия, 2015. 320 с.
3. Болотова А.К. Психология организации времени: учеб. пособие для студентов вузов. М.: Аспект Пресс, 2006. 255 с.
4. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. 672 с.
5. Бубер М. Я и Ты. М.: Высшая школа, 1993. 172 с.
6. Буравцова Н.В. Суверенность психологического пространства как условие ее психологической безопасности и самоактуализации // Педагогическое обозрение. 2005. №54. С. 11–12.
7. Бурмистрова-Савенкова А.В. Личность и среда: регуляция границ бытийного пространства. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2006. 232 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
9. Ветрова И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции // Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 179–196.
10. Возрастная и педагогическая психология / Под редакцией А.В. Петровского. М.: Знаниум, 2012. 200 с.

11. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла. М.: Флинта, 2012. 168 с.
12. Выготский Л.С. Педология подростка. М.: Педагогика, 2016. 690 с.
13. Грановская Р.М. Защита личности: Психологические механизмы. СПб.: Знание, Свет, 2009. 331 с.
14. Джемс У. Психология. М.: Рипол-классик, 2018. 616 с.
15. Зимняя И.А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2013. 280 с.
16. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
17. Кон И.С. Дружба. СПб.: Питер, 2005. 330 с.
18. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Педагогика, 2014. 146 с.
19. Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. М.: Знание, 2014. 300 с.
20. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения личности // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №2. С. 5–15.
21. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет: учебное пособие. М.: Академия, 2014. 460 с.
22. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг. М.: Медицина, 1984. 218 с.
23. Леви Т.С. Пространственно-телесная модель развития личности // Психологический журнал. 2008. Т.28. №1 С. 23–33.
24. Леви Т.С. Диагностика психологической границы личности: качественный анализ // Вопросы психологии / Ред. Е.В. Щедрина. 2013. №5. С. 93–101.
25. Левин К. Теория поля в социальных науках. М.: Академический проект, 2017. 316 с.
26. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М.: Академия, 2016. 324 с.
27. Мясищев В.Н. Психология отношений: избранные психологические труды. М.: Институт практической психологии, 1998. 368 с.

28. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 5. С. 20–30.
29. Нартова-Бочавер С.К. Введение в психологию развития: учеб.пособие / С.К. Нартова-Бочавер, А.В. Потапова. М.: Флинта: МПСИ, 2005. 216 с
30. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности. М.: Прометей, 2005. 312 с.
31. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: десять лет спустя. М.: Смысл, 2017. 200 с.
32. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
33. Онуфриева В.В., Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2016. №6. С. 701–703. URL <https://moluch.ru/archive/110/26884/> (дата обращения: 28.10.2020).
34. Психология современного подростка / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.: Академия, 1987. 220 с.
35. Разуваева Т.Н. Особенности совладания старшеклассников // Материалы Международной научно-практической конференции «Психология совладающего поведения». Кострома, 2007. С. 148–150.
36. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового и юношеского возраста. Пер. с англ. Е. Николаевой. Серия: Мастера психологии. СПб.: Питер, 2010. 816 с.
37. Ремшмидт Х. Подростково-юношеский возраст: проблемы становления личности. М.: Академия, 2014. 209 с.
38. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Ресурсы адаптационного поведения подростков URL: <http://www.medpsy.ru/library/library083.php> (дата обращения: 20.05.2022).
39. Скорова Л.В. Формирование суверенности психологического пространства у старших подростков // СПЖ. 2013. №48. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-suverennosti-psihologicheskogo-prostranstva-u-starshih-podrostkov> (дата обращения: 19.05.2022).

40. Соммер Р. Личное пространство // Популярная психология: хрестоматия / сост. В. В. Мироненко. М.: Просвещение, 1990. С. 259–263

41. Телегина С.Я. Психологическая суверенность подростков, проживающих в родной и неродной культуре // Вестник Санкт-Петербургского университета. 2016. №4. С. 146–157.

42. Толмачева С.А., Влияние кризиса семейных отношений на подростка // Наука и образование: проблемы и стратегии развития. 2015 №1(1). С. 122–124.

43. Харламенкова Н.Е. Суверенность психологического пространства личности при разных типах психологических угроз // Вестник Костромского государственного университета. 2015. Т. 21. №1. С. 38–41.

44. Хрипкова А.Г. Мир детства: подросток: монография. М.: Лабиринт, 2017. 320 с.

45. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. М.: Академия, 2014. 230 с.

46. Щипанова Д.Е. Суверенность психологического пространства и ее взаимосвязь с дисгармоничностью межличностных отношений в юношеском возрасте // Психологическое сопровождение в системе образования: сб. науч. трудов по материалам международной междисциплинарной научно-практической конференции «Психология и психологическая практика в современном мире». Екатеринбург: Изд-во Урал, 2015. С. 143–147

47. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М.: Педагогика, 1989. 554 с

48. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 352 с.

49. Япарова О.Г., Султанова Н.А. Проблема суверенности психологического пространства и психологического благополучия в подростковом и юношеском возрасте // Теоретические и практические

аспекты развития научной мысли в современном мире: сборник статей
Международной научно - практической конференции (15 мая 2017 г., г.
Екатеринбург). В 4 ч. Ч.4 / Уфа: АЭТЕРНА, 2017. 248 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Программа по развитию суверенности психологического пространства и формирования жизнестойкости.

Цель: повысить уровень жизнестойкости и развить суверенность психологического пространства у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

- реализовать мероприятия, имеющие целью повышение уровня жизнестойкости личности;
- провести профилактическую работу с подростками по саморазвитию и развитию позитивного мироощущения.

Срок реализации: 9 месяцев.

Этапы реализации.

I этап: подготовительный

- диагностика и анализ ее результатов;
- разработка плана индивидуальных (групповых) занятий.

II этап: формирующий

- психологический практикум «Целеполагание и построение жизнестойкости»;
- индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения.

Условие успешности профилактической работы – системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности, отсутствие назидательности со стороны взрослого.

Таблица 1

Тематический план проекта

Месяц	Мероприятия	Ответственные
1	Сплочение коллектива	Психолог, классный руководитель
2	Командообразование, выработка толерантного поведения	Психолог, классный руководитель
	Самопрезентация участников программы	Психолог, классный руководитель
	Формирование оптимистичного настроения	Психолог, классный руководитель
	Осознание своей индивидуальности	Психолог, классный руководитель
3	Смысл жизни	Психолог, классный руководитель
	Формирование жизнеутверждающих установок	Психолог, классный руководитель
	Думаем позитивно	Психолог, классный руководитель
4	Самооценка: слабые и сильные стороны	Психолог, классный руководитель
5	Волевые качества и преодоление трудностей	Психолог, классный руководитель
	Стратегии успеха в трудных ситуациях	Психолог, классный руководитель
6	Конструктивные стратегии разрешения конфликта	Психолог, классный руководитель
	Конструктивное общение	Психолог, классный руководитель
7	Польза и вред конфликтов	Психолог, классный руководитель

Окончание таблицы 1

Месяц	Мероприятия	Ответственные
8	Позитивные аспекты одиночества	Психолог, классный руководитель
9	Дорога к совершенству	Психолог, классный руководитель

2 модуль. Психологический практикум «Целеполагание и построение жизненной перспективы»

Цель – расширить информационное поле участников в вопросах межличностного конструктивного взаимодействия.

Таблица 2

Тематический план практикума

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2.	Как стать жизнестойким?	2
3.	Эффективные контакты	1
4.	Сотрудничество в коммуникации	1
5.	Осознание проблем и поиск путей выхода	1
6.	Трудная ситуация выход есть всегда	1
7.	Позитивный настрой	1
8.	Адекватно относимся к проблемам	1
9.	Стрессоустойчивость	1
10.	Толерантность: мы живем в одном обществе	1
11	Уверенность и самоуверенность	1
12.	Уникальность и ценность своей личности	1

3 модуль. Индивидуальная работа с обучающимися.

Цель: изменение отношения к жизни. Форма проведения – беседа.