

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

СЕМЕНОВА ЕКАТЕРИНА ВЛАДИМИРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы
Прикладная психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

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

18.11.2025 

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

18.11.2025 

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

18.11.2025 

Обучающийся
Семенова Е.В.

18.11.2025 

Дата защиты
18.12.2025

Оценка

Красноярск 2025

Реферат магистерской диссертации

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

Объем магистерской диссертации: 76 стр.

Количество иллюстраций: 8 рисунков, 3 таблицы.

Количество использованных источников: 65.

Актуальность проблемы исследования обусловлена растущей потребностью в изучении и развитии жизнестойкости подростков, особенно тех, кто воспитывается в семьях, находящихся в социально-опасном положении. В современном обществе, характеризующемся высоким уровнем стресса, неопределенности и быстрыми социальными изменениями, способность подростков противостоять трудностям и адаптироваться к новым условиям становится критически важной для их психологического благополучия и успешной социализации.

Целью исследования - являлось изучить возможность развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.

Объект исследования – жизнестойкость подростков.

Предмет исследования – развитие жизнестойкости подростков.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, возможно при реализации психолого-педагогической программы, включающей методы когнитивно-поведенческой терапии и социально-психологического тренинга.

Методы, используемые в работе:

- Теоретические – анализ обобщения психолого-педагогической литературы.
- Эмпирические – тестирование, опрос.
- Статистические – метод обработки данных критерий Манна-Уитни.

Исследование показало, что подростки из семей, находящихся в социально-опасном положении, характеризуются специфическими особенностями психологического развития. К ним относятся: неустойчивая самооценка, повышенная тревожность, склонность к девиантному поведению, трудности в построении межличностных отношений, недостаточная сформированность жизненных целей и ценностей. Эти особенности во многом обусловлены неблагоприятной семейной ситуацией, включающей материальные трудности, конфликтные отношения между членами семьи, педагогическую несостоятельность родителей, алкоголизацию и другие формы деструктивного поведения взрослых.

Реализация программы показала ее результативность, что подтверждается положительной динамикой показателей жизнестойкости подростков.

Научные статьи: 1. Анализ жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении // Феномены и тенденции развития современной психологии, педагогики: психолого-педагогическая поддержка субъектов образования в современных реалиях: Сборник статей по итогам Всероссийской конференции (с международным участием) школьников, студентов, молодых ученых (21-30 апреля 2025 г.) Красноярск, 2025. С. 62-64;

2. Исследование жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении (публикация в печати).

Report

Development of resilience of adolescents from families in socially dangerous situations

Volume of the master's thesis: 76 pages.

Number of illustrations: 8 figures, 3 tables.

Number of sources used: 65.

The relevance of the research problem is due to the growing need to study and develop the resilience of adolescents, especially those who are raised in families in a socially dangerous situation. In today's society, characterized by high levels of stress, uncertainty, and rapid social change, adolescents' ability to withstand difficulties and adapt to new conditions is becoming critically important for their psychological well-being and successful socialization.

The purpose of the study was to study the possibility of developing the resilience of adolescents from families in a socially dangerous situation.

The object of the study is the resilience of adolescents. The subject of the study is the development of adolescent resilience. The hypothesis of the study is that the development of resilience of adolescents from families in socially dangerous situations is possible with the implementation of a psychological and pedagogical program that includes methods of cognitive behavioral therapy and socio-psychological training.

Methods used in the work:

Theoretical – analysis of generalization of psychological and pedagogical literature.

Empirical – testing, survey.

Statistical is a method of data processing, the Mann-Whitney criterion.

The study showed that adolescents from families in socially dangerous situations are characterized by specific features of psychological development. These include: unstable self-esteem, increased anxiety, a tendency to deviant

behavior, difficulties in building interpersonal relationships, insufficient formation of life goals and values. These features are largely due to an unfavorable family situation, including financial difficulties, conflict relations between family members, parental pedagogical failure, alcoholism, and other forms of destructive adult behavior.

The implementation of the program has shown its effectiveness, which is confirmed by the positive dynamics of adolescent resilience indicators.

Scientific articles: 1. Analysis of the resilience of adolescents from families in a socially dangerous situation // Phenomena and trends in the development of modern psychology and pedagogy: psychological and pedagogical support for educational subjects in modern realities: Collection of articles on the results of the All-Russian Conference (with international participation) of schoolchildren, students, and young scientists (April 21-30, 2025) Krasnoyarsk, 2025. pp. 62-64; 2. A study of the resilience of adolescents from families in a socially dangerous situation (publication in printing).

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.....	7
1.1 Понятие жизнестойкости в психолого-педагогической науке и практике .	7
1.2 Психологические особенности развития подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.....	22
1.3 Факторы, влияющие на формирование жизнестойкости подростков в условиях социально-опасного положения семьи.....	35
Выводы по главе 1	41
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ.....	42
2.1 Организация и методы исследования уровня жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.....	42
2.2 Анализ результатов диагностики жизнестойкости подростков	47
2.3 Психолого-педагогическая программа развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении	56
Выводы по главе 2	71
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	74
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	77
ПРИЛОЖЕНИЯ	88

ВВЕДЕНИЕ

Понятие жизнестойкости, введенное в научный оборот ведущими учеными С. Мадди и С. Кобейса, представляет собой систему убеждений личности о себе, мире и отношениях с ним, которая позволяет человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Особую значимость развитие жизнестойкости приобретает для подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, так как они подвержены множеству рисков, связанных с неблагоприятной семейной обстановкой, социальной изоляцией, экономическими трудностями и психологическими проблемами.

Семьи, находящиеся в социально-опасном положении, характеризуются комплексом проблем, включая низкий материальный уровень, неблагоприятный психологический климат, педагогическую несостоятельность родителей, алкоголизм, наркоманию, и другие формы девиантного поведения членов семьи. Подростки, растущие в таких условиях, часто сталкиваются с трудностями в формировании адекватной самооценки, развитии социальных навыков и построении позитивного образа будущего. Это делает задачу развития их жизнестойкости не только актуальной, но и крайне сложной, требующей комплексного подхода и учета множества факторов.

Актуальность темы исследования обусловлена растущей потребностью в изучении и развитии жизнестойкости подростков, особенно тех, кто воспитывается в семьях, находящихся в социально-опасном положении. В современном обществе, характеризующемся высоким уровнем стресса, неопределенности и быстрыми социальными изменениями, способность молодых людей противостоять трудностям и адаптироваться к новым условиям становится критически важной для их психологического благополучия и успешной социализации.

Степень научной разработанности проблемы характеризуется наличием значительного количества исследований, посвященных как феномену жизнестойкости в целом, так и особенностям его проявления и развития у подростков. Теоретические основы концепции жизнестойкости были заложены в работах С. Мадди, С. Кобейса, а также развиты в исследованиях Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, Т.В. Наливайко и других отечественных ученых. Проблемы развития и воспитания подростков из семей группы риска рассматривались в трудах М.А. Галагузовой, Л.Я. Олиференко, Т.И. Шульги. Однако, несмотря на значительный объем исследований, вопросы развития жизнестойкости именно у подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, остаются недостаточно изученными.

Цель исследования – изучить возможность развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению жизнестойкости в контексте психолого-педагогической науки.
2. Выявить особенности развития и специфику проявления жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.
3. Теоретически определить факторы, влияющие на формирование жизнестойкости у подростков в условиях неблагополучной семейной среды.
4. Исследовать показатели жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.
5. Составить и реализовать психолого-педагогическую программу по развитию жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении и проверить ее результативность.

Объект исследования – жизнестойкость подростков.

Предмет исследования – развитие жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что развитие жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, возможно при реализации психолого-педагогической программы, включающей методы когнитивно-поведенческой терапии, социально-психологического тренинга.

Методологическую основу исследования составляют: концепция жизнестойкости С. Мадди, теория психосоциального развития Э. Эриксона, культурно-историческая теория Л.С. Выготского, экологическая модель У. Бронфенбреннера, а также современные исследования в области позитивной психологии и психологии развития.

В работе использовались следующие методы и методики исследования:

Теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы

Эмпирические: тестирование, опрос.

Психодиагностические методики:

- тест жизнестойкости Мадди в адаптации Леонтьева и Рассказовой;
- многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла,
- методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

Статистические: метод обработки данных U-критерий Манна–Уитни

База исследования: отдел по делам несовершеннолетних УМВД России по Красноярскому краю.

Эмпирическая выборка: 20 подростков в возрасте от 14 до 16 лет, которые стоят на учете в отделе по делам несовершеннолетних.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении научных представлений о механизмах формирования и развития жизнестойкости у подростков в условиях социально-опасного положения семьи, а также в систематизации факторов, влияющих на этот процесс.

Практическая значимость работы состоит в разработке и реализации психолого-педагогической программы развития жизнестойкости, которая

может быть использована психологами, социальными педагогами и другими специалистами, работающими с подростками из семей группы риска. Результаты исследования могут быть применены при создании методических рекомендаций для специалистов системы социальной защиты, образования и здравоохранения.

Таким образом, данное исследование направлено на решение важной социальной и научной проблемы, связанной с развитием жизнестойкости подростков, находящихся в сложных жизненных обстоятельствах, и имеет потенциал для значительного вклада в теорию и практику психолого-педагогической работы с данной категорией молодежи.

Структура работы: Работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

1.1. Понятие жизнестойкости в психолого-педагогической науке и практике

В начале 1980-х годов американские исследователи внедрили в психологическую науку термин «hardiness». Это понятие получило широкое распространение в экзистенциальной психологии и в практических исследованиях стресса и способов борьбы с ним. В российской психологической школе этот термин появился позднее и был переведен как «жизнестойкость» в начале 2000-х годов.

На сегодняшний день в психологии не существует единого понимания сущности жизнестойкости. Это объясняется тем, что данное понятие имеет много общего с другими терминами, которые в разные периоды вводились в понятийный аппарат психологии и философии. Как зарубежные, так и отечественные ученые проводят параллели между жизнестойкостью и такими концепциями как «жизнетворчество», «трансценденция» и «укорененность в бытии» [1, с. 12].

В русском языке сложно найти слово, которое бы точно передавало смысловые оттенки английского термина «hardiness». Его можно перевести как «стойкость», «выносливость», «дерзость» или «крепость». В современной научной литературе также широко используется концепт «resilience», который переводится как «эластичность» или «упругость». Причем именно «resilience» получил более широкое распространение в научной литературе.

Это понятие отражает способность личности успешно справляться с трудностями и восстанавливаться после стрессовых ситуаций, сохраняя при этом психологическую устойчивость и способность к адаптации. Данная характеристика является важным компонентом психологического здоровья человека и его способности противостоять жизненным вызовам.

В психологической науке существует интересная дискуссия относительно терминологии, связанной с понятиями жизнестойкости и жизнеустойчивости. При переводе с английского языка возникают определенные нюансы в интерпретации этих терминов.

Понятие «vitality» (жизненная сила, способность) и «resistance» (сопротивление, устойчивость) по своему смысловому наполнению ближе к русскоязычному термину «жизнестойкость». В то же время, термин «resilience» более точно переводится как «жизнеустойчивость» и подразумевает способность человека быстро восстанавливаться после стрессовых ситуаций, как физически, так и психологически.

Интересно отметить, что в российской психологической школе термин «жизнеспособность» семантически ближе к понятию «жизнеустойчивость», чем к «жизнестойкости». При этом «resilience» уже прочно закрепился в психологии развития как самостоятельное направление исследований. Эта характеристика рассматривается как важный эволюционный признак и связана с процессами адаптации и обучения.

В научном сообществе нет единого мнения относительно соотношения понятий «hardiness» и «resilience». Некоторые исследователи настаивают на их принципиальном различии, другие склонны видеть в них схожие конструкты. Эта дискуссия актуальна как для западной, так и для отечественной психологии [16, с. 556].

Можно добавить, что жизнестойкость как психологический феномен включает в себя несколько компонентов:

- вовлеченность в процесс жизни;
- контроль над происходящими событиями;
- готовность принимать вызовы и рисковать;
- способность извлекать опыт из трудных ситуаций;
- умение сохранять внутреннюю стабильность при внешних изменениях.

Эти качества помогают человеку эффективно справляться со стрессом и трудными жизненными ситуациями, сохраняя при этом психологическое благополучие и работоспособность [30, с. 144].

В современном научном дискурсе наблюдается неоднозначность в трактовке и соотношении понятий «жизнестойкость» и «жизнеспособность». Данная терминологическая дискуссия отражает сложность и многогранность исследуемых феноменов.

Одна группа исследователей придерживается позиции, согласно которой жизнеспособность представляет собой более широкое и всеобъемлющее понятие, включающее жизнестойкость как один из своих компонентов. В этом контексте жизнеспособность рассматривается как комплексная характеристика, охватывающая не только личностный потенциал и ресурсы развития, влияющие на адаптационные процессы, но и целостную систему свойств, обеспечивающую эффективную адаптацию и саморегуляцию личности [42, с. 279].

Альтернативная точка зрения предполагает, что редукция жизнестойкости до уровня базовой жизнеспособности может существенно ограничить возможности конструктивного преодоления сложных жизненных ситуаций в культурном контексте.

В контексте международных исследований примечательна позиция, согласно которой устойчивость и сопротивляемость являются производными от жизнестойкости личности, представляя собой поведенческие проявления данного качества. При этом если устойчивость характеризуется определенной проблематичностью в изучении, то жизнестойкость демонстрирует более конкретные и измеримые результаты.

Особого внимания заслуживает тот факт, что уровень жизнестойкости не обнаруживает значимой зависимости от демографических, социальных и культурных факторов, таких как гендер, возраст, семейный статус, образование, социальное положение, религиозная и этническая принадлежность. Это позволяет рассматривать жизнестойкость как

фундаментальную личностную характеристику, определяющую способность человека противостоять стрессовым ситуациям, сохранять психологическое равновесие и достигать поставленных целей [43, с. 185].

Данная концептуализация подчеркивает универсальный характер жизнестойкости как психологического конструкта и его ключевую роль в обеспечении психологического благополучия личности в условиях жизненных вызовов и трудностей.

В современных научных исследованиях феномена жизнестойкости можно выделить два магистральных направления анализа. Первое направление фокусируется на изучении механизмов преодоления стрессовых ситуаций и адаптационных процессов в условиях жизненных трудностей. Второе направление рассматривает жизнестойкость в более широком личностном контексте, вне прямой связи со стрессовыми факторами, акцентируя внимание на ценностно-смысловых аспектах данного феномена.

При анализе концептуальных подходов к пониманию жизнестойкости выделяются две ключевые грани этого явления. Первая грань – содержательная, охватывающая систему отношений личности, интеграцию различных жизненных позиций, формирование ценностных ориентаций и осознание собственных интересов. Вторая грань – практическая, включающая конкретные компетенции, навыки и поведенческие паттерны, позволяющие эффективно справляться с жизненными вызовами.

Особый интерес представляет экологический подход к пониманию жизнестойкости, рассматривающий данный феномен в контексте взаимодействия личности с социальной средой. Согласно этой концепции, жизнестойкость выступает фундаментальной характеристикой, проявляющейся как на индивидуальном, так и на организационном уровнях. Развитие жизнестойких установок способствует повышению качества жизни, формированию позитивного мировосприятия и конструктивному отношению к стрессовым ситуациям, которые начинают восприниматься как возможности для личностного роста и развития.

Современные исследования также подчеркивают роль жизнестойкости в формировании психологического благополучия личности, ее способности к самореализации и построению гармоничных отношений с окружающим миром. Жизнестойкость рассматривается как интегративная характеристика, включающая когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, которые в совокупности обеспечивают успешную адаптацию человека к меняющимся условиям жизни.

В контексте современных социальных вызовов особую актуальность приобретает изучение механизмов формирования и развития жизнестойкости, а также разработка практических методов ее укрепления. Это направление исследований имеет важное прикладное значение для психологического консультирования, образовательной практики и организационного развития [46, с. 168].

В психологической науке жизнестойкость рассматривается как комплексная личностная характеристика, определяющая способность человека эффективно противостоять жизненным трудностям и преодолевать стрессовые ситуации. Данный феномен тесно связан с механизмами психологической адаптации и совладающего поведения.

Концептуальное понимание жизнестойкости включает в себя систему глубинных убеждений личности относительно себя и окружающего мира, а также характера взаимодействия между ними. При высоком уровне развития данного качества происходит существенное снижение субъективной травматичности стрессовых событий, что способствует более эффективному совладанию с ними [3, с. 117].

Жизнестойкость выступает ключевым личностным ресурсом, который позволяет человеку сохранять психологическое равновесие и продуктивность деятельности даже в условиях повышенных нагрузок и стресса. Она играет роль своеобразного буфера между негативными внешними воздействиями и физическим и психическим здоровьем индивида.

Важными компонентами жизнестойкости являются:

- отношение к переменам как к возможностям для развития;
- способность опираться на внутренние ресурсы;
- убежденность в возможности влиять на происходящие события;
- навыки управления жизненными изменениями.

В противоположность состоянию выученной беспомощности, характеризующейся низкой стрессоустойчивостью, склонностью к депрессивным состояниям и неверием в эффективность собственных действий, жизнестойкость формирует позитивный паттерн реагирования на трудности. Она способствует:

- повышению стрессоустойчивости;
- развитию навыков саморегуляции;
- формированию уверенности в собственных силах;
- снижению риска развития депрессивных состояний.

Таким образом, высокий уровень жизнестойкости является характерным признаком психологически зрелой, автономной личности, в то время как низкие показатели данного качества типичны для людей с выраженными проявлениями беспомощности и зависимости.

Современные исследования также указывают на тесную связь жизнестойкости с такими личностными характеристиками как:

- эмоциональный интеллект;
- способность к самодетерминации;
- внутренний локус контроля;
- проактивность в решении жизненных задач.

Это позволяет рассматривать жизнестойкость как интегральную характеристику личности, формирующуюся в процессе активного взаимодействия человека с жизненными вызовами и определяющую его способность к конструктивному преодолению трудностей.

Жизнестойкость можно охарактеризовать как целостную систему внутренних убеждений человека о себе и своем месте в мире, а также о

характере взаимодействия с окружающей действительностью. В структуре жизнестойкости выделяются три ключевых компонента, которые остаются относительно стабильными на протяжении жизни: вовлеченность, контроль и готовность к риску [15, с. 90].

Вовлеченность представляет собой глубокую убежденность в том, что активное участие в происходящих событиях открывает перед человеком новые возможности и помогает находить что-то значимое и интересное для себя. Люди с высоким уровнем вовлеченности получают искреннее удовольствие от своей деятельности, в то время как низкий уровень этого компонента проявляется в чувстве отчужденности и исключенности из жизни.

Интересно отметить, что концепция вовлеченности имеет много общего с психологическим феноменом «потока» – особого состояния сознания, при котором человек полностью погружается в выполняемую деятельность, теряя ощущение времени и собственного «Я». Такое состояние возникает при сочетании высокого уровня мастерства и достаточно сложных задач.

Исследования показывают, что подростки, часто испытывающие состояние потока, демонстрируют более высокую академическую успеваемость, проявляют интерес к спорту и различным хобби, обладают здоровой самооценкой и уверенностью в себе. Такие молодые люди чаще поступают в престижные учебные заведения, достигают более высоких результатов в жизни и лучше адаптируются в социуме. Примечательно, что люди, регулярно переживающие состояние потока, значительно реже страдают от депрессивных состояний [26, с. 61].

Более того, состояние потока рассматривается современными психологами как важный фактор личностного роста, способствующий накоплению психологических ресурсов и развитию адаптивных способностей. Это состояние характеризуется оптимальным балансом между сложностью задачи и имеющимися навыками, что создает идеальные условия для развития компетенций и поддержания устойчивой мотивации.

Таким образом, вовлеченность как компонент жизнестойкости не только способствует более полному проживанию жизни, но и создает основу для психологического благополучия и успешной самореализации личности.

Феномен вовлеченности тесно переплетается с уникальным психическим состоянием, известным как «поток» – когда человек настолько погружен в деятельность, что теряет ощущение времени и растворяется в процессе. Это состояние можно рассматривать как высшее проявление вовлеченности личности.

Вовлеченность выступает фундаментальным элементом самовосприятия и мировоззрения человека. Она служит мощным катализатором для развития лидерских качеств, стремления к самосовершенствованию и поддержанию здорового образа жизни. Благодаря высокой вовлеченности личность обретает внутреннюю опору, ощущение собственной значимости и способность эффективно справляться с жизненными вызовами даже в условиях повышенного стресса.

Что касается контроля, это глубинное убеждение в способности влиять на ход событий через собственные действия, даже когда вероятность успеха кажется минимальной. Этот компонент отражает веру человека в существование прямой связи между его поступками и их последствиями. Личность с развитым чувством контроля воспринимает себя активным творцом собственной судьбы, верит в действенность своих решений и поступков.

При этом важно отметить, что недостаточное развитие компонента контроля может привести к формированию выученной беспомощности – состояния, когда человек перестает верить в свою способность влиять на происходящее и занимает пассивную позицию по отношению к жизненным обстоятельствам.

Интересно также рассмотреть взаимосвязь между вовлеченностью и контролем: эти компоненты усиливают друг друга, создавая прочную основу для психологической устойчивости личности. Высокая вовлеченность

побуждает к активным действиям, а ощущение контроля придает уверенность в их эффективности [37, с. 429].

В концепции жизнестойкости компонент контроля тесно связан с различными, широко изучаемыми психологическими конструктами. Это понятие можно сопоставить с разработками зарубежных исследователей, посвященными теориям воспринимаемого контроля. В одном из подходов рассматривается, что представления о контроле представляют собой некие интуитивные модели, с помощью которых люди объясняют, как функционирует мир: от чего зависят успехи и неудачи, какова их собственная роль в достижении целей.

Ощущение контроля – это врожденное стремление человека быть активным и эффективным в своем окружении. Оно приносит чувство удовлетворения и уверенности, в то время как его утрата может вести к негативным психологическим последствиям. Отсутствие контроля может способствовать развитию депрессии, повышенной тревожности, апатии и вообще влиять на общее состояние здоровья и самооценку человека.

Люди, ощущающие высокий уровень контроля, демонстрируют большую уверенность в том, что способны влиять на значимые события в своей жизни. Они склонны сосредотачиваться на решении задач, которые не ограничиваются их очевидными возможностями, но и бросают вызов привычным рамкам. Такие люди прикладывают усилия и инициативу к достижению труднодостижимых целей и не боятся новых и сложных ситуаций, что делает их независимыми и уверенными в себе. В противовес этому, люди с низким уровнем воспринимаемого контроля нередко выбирают легкие цели, избегают сложностей, не верят в свои возможности и проявляют пассивность. Эти качества делают их более уязвимыми к личностной беспомощности и препятствуют полноценному раскрытию их потенциала [48, с. 56].

Исследования в области психологического восприятия контроля часто приводят к различным классификациям источников, которые формируют это

восприятие. Одной из классификаций являются усилия, способности, влияющие лица и удача. Эти категории помогают лучше понять, как люди воспринимают свою власть над событиями в своей жизни [51, с. 34].

Помимо представлений об источниках контроля, также важны такие аспекты, как личные представления о возможностях управления и понимание средств, ведущих к достижению целей. Эти факторы влияют на общее ощущение контроля в жизни человека.

Однако не все согласны с таким подразделением. В другой концепции жизнестойкости, контроль пересекается с понятием локуса контроля, которое предложил известный исследователь. Локус контроля описывает, насколько человек верит в свое влияние на события – будь то внутреннее чувство, что успехи и неудачи зависят от личных усилий, или внешнее, когда жизненные обстоятельства приписывают внешним факторам, как удача или другие люди. Доказано, что более вероятно развитие состояния выученной беспомощности у людей, у которых присутствует экстернальный локус контроля. Напротив, люди, которые чувствуют, что могут управлять своей судьбой (интернальный локус контроля), более устойчивы [56, с. 221].

Еще одним важным компонентом жизнестойкости является принятие риска. Это убежденность в том, что всякий опыт, позитивный или негативный, способствует личностному развитию и обогащению через извлеченные уроки. Личности, обладающие этой чертой, часто более склонны действовать, даже когда нет гарантии успеха, рассматривая это как важный жизненный опыт.

Таким образом, компоненты контроля и принятия риска играют важную роль в формировании жизнестойкости и самовосприятия человека, позволяя ему успешнее адаптироваться к жизненным вызовам.

Согласно мнению одного специалиста в области психологии, каждый человек постоянно сталкивается с необходимостью делать выбор, и это касается не только критических ситуаций, но и повседневной жизни. Этот выбор можно разделить на два основных типа: выбор стабильности и выбор будущего, который можно назвать выбором неизвестности.

Выбирая стабильность, человек склонен интерпретировать свой опыт как закрепившийся и привычный, что приводит к сохранению привычных действий и жизненных шаблонов. Однако такой подход часто вызывает чувство неудовлетворенности и вины, поскольку человек упускает потенциальные возможности развития и перемен.

Принятие выбора в пользу будущего предполагает стремление к освоению нового опыта и нестандартных подходов. Такой шаг, безусловно, связан с чувством тревоги, так как человек оказывается в зоне неопределенности и непредсказуемости. Здесь важно отметить, что при развитой жизнестойкости личность способна более эффективно справляться с возникающим чувством тревоги от такого выбора.

Ряд психологов, занимающихся различными теоретическими направлениями, выделяют схожие концепции: одни говорят о переводе усилий в развитие, другие фокусируются на сохранении прежних позиций. Это можно увидеть в концепциях ориентации на трансгрессию или сохранение, прогресс или регресс, консерватизм или смелый подход. Все эти стили выбора указывают на два пути: либо движение вперед, либо оставаться на месте [54, с. 181].

Если рассматривать два типа выбора с точки зрения личностного роста, становится очевидным, что они не равнозначны. Выбор в пользу сохранения прошлого не ведет к развитию, в то время как риск и неопределенность, связанные с выбором будущего, открывают новые перспективы и возможности личностного роста. Выбор в пользу неизменности ограничивает шанс на обретение нового смысла, тогда как выбор неизвестности, наоборот, расширяет его.

В своем исследовании один из авторов рассматривает жизнестойкость, не как набор убеждений, а как характеристику личности, которая позволяет успешно противостоять неблагоприятному влиянию окружающей среды и эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в возможности для развития. Ученый подчеркивает, что жизнестойкость не

только определяет, как человек реагирует на стрессовые ситуации, но также позволяет превратить их в шаги к самосовершенствованию. Основные компоненты жизнестойкости включают адекватную самооценку, эффективную смысловую регуляцию, развитые волевые качества, ответственные коммуникативные навыки и высокий уровень социальной компетентности [4, с. 92].

Другой исследователь утверждает, что в контексте отечественной психологии жизнестойкость можно рассматривать как способность индивида преодолевать трудности, а также применять эту способность на практике. Совладающее поведение трактуется как действия, направленные на преодоление сложных жизненных ситуаций, в которых жизнестойкость выступает как основная способность преодолевать негативные аспекты личного развития. Исследователь отмечает, что если рассматривать жизнестойкость через призму адаптации, то ее можно понимать как базовое умение, лежащее в основе личностной адаптации, рассматриваемой как качество, процесс или черта, формирующая результат адаптационной активности.

В изучении жизнестойкости как интегральной способности личности выделяются два блока способностей. В первый блок входят общие способности, такие как самосознание, интеллект, ответственность и смысл, который формирует активность индивида. Второй блок включает специальные способности, необходимые для преодоления жизненных проблем и ситуаций, саморегуляции, а также эффективного взаимодействия с людьми, которые способствуют успешному решению сложных жизненных вопросов [7, с. 113].

Жизнестойкость тесно коррелирует с субъективным благополучием, включая такие аспекты, как удовлетворенность прошлым и настоящим. Она служит защитным механизмом, смягчающим физические последствия стрессов и, таким образом, способствует поддержанию здоровья.

Согласно мнениям отечественных исследователей, компоненты жизнестойкости начинают развиваться в раннем детстве и продолжают формироваться в подростковом возрасте, хотя их развитие возможно и в более поздние периоды жизни. Развитие этих компонентов значительной степенью зависит от качества отношений между детьми и родителями. Так, для развития вовлеченности от родителей требуется поддержка, принятие, любовь и поощрение. Для формирования компонента контроля необходимо содействие детям в инициативности, их стремление справляться со сложными задачами. Компонент принятия риска требует предоставления разнообразной, изменчивой и насыщенной впечатлениями среды.

Одним из исследователей подчеркивается важность всех трех компонентов жизнестойкости для поддержания здоровья, достаточной работоспособности и способности справляться с стрессовыми ситуациями. Другой же ученый отмечает, что жизнестойкость влияет на психологическое здоровье через уникальный набор стратегий совладания и оценку стрессовых ситуаций индивидом. Жизнестойкость включает два аспекта оценки: с одной стороны, она смягчает восприятие опасности, снижая уровень тревожности, а с другой – поддерживает уверенность в успешности преодоления трудностей. Это сочетание называется «трансформационным» совладанием, которое акцентируется на активности и готовности к действиям в стрессовых ситуациях. Дополнительное влияние жизнестойкости связано с поиском социальной поддержки и усилением чувства ответственности.

Многочисленные исследования показывают, что жизнестойкость не рассматривается исключительно как позитивная черта личности. Однако, некоторые ученые указывают, что ключевыми внутренними составляющими жизнестойкости являются сама жизнестойкость и оптимизм. При этом оптимизм, хотя и может быть положительной чертой, не всегда способствует адекватной оценке разнообразных ситуаций. В отличие от него жизнестойкость позволяет успешнее приспосабливаться к изменяющимся условиям. Центральное место в концепции самоэффективности занимает вера

в свои способности выполнять определенные действия, тогда как жизнестойкость представляется как личностная характеристика или диспозиция [17, с. 44].

Зарубежные исследования уделяют значительное внимание жизнестойкости и ее компонентам. Например, в 1995 году было проведено исследование, которое изучало связь между понятием «hardiness» и уровнем стресса в ситуациях, вызывающих тревогу. Западные ученые также активно изучают влияние жизнестойкости на физическое и психическое здоровье. Интерес к этой проблеме связан с попытками понять, как условия повышенного стресса в деятельности влияют на общее состояние здоровья.

Согласно результатам одного из таких исследований, которые фокусировались на деятельности с высоким уровнем стресса, было выявлено, что в этих условиях усиливаются черты характера типа «А», проявляются неэффективные стратегии совладания и снижается уровень социальной поддержки. Кроме того, низкие показатели жизнестойкости являются предвестниками низкого уровня психологического и физического здоровья.

Работа исследователей в данной области позволила уточнить роль различных аспектов жизнестойкости. Один из компонентов, вовлеченность, способствует активной переоценке событий и снижает восприятие угрозы, улучшая тем самым умственное здоровье и уменьшая зависимость от стратегий эмоциональной адаптации. В то же время высокий уровень контроля снижает восприятие угрозы, способствует акценту на переоценке событий, положительно влияет на психическое здоровье и побуждает к использованию стратегий, ориентированных на решение проблем и поиск поддержки [29, с. 246].

Некоторые исследователи интерпретируют жизнестойкость как личностный и психический ресурс, основанный на мотивации. Несмотря на то, что отдельные отечественные психологи напрямую не исследовали концепцию жизнестойкости, они использовали это понятие для анализа других психологических феноменов. Например, в изучении жизнестойкого и

виктимного стилей преодолевающего поведения подчеркивается, что личность, обладающая жизнестойким стилем, активно ищет внутренние ресурсы, сохраняет позитивное восприятие мира и придерживается адекватного мировоззрения.

Кроме того, российские психологи занимались созданием и тестированием русскоязычной версии теста на жизнестойкость, параллельно изучая ее связь с различными стратегиями копинга, депрессивными состояниями и другими показателями. Эти исследования показали, что жизнестойкость позитивно связана с такими стратегиями, как конструктивная переоценка и планирование, и негативно коррелирует с поиском социальной поддержки и избеганием.

Также был исследован аспект личностного выбора и его связь с жизнестойкостью. Исследования в этой области показали, что жизнестойкость влияет на готовность человека выбирать новые и неопределенные ситуации, что свидетельствует о ее значимости не только как буфера в стрессовых ситуациях, но и как одного из ключевых факторов, определяющих личностное развитие и адаптацию [28, с. 37].

Таким образом, в последние годы в отечественной психологии наблюдается рост интереса к изучению жизнестойкости подростков и ее взаимосвязи с их здоровьем и личностными характеристиками. Это направление обещает новые открытия и подходы в понимании психологического развития молодых людей.

Исследования, проведенные в области жизнестойкости подростков, выявили интересные взаимосвязи с личностными характеристиками и социально-психологическими аспектами. В исследовании была изучена жизнестойкость подростков в возрасте 14-16 лет и ее связь с такими качествами, как самостоятельность и личностная беспомощность. Результаты показали, что высокий уровень самостоятельности способствует более выраженному проявлению жизнестойкости, тогда как личностная беспомощность ассоциируется с ее пониженным уровнем.

Другие исследования сосредоточились на влиянии компонентов жизнестойкости на ценностные ориентации подростков. В частности, изучалась их роль как ключевого фактора в регуляции поведения и деятельности молодого человека. Было установлено, что значимость жизненных ценностей тесно связана с внутренними убеждениями подростков и оказывает влияние на их жизнестойкость. Именно эти взаимоотношения влияют на развитие у подростков склонности к какому-либо типу поведения, будь то нормативное или девиантное.

Также изучалась социально-психологическая адаптация подростков с различными жизненными сценариями. В результате было выявлено, что подростки, которые следуют успешным жизненным сценариям, демонстрируют более высокие показатели жизнестойкости и ее компонентов. Это свидетельствует о том, что успешная интеграция в окружающую среду и адекватное восприятие жизненных вызовов напрямую связано с высоким уровнем жизнестойкости у подростков.

1.2. Психологические особенности развития подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении

Подростковый период – это важный этап в жизни, который характеризуется переходом от детства к взрослости. В это время завершение детского этапа накладывается на стремление к самостоятельности и взрослости, что естественно выражается в изменениях поведения и восприятия окружающего мира. Подросток, используя приобретенные в школе навыки рефлексии, начинает критически оценивать себя относительно взрослых и младших детей. Такой анализ зачастую приводит к осознанию, что он находится в некой промежуточной стадии – уже не ребенок, но еще не взрослый [2, с. 14].

Особенность этого возраста заключается в его психологической противоречивости; наблюдаются значительные различия в темпе и уровне

развития. Центральным элементом является формирование чувства взрослости, когда внутренние притязания значительно опережают реальные возможности и положение подростка в обществе. Это предвосхищение часто становится источником конфликтов с родителями, учителями и даже с самим собой, поскольку подростки стремятся к признанию своей значимости и независимости.

Понимание поведения подростков требует от педагогов и родителей умения видеть за внешними проявлениями истинные причины действий подростка. Использование простых житейских представлений о подростковой психологии часто не позволяет адекватно оценить мотивы и цели. Необходимо глубокое понимание возрастных особенностей и задач подростка, которые влияют как на его учебную деятельность, так и на развитие межличностных отношений с окружающими.

Таким образом, подросток отличается от других возрастных групп детей прежде всего тем, что находится в поиске своего «я» во взрослом мире, стремится к признанию и уважению своей взрослости и независимости, при этом сталкиваясь с внутренними и внешними конфликтами, которые являются частью его пути к самоопределению.

При изучении психологии подростков, можно отметить обширное количество исследований, как отечественных, так и международных, посвященных особенностям развития в этот период жизни. Эти работы часто имеют описательный или симптоматический характер, изучают такие аспекты, как поведение подростков, их взаимоотношения с обществом, уровень интеллекта и личностные особенности. В результате исследований были собраны различные научные данные, иногда противоречивые, касающиеся психологии этого возрастного этапа [5, с. 33].

Одна из важных тем таких исследований – это контрасты и изменения, свойственные подростковому возрасту. Подростки, как правило, отличаются от взрослых тем, что сосредоточены на себе, но также способны к значительным актам альтруизма. Их внимание может быстро переключаться с

одного предмета на другой, но они способны долго фокусироваться на том, что их действительно интересует. Порой они кажутся не чувствительными и невнимательными, но в неожиданный момент могут проявить искреннюю заботу и желание помочь другим.

Специалисты считают, что такие колебания и контрасты помогают подросткам определиться с выбором жизненного пути и приблизиться к пониманию взрослого мира, что и является ключевой задачей в их развитии.

Тем не менее, эклектичный подход в изучении подросткового возраста приводит к тому, что создается массив противоречивых данных и отсутствует единая теория, которая могла бы способствовать систематическому анализу и осмыслению всех исследований. Это затрудняет не только научное постижение феноменов подросткового периода, но и практическое применение накопленных знаний для решения проблем воспитания и образования подростков. Такие трудности подчеркивают необходимость дальнейших исследований и разработки более целостных теоретических моделей.

При изучении психологии подростков важно определить, что подразумевается под термином «подростковый возраст». Этот период обычно рассматривается как этап развития, расположенный между детством и взрослостью. Некоторые специалисты также употребляют термин «переходный возраст», подчеркивая его промежуточную природу. Однако существуют исследователи, которые дискутируют о том, является ли подростковый возраст последним перед наступлением зрелости. Они считают, что необходимо выделить переходный период от подросткового к юношескому возрасту, или ранний юношеский возраст, порой отождествляя эти понятия [10, с. 81].

Многие ученые вводят дополнительную периодизацию внутри самого подросткового возраста, выделяя ранний, средний и старший этапы. Однако вопрос о том, где именно пролегают границы этого возрастного периода, остается открытым. Четких критериев, позволяющих однозначно отнести

индивида к подростковому возрасту, не существует, так как это определяется теоретическими взглядами конкретного исследователя, что нередко усложняет интерпретацию данных исследований.

Обычно в научных работах, посвященных подростковому возрасту, акцент делается на хронологический возраст участников, обозначая период с 13 до 19 лет. Однако даже этот диапазон воспринимается как довольно гибкий, так как многие авторы отмечают тенденцию к удлинению этого этапа развития.

Особенностью западной психологии является междисциплинарный подход к изучению подростков. Психологи используют не только чисто психологические, но и медицинские, социальные, педагогические и биологические критерии для выделения этого возрастного периода. Интегральное понятие «зрелость» становится одним из способов определения верхней границы подросткового возраста. Зрелость подразумевает полное развитие человека в физическом, эмоциональном, социальном, интеллектуальном и духовном планах, но также учитывается, что может происходить несоразмерное развитие по этим показателям.

В отечественной психологии такая многосложность зрелости также признается. Например, зрелость может включать физический, психический и личностный аспекты. Основным вопросом определения зрелости является выявление характеристик, необходимых для успешной деятельности. Эти характеристики формируются на предыдущих стадиях, под влиянием внешней среды, социальной и природной [12, с. 93].

Развитие личности, согласно теории психосоциального развития, проходит через восемь ключевых этапов. Каждый из этих этапов связан с определенной задачей, которую человек должен решить, чтобы сформировать позитивную самоидентичность. Основная цель – это успешный переход с этапа на этап, что сопровождается разрешением внутреннего конфликта. Положительное решение такого конфликта способствует прогрессу человека

к целостной и зрелой идентичности, поскольку в ходе своей жизни личность последовательно синтезирует различные аспекты Я.

Каждый этап развития отличается характерным внутриличностным конфликтом, и исход этого конфликта может быть положительным или отрицательным. Если задача решается успешно, личность обретает новое позитивное качество, движущее ее к зрелости. Неудачное разрешение конфликта, напротив, приводит к развитию негативного качества и тормозит личностный рост.

Особенно значительным является подростковый период, который определяется как время «нормативного кризиса». В этом периоде подросток сталкивается с серией внутренних конфликтов и задач, каждая из которых играет ключевую роль в формировании идентичности. Основные задачи включают:

1. Формирование временной перспективы – понимание времени и установление долгосрочных целей.
2. Уверенность в себе – развитие веры в собственные силы и потенциал.
3. Ролевое экспериментирование – проба различных социальных ролей и идентичностей.
4. Ученичество – усвоение знаний и навыков.
5. Сексуальная ориентация – осознание своей сексуальности.
6. Отношения подчинения-доминирования – взаимодействие в иерархических структурах.
7. Идеологическая убежденность – формирование системы принципов и убеждений [6, с. 156].

Формирование идентичности в этом возрасте требует от подростка самопознания, оценки собственных навыков и качеств, интеграции множества своих «Я» – ученик, друг, ребенок и так далее – и умения использовать эти образы для построения своего будущего.

Кроме того, в этом возрасте происходит так называемый «психосоциальный мораторий», когда общество предоставляет подростку время и пространство для исследования различных ролей без необходимости окончательного выбора какой-либо из них. Продолжительность и интенсивность этого периода могут варьироваться в зависимости от общества и культуры, но ключевым является то, что успешное завершение этого периода ведет к формированию четкой идентичности. Если же этого не происходит, у подростка может развиться чувство ролевой неясности, которое вызывает глубокий внутренний дискомфорт и затрудняет дальнейшее развитие.

Анализ социальной структуры процесса социализации молодежи в наших культурных условиях показывает, что период, в течение которого молодежь может экспериментировать с формированием своей идентичности, т.е. этап личностного и профессионального самоопределения, приходится на средний и старший школьный возраст. После окончания школы общество не предоставляет длительного времени для социального и профессионального ориентирования, поэтому молодые люди сталкиваются с необходимостью сделать быстрый выбор в своей профессиональной жизни сразу после выпуска [32, с. 1432].

Таким образом, подростковый возраст является динамичным переходом от детства к взрослой жизни, сопровождающимся как конфликтами, так и новыми возможностями. С одной стороны, этот период характеризуется некоторыми негативными проявлениями и дисгармонией в развитии личности, такими как изменение системы интересов ребенка и протестное поведение по отношению к взрослым. Однако, с другой стороны, этот возраст является временем роста и позитивных изменений: увеличивается самостоятельность, большую глубину и обогащение приобретают отношения с окружающими, расширяется круг деятельности. Важнейшим моментом является выход подростка на новую социальную позицию, придающую ему осмысленное отношение к самому себе как к члену общества.

Социально опасное положение – это обобщенное понятие, объединяющее целый ряд факторов, оказывающих негативное воздействие на ребенка или представляющих потенциальную угрозу его личностному и индивидуальному развитию. К подросткам, оказавшимся в такой ситуации, относятся те, кто в результате беспризорности или отсутствия элементарного надзора находится в неблагоприятных условиях, представляющих угрозу для их жизни или здоровья, или кто воспитывается в условиях, не соответствующих их нуждам, или совершает правонарушения и асоциальные действия.

Сегодня необходимо отметить, что дети в социально опасном положении существенно отличаются в своем психологическом развитии от сверстников, растущих в благоприятных, стабильно социализированных семьях. У таких подростков наблюдается замедленный темп развития. Их здоровье и развитие имеют специфические негативные черты, проявляющиеся на всех этапах детства и подросткового периода. Эти особенности проявляются по-разному для каждого возрастного этапа, но все они являются потенциальной угрозой для полноценного формирования их личности [27, с. 629].

Исследователи утверждают, что первопричина социально опасного положения детей и подростков часто кроется в неблагополучных семьях. В семье закладываются основы первичной социализации, когда личная история ребенка начинает наполняться смыслом. Здесь дети впервые обретают навыки взаимодействия и общения, усваивают первые социальные роли и модели поведения.

Понятие «семейное неблагополучие» в научной литературе пока не имеет строгого определения. Каждый исследователь может вкладывать в это понятие собственную интерпретацию. Таким образом, параллельно с термином «неблагополучная семья» часто используются такие обозначения, как «деструктивная семья», «дисфункциональная семья», «семьи группы риска», «негармоничная семья», «семья с психосоциальными проблемами» и

«семья в социально опасном положении». Это разнообразие терминологии подчеркивает сложность и многогранность проблемы.

Вопрос о неблагополучных семьях и их влиянии на детей рассматривается с разных точек зрения и включает разнообразные подходы и понятия. Важно отметить несколько ключевых аспектов, обсуждаемых в этой области.

Некоторые исследователи предлагают разные термины и определения для обозначения семей, находящихся в различных кризисных ситуациях. Например, понятие «неблагополучная семья» часто интерпретируется как семья, где присутствуют явные недостатки в воспитании детей. Однако не каждая неблагополучная семья является асоциальной – многое зависит от конкретной динамики внутри системы отношений «семья–ребенок» [40, с. 422].

С другой стороны, термин «семьи с психосоциальными нарушениями» охватывает семьи, столкнувшиеся с проблемами алкоголизма, наркомании, асоциальными установками, высоким уровнем конфликтности, агрессивным поведением и эмоциональной депривацией детей. Такие семьи зачастую пропитывают своих членов деструктивными моделями поведения и жизненными ценностями, влияющими на детей.

Понятием «дисфункциональная семья» описывают семьи, где подрываются базовые функции семейной жизни. В таких семьях часто имеются члены, страдающие от зависимостей, что ведет к дефициту внимания и заботы о детях. Непредсказуемость семейного быта, эмоциональные репрессии и неподатливые семейные правила заставляют членов семьи скрывать реальные чувства и потребности.

Дети из таких семей, находящихся в условиях «группы риска», более подвержены негативным воздействиям извне. Это может быть связано с пьянством родителей, их противоправным поведением или даже эксплуататорскими условиями дома. Социальная неблагополучность может

привести к школьной неуспеваемости, проблемам в социализации и даже к противоправным действиям.

Таким образом, характеристика семей, находящихся в кризисной ситуации, зависит от множества факторов, включая уровень внутреннего конфликта и тип деструктивных моделей поведения, присутствующих в жизни семьи. Важно исследовать и понимать эти динамики, чтобы эффективнее поддерживать и реабилитировать детей, находящихся в социально опасных положениях [44, с. 49].

Анализ условий жизни подростков из неблагополучных семей свидетельствует о том, что сложно выделить одну основную причину, которая могла бы считаться главным фактором риска. Специалисты зачастую отмечают, что различные неблагоприятные факторы в совокупности создают угрозу здоровью и жизни подростков. В современном обществе часто используется понятие «семья, находящаяся в социально опасном положении» (СОП). Такой статус присваивается семьям, где дети находятся в проблемных социальных условиях, а также тем, где родители или их законные представители не исполняют обязанности по воспитанию, обучению и содержанию, что отрицательно влияет на поведенческие модели детей или ведет к жесткому обращению.

Существует множество неопровержимых данных, демонстрирующих негативное влияние неблагоприятных семейных отношений на развитие личности подростка. В частности, среди психологических факторов, способствующих развитию аддиктивного поведения, важное значение придается именно проблемам внутри семьи. Конфликтность в семье рассматривается как один из признаков трудной жизненной ситуации, способный исказить систему когнитивного оценивания у подростка. Эмоциональный стресс, высокая тревожность и низкая самооценка являются основными факторами, ведущими к употреблению наркотиков в подростковом возрасте.

Дополнительно было установлено, что длительное пребывание в окружении жестокости может вызвать явление, известное как «парадоксальное самоуничтожение». Это выступает способом избежать травмирующей среды и искажает поведенческие шаблоны, межличностное взаимодействие, когнитивные способности. Все это оказывает длительное влияние на всю последующую жизнь [47, с. 71].

Подростки из неблагополучных семей часто сталкиваются с множеством трудностей, касающихся их доверия к окружающим, страха быть отвергнутыми, и потребности в постоянном внимании. Они проявляют трудности в принятии автономности других людей и учете их индивидуальных особенностей. Важно отметить, что для таких подростков характерно искаженное восприятие своих родителей, и иногда на месте положительных ролевых моделей находятся представители криминальной среды, которые становятся значимыми фигурами в их жизни.

Исследования показывают, что отсутствие благоприятной семейной атмосферы, особенно когда семья находится в социально опасном положении, может серьезно повлиять на социальное, психическое и физическое здоровье ребенка. Подростковый возраст и без того непростой период для многих, представляет собой особую опасность для детей из таких семей. В это время важно уделять внимание развитию критически важных областей: самосознания, временной перспективы и профессионального самоопределения, а также формированию психосексуальной идентичности. Именно эти направления становятся приоритетными в поддержке подростков из неблагополучных семей, чтобы помочь им подготовиться к самостоятельной взрослой жизни [8, с. 6].

Подростки из таких семей демонстрируют значительные отличия в развитии самооценки, представлений о себе и художественных изображений «Я» по сравнению с их сверстниками из благополучной среды. Чешские исследователи указывают, что одним из серьезных последствий такой среды

является депривация потребности в родительской любви, что сказывается на формировании ощущения уверенности в себе у детей.

Ключевым новообразованием в этот период является устремленность в будущее, что проливает свет на более широкую проблему формирования временной перспективы. Этот процесс играет важную роль не только в становлении личности, но и в профессиональном самоопределении подростков. Полноценная профессиональная перспектива может развиваться только как часть целостного понимания будущего, включая стремления к общению и развитию собственной личности. К сожалению, такие мотивы менее выражены у воспитанников детских учреждений, их будущее часто видится им лишь в рамках ближайшего времени.

Еще одна важная область личностного развития – это становление психосексуальной идентичности. В подростковом возрасте формируются важные компоненты самовосприятия, половые роли, сексуальные предпочтения и система ценностных ориентиров. Эти аспекты выходят на первый план в процессе формирования личности, и недостаток поддержки в этой области может серьезно повлиять на развитие подростков, у которых отсутствует стабильная и поддерживающая семейная обстановка.

Подростковый возраст – это время, когда формируется половая идентичность, основанная на конкретных образцах и эталонах мужского и женского поведения. Подростки из семей с неблагоприятной атмосферой зачастую идеализируют семейные отношения, формируя образы семьи, наполненные мечтаниями и лишенные конкретных бытовых деталей. Их представления о семье не обладают эмоциональной насыщенностью и отсутствием ясности. Они также создают негативные эталоны, яркие образы того, какими не должны быть семейные отношения и какими качествами не должны обладать муж, жена, отец или мать.

Эти противоречивые образы вызывают внутренний конфликт, формируя систему требований, которая включает как идеализированные и неопределенные ожидания, так и чрезвычайно низкие, ограниченные

соблюдением основных норм. Это может препятствовать формированию адекватного понимания мужественности и женственности, а также мешать нормальному становлению психосексуальной идентичности [18, с. 134].

Для подростков из благополучных семей характерно более разностороннее и реалистичное восприятие мужчин и женщин, а их представления о семейных отношениях наполнены конкретными деталями и находятся в согласии с реальной жизнью.

Таким образом, при сравнении подростков из различных семейных условий выявляются значимые различия:

1. Ориентация. Подростки из нормальных семей больше ориентированы на развитие собственных личностных особенностей, в то время как подростки из неблагополучных семей чаще стремятся приспособиться к внешнему окружению.

2. Становление взрослости. У подростков из нормальных семей интенсивное развитие в направлении взрослости с формированием собственной системы ценностей начинается в возрасте 7-9 классов. В семьях с социально опасным положением этот процесс стабильный и менее выраженный.

3. Отражение подростковой природы. В нормальных условиях подростки ярко выражают свои подростковые характеристики, тогда как в неблагоприятных условиях может наблюдаться несоответствие некоторым возрастным характеристикам.

Подростки, находящиеся в социально опасном положении (СОП), сталкиваются с рядом сложностей, которые затрагивают их социальное, эмоциональное, интеллектуальное и личностное развитие. Часто у таких подростков наблюдается задержка в развитии, а также наличие хронических заболеваний, присущих взрослым и пожилым людям. Их высокую тревожность и страхи, а также эмоциональную неадекватность можно выявить через такие симптомы, как депрессивные настроения, проявляются в

описаниях или рисунках как тема монотонности, бесперспективности жизни, или отключения цвета и яркости [21, с. 17].

Подростки из группы риска также могут проявлять признаки невротических состояний: это может выражаться в привычках, как грызение ногтей, произвольные движения или тики, заикание, скручивание волос на пальцы во время стрессовых ситуаций. Неудовлетворенность базовых потребностей может проявляться в том, что ребенок выглядит уставшим, недостаточно накормленным или ухоженным: ответы в диагностических вопросниках будут иметь упоминания об еде, астении, пропуске многих вопросов из-за отсутствия сил; внешний вид будет неопрятным, одежда может не соответствовать сезону или размеру.

В этих условиях подростки склонны проявлять агрессию или аутоагрессию. Темы насилия – психического, физического или сексуального – также занимают значительное место в их ответах и повествованиях.

При проведении психодиагностики в целях выявления детей, находящихся в СОП, также важно анализировать семейные взаимоотношения. Семьи, создающие условия повышенного риска для подростков, могут быть неполными, конфликтными, асоциальными или формально благополучными, но при этом проблемными из-за наличия душевнобольных родителей. Формы неадекватного воспитания, которые могут существовать в таких семьях, включают безнадзорность, эмоциональное отвержение, чрезмерную строгость, жестокие взаимоотношения, физическое наказание, а также гиперопеку.

Трудности общения у таких несовершеннолетних часто связаны с неблагоприятными семейными отношениями, которыми характеризуется противоречивость и непоследовательность в воспитании, а также с психофизиологическими нарушениями. Избегание общения, замкнутость, возбудимость, агрессивность и мстительность являются лишь некоторыми из возможных проблем, что связано с биологической неполноценностью

нервных клеток мозга, обусловленной неблагоприятными факторами, такими как тяжелые заболевания в раннем возрасте или травмы головы [33, с. 402].

Дополнительно такие проблемы могут усугубляться школьной неудачей, которая влияет на самооценку и мотивацию к учебе. Низкие оценки формируют социальный статус ребенка в кругу сверстников и могут вызывать переживания, связанные с учебной дезадаптацией. Таким образом, негативное самоотношение и дисгармония в образе «Я» становятся для подростков из группы СОП обыденной реальностью.

Школа или специализированное учреждение могут предложить помощь в адаптации подростков к полноценной жизни в обществе, предоставляя необходимую поддержку для снижения уровня тревожности, улучшения самооценки и укрепления положительных моделей поведения [39, с. 330].

1.3. Факторы, влияющие на формирование жизнестойкости подростков в условиях социально-опасного положения семьи

Формирование жизнестойкости подростков, находящихся в условиях социально-опасного положения семьи, требует особого внимания к развитию трех основных компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Эти компоненты играют ключевую роль в способности подростка преодолевать трудности и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

Вовлеченность подразумевает, что подросток учится находить удовольствие и удовлетворение в деятельности, которой занимается. Важно, чтобы подросток испытывал интерес и радость в процессе своей деятельности, так как это помогает ему развивать чувство принадлежности и значимости. Когда молодой человек увлечен каким-то делом, он с большей вероятностью будет стремиться к достижению поставленных целей и справляться с возникающими препятствиями.

Далее следует компонент контроля, который фокусируется на поддержке инициативы подростка и его способности справляться с задачами,

которые становятся все более сложными. Развитие этого компонента предполагает создание условий, в которых подросток может испытывать свои силы и расширять границы своих возможностей. Поощрение инициативы помогает ему обрести уверенность в собственных силах и способствует развитию самостоятельности. Чувство контроля над своей жизнью важно для укрепления мотивации и способности справляться с жизненными вызовами.

Наконец, принятие риска связано с важностью богатства впечатлений и разнообразия окружающей среды. Подросткам необходимо предоставлять возможность экспериментировать, пробовать новые вещи и исследовать различные аспекты жизни, даже если это сопряжено с определенной степенью риска. Такая практическая деятельность способствует развитию гибкости мышления, адаптивности и способности принимать взвешенные решения в условиях неопределенности. Принятие риска помогает подросткам не бояться изменений и рассматривать их как часть жизненного опыта.

Копинг представляет собой совокупность когнитивных, эмоциональных и поведенческих методов, которые человек использует для преодоления стрессовых ситуаций. С конца 1960-х годов это понятие стало активно изучаться в области психологии. Исследователи ввели концепцию «жизнестойкости» как один из ресурсов, способствующих эффективному использованию копинг-стратегий. Эта жизнестойкость оказывает значительное влияние на способность человека справляться с дистрессом через так называемое «стойкое совладание» – способность выдерживать трудности и снижать их субъективную значимость [45, с. 305].

Сегодня жизнестойкость представляет особый интерес в рамках понимания механизма преодоления сложных жизненных обстоятельств. Однако важно разграничивать термины копинг-стратегий и жизнестойкости. Копинг-стратегии, как описывали исследователи, включают такие методы, как конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование

решения проблемы и положительную переоценку. Эти стратегии представляют собой типичные для человека схемы действий и подходы.

В то время как копинг-стратегии могут варьироваться по продуктивности и потенциально приводить даже к регрессу в сложных ситуациях, жизнестойкость, напротив, подразумевает наличие особых личностных качеств. Она способствует не только успешному преодолению трудностей, но и личностному росту, обеспечивая устойчивую установку на выживаемость. Жизнестойкость – это динамичный процесс, поддерживающий адаптацию и преобразование стресса в опыт, способствующий развитию и самосовершенствованию.

В последние годы психологи уделяют особое внимание ситуациям, которые можно назвать «жизненными трудностями» или «стрессовыми жизненными событиями». Эти ситуации включают в себя как повседневные вызовы, так и более значительные события, такие как возрастные кризисы, включая подростковые. Особое внимание уделяется пониманию, как человек справляется с этими стрессорами, поскольку это ключевое для поддержания психологического благополучия [65, с. 104].

Проблема совладания со стрессом является одной из центральных тем в исследовании как для зарубежных, так и для отечественных психологов. В международных исследованиях разработан ряд фундаментальных концепций, которые касаются понимания копинг-стратегий. Эти подходы помогают объяснить, как люди выбирают определенные поведенческие модели для адаптации в условиях стресса.

В отечественной психологии также накоплен значительный опыт в изучении совладания, и в последние годы исследователи все больше сосредотачиваются на современных интерпретациях этого феномена.

Исследования показывают, что «успешные» индивиды отличаются от «неуспешных» большим разнообразием вариантов совладания и предпочтением более «здоровых» копинг-стратегий. Такие стратегии включают активное взаимодействие с окружающими, уверенность и поиск

социальной поддержки, избегая агрессивного и асоциального поведения. Эти люди склонны рассматривать кризисные ситуации как возможность приобрести новый опыт, полезный для будущего.

С другой стороны, те, кто использует менее успешные стратегии, чаще выбирают пассивное поведение – избегают решения проблем, проявляют асоциальное или агрессивное поведение. В отличие от активных и гибких подходов, характерных для «успешных» людей, их стратегии более реактивны и неэффективны в долгосрочной перспективе. Такое поведение связано с более высоким уровнем агрессии и меньшей социальной адаптацией.

Эффективность совладающего поведения следует оценивать после того, как сложная ситуация уже разрешена и становится менее значимой для человека. Это позволяет ему освободить ресурсы для решения новых задач. В научных исследованиях критерий эффективного совладания часто связывается с психологическим благополучием индивида. В первую очередь, это выражено в снижении тревожности и раздражительности, а также уменьшении симптомов депрессии [9, с. 9].

Еще одним важным критерием успешного копинга является ослабление чувства уязвимости к стрессовым факторам. Эффективное совладающее поведение позволяет человеку изменить свое отношение к проблеме, избежать чувства неудовлетворенности и дискомфорта, а также стабилизировать свое эмоциональное состояние.

К ключевым личностным факторам, влияющим на успешность копинг-стратегий, относят возраст, жизненный опыт, локус контроля, самооценку, социальный интеллект, креативность (то есть оригинальность, гибкость мышления, открытость новым и разнообразным идеям), позитивное мышление, а также активную мотивацию в преодолении трудностей и активную жизненную позицию. Поскольку у подростков эти факторы часто еще не полностью сформированы, важную роль играет поддержка взрослых, таких как педагоги или близкое окружение, в процессе развития и укрепления личных ресурсов.

Современные подходы подчеркивают значимость стратегии накопления личностных ресурсов, что называют антиципаторным копингом. Эта стратегия включает в себя личностные характеристики, необходимые для выживания и достижения субъективно значимых целей [19, с. 90].

Копинг-стратегии можно разделить на два типа:

1. Активное совладание, которое раскрывает потенциал личности и способствует жизнестойкости.
2. Пассивное совладание, ведущее к инфантилизму и иждивенческим наклонностям, когда человек стремится к легкой адаптации, применяя неэффективные стратегии, которые препятствуют преодолению сложных ситуаций.

Жизнестойкое совладание представляет собой здоровый подход к преодолению трудностей, который делает человека более устойчивым к стрессам. Оно основывается на активной вовлеченности в ситуации, стремлении к контролю над ними и способности решительно справляться с возникающими в жизни проблемами.

В отечественной психологии понятие копинг-ресурсов рассматривается как совокупность личностных и внешних средств, ценностей и возможностей, которые человек может осознанно использовать для преодоления стрессовых ситуаций. Ресурсы совладания – это сложная система, характеризующаяся осознанностью, гибкостью, полезностью, способностью компенсировать дефициты и соответствием поставленным целям.

Справляясь со стрессом, люди обычно полагаются на разнообразные ресурсы. Напротив, недостаток ресурсов часто приводит к неудачам в совладании. Результативность той или иной копинг-стратегии – будь то адаптивная, конструктивная или деструктивная – зависит от особенностей стрессовой ситуации и личностных качеств индивида, который с ней сталкивается. Обычно применяемые стратегии совладания объединяются в стили поведения, которые являются более устойчивыми характеристиками личности.

По мнению специалистов, управление стрессовыми ситуациями возможно, и их негативное влияние на физическое и психологическое состояние может быть уменьшено при помощи как внешних, так и внутренних ресурсов. Эти ресурсы включают в себя все средства, которые человек использует для преодоления трудностей, и включают в первую очередь здоровье и личный энергетический потенциал, необходимый для решения конкретных задач. Сюда входят также интернальный локус контроля, адекватная самооценка, оптимальный уровень тревожности, оптимизм, стойкость и выносливость, делающие человека более «крепким» [24, с. 113].

Таким образом, формирование жизнестойкости подростков, живущих в неблагоприятных условиях, требует создания благоприятной среды, которая поддерживает их вовлеченность, инициативу и принятие риска.

Выводы по главе 1

Основываясь на проведенном теоретическом анализе первой главы, можно сформулировать следующие ключевые выводы:

В современной психолого-педагогической науке жизнестойкость рассматривается как интегральная личностная характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессовым ситуациям, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. Теоретический анализ показал, что данный феномен включает три взаимосвязанных компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска.

Исследование психологических особенностей подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, выявило, что данная категория детей характеризуется повышенной уязвимостью к стрессовым факторам, сниженной способностью к конструктивному преодолению трудностей и склонностью к формированию неадаптивных поведенческих паттернов. Неблагоприятная семейная ситуация создает дополнительные риски для психологического благополучия и развития жизнестойкости.

Анализ факторов, влияющих на формирование жизнестойкости подростков в условиях социально-опасного положения семьи, позволил выделить как негативные (дисфункциональные семейные отношения, социальная депривация, экономические трудности), так и потенциально протективные факторы (поддержка со стороны значимых взрослых, включенность в просоциальную деятельность, развитие навыков саморегуляции).

Теоретическое исследование подтвердило необходимость комплексного подхода к развитию жизнестойкости данной категории подростков, включающего работу с когнитивными установками, эмоциональной сферой и поведенческими стратегиями. Особое значение приобретает создание поддерживающей социальной среды и формирование конструктивных копинг-стратегий.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ СЕМЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНО-ОПАСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

2.1. Организация и методы исследования уровня жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении

Для проведения исследования жизнестойкости подростков был подобран диагностический инструментарий, включающий как стандартизированные психодиагностические методики, так и проективные методы исследования. Основным критерием при выборе методик являлась их валидность, надежность и соответствие возрастным особенностям испытуемых.

В качестве основного инструмента использовался тест жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Данная методика позволяет определить общий уровень жизнестойкости и выраженность ее компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска. Методика состоит из 45 утверждений, на которые респондент отвечает по 4-балльной шкале, что позволяет получить количественные показатели по каждой шкале и интегральный показатель жизнестойкости (приложение А) [31, с. 442].

Таблица 1

Ключ к тесту жизнестойкости

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

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы

от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Для исследования личностных особенностей подростков, влияющих на формирование жизнестойкости, применялся многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (14PF, подростковый вариант). Данная методика позволяет выявить личностные черты, которые могут выступать как ресурсные или, напротив, препятствующие формированию жизнестойкости: эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, тревожность, самоконтроль и другие (приложение Б) [36, с. 63].

Таблица 2

Ключ к опроснику Кеттелла, форма С

Фактор	Номера вопросов, типы ответов, баллы						
1	2						
1. MD	1. в-1 а-2	18. в-1 с-2	35. в-1 с-2	52. в-1 а-2	69. в-1 с-2	86. в-1 с-2	103. в-1 с-2
2. А	2. в-1 с-2	19. в-1 а-2	36. в-1 с-2	53. в-1 а-2	70. в-1 а-2	87. в-1 с-2	104. а-1 (3. В)
3. В	3. в-1	20. с-1	37. в-1	54. с-1	71. а-1	88. с-1	105. в-1
4. С	4. в-1 а-2	21. в-1 а-2	38. в-1 с-2	55. в-1 а-2	72. в-1 с-2	89. в-1 с-2	
5. Е	5. в-1 с-2	22. в-1 с-2	39. в-1 с-2	56. в-1 а-2	73. в-1 с-2	90. в-1 а-2	
6. F	6. в-1 с-2	23. в-1 а-2	40. в-1 с-2	57. в-1 а-2	74. в-1 а-2	91. в-1 с-2	
7. G	7. в-1 а-2	24. в-1 с-2	41. в-1 а-2	58. в-1 с-2	75. в-1 а-2	92. в-1 с-2	
8. Н	8. в-1 а-2	25. в-1 с-2	42. в-1 с-2	59. в-1 а-2	76. в-1 а-2	93. в-1 с-2	
9. I	9. в-1 а-2	26. в-1 а-2	43. в-1 с-2	60. в-1 а-2	77. в-1 с-2	94. в-1 с-2	

Продолжение таблицы 2

1	2						
10. L	10. В-1 а- 2	27. В-1 с- 2	44. В-1 с- 2	61. В-1 с-2	78. В-1 а- 2	95. В-1 а- 2	
11. М	11. В-1 с- 2	28. В-1 с- 2	45. В-1 а- 2	62. В-1 а- 2	79. В-1 а- 2	96. В-1 с- 2	
12. N	12. В-1 с- 2	29. В-1 с-2	46. В-1 а- 2	63. В-1 а- 2	80. В-1 с- 2	97. В-1 с-2	
13. O	13. В-1 с- 2	30. В-1 а- 2	47 В-1 с- 2	64. В-1 а- 2	81.В-1 с- 2	98. В-1 а- 2	
14. Q ₁	14. В-1 а- 2	31. В-1 а- 2	48. В-1 с-2	65. В-1 с- 2	82. В-1 с-2	99. В-1 а- 2	
15. Q ₂	15. В-1 а- 2	32. В-1 с- 2	49. В-1 а- 2	66. В-1 а- 2	83. В-1 с- 2	100. В-1 с-2	
16. Q ₃	16. В-1 а- 2	33. В-1 а- 2	50. В-1 а- 2	67. В-1 а- 2	84. В-1 с- 2	101. В-1 с-2	
17. Q ₄	17. В-1 а- 2	34. В-1 с- 2	51. В-1 с- 2	68. В-1 а- 2	85. В-1 с- 2	102. В-1 а-2	

С целью изучения самооценки и уровня притязаний подростков использовалась методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Данная методика позволяет выявить особенности самооценки подростков по различным параметрам, включая уверенность в себе, способность преодолевать трудности, а также определить уровень притязаний, что имеет важное значение для понимания механизмов формирования жизнестойкости (приложение В).

Представленная психодиагностическая методика направлена на исследование самооценки и уровня притязаний посредством прямого шкалирования личностных характеристик испытуемыми. Методологический инструментарий включает специализированный бланк с семью вертикальными линиями длиной 100 миллиметров, где испытуемым

предлагается отметить актуальный уровень развития определенных качеств и желаемый уровень их развития.

Процедура диагностики может осуществляться как в индивидуальном, так и в групповом формате, при этом временные затраты составляют 10-12 минут. При групповом тестировании необходим предварительный контроль корректности заполнения первой шкалы каждым участником.

Количественная обработка результатов производится по шести основным шкалам, исключая тренировочную шкалу «здоровье». Метрическая оценка осуществляется путем измерения расстояния от нижней точки до соответствующих отметок в миллиметрах, где каждый миллиметр эквивалентен одному баллу. Определяются три ключевых показателя: уровень притязаний, высота самооценки и величина расхождения между ними.

Интерпретация результатов уровня притязаний предполагает следующие диагностические критерии: реалистичный уровень находится в диапазоне 60-89 баллов, при этом оптимальным считается показатель 75-89 баллов. Значения выше 90 баллов свидетельствуют о нереалистичных притязаниях, тогда как показатели ниже 60 баллов указывают на заниженный уровень притязаний.

При оценке самооценки адекватным считается диапазон 45-74 балла. Показатели выше 75 баллов свидетельствуют о завышенной самооценке, что может указывать на личностную незрелость или нарушения в формировании самосознания. Результаты ниже 45 баллов характеризуют заниженную самооценку, что может быть следствием как подлинной неуверенности, так и защитного механизма [49, с. 250].

Особое диагностическое значение имеет расхождение между уровнем притязаний и самооценкой. Нормативным считается разрыв в 8-22 балла, что отражает адекватное целеполагание и стремление к развитию. Минимальное расхождение (1-7 баллов) указывает на недостаточную мотивацию к личностному росту, тогда как значительный разрыв (от 23 баллов)

свидетельствует о внутриличностном конфликте между желаемым и возможным.

Для изучения социального контекста формирования жизнестойкости проводился анализ документации ОДН (отдел по делам несовершеннолетних), включающий характеристики семей, протоколы обследования жилищных условий, информацию о правонарушениях и особенностях поведения подростков. Также осуществлялись беседы с инспекторами ОДН и социальными педагогами образовательных учреждений, где обучаются подростки.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе осуществлялся сбор предварительной информации о подростках, анализ документации, формирование выборки исследования. На втором этапе проводилась психодиагностика с использованием указанных методик. Диагностические процедуры проводились индивидуально с каждым подростком в специально оборудованном помещении ОДН, с соблюдением всех необходимых этических норм и требований к проведению психологического исследования. На третьем этапе осуществлялась обработка и анализ полученных данных.

Для обработки количественных данных использовались методы математической статистики: метод обработки данных U-критерий Манна-Уитни. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics 26.0.

Выбранный комплекс методов позволяет получить разностороннюю информацию об особенностях жизнестойкости подростков, включая как осознаваемые, так и неосознаваемые аспекты данного феномена, а также выявить факторы, способствующие и препятствующие формированию жизнестойкости у данной категории подростков.

Особое внимание при проведении исследования уделялось этическим аспектам работы с несовершеннолетними, находящимися в трудной жизненной ситуации. Было получено информированное согласие законных представителей подростков на участие в исследовании. Все диагностические

процедуры проводились с учетом эмоционального состояния подростков, при необходимости предоставлялись перерывы. Соблюдалась конфиденциальность полученной информации, результаты исследования представлены в обобщенном виде без указания персональных данных участников.

Полученные в ходе исследования данные позволят не только выявить особенности жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, но и разработать научно обоснованные рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению данной категории несовершеннолетних с целью повышения их адаптационного потенциала и профилактики девиантного поведения.

2.2. Анализ результатов диагностики жизнестойкости подростков

Эмпирическое исследование, проведенное на базе отдела по делам несовершеннолетних УМВД России по Красноярскому краю, ставило своей целью изучение характеристик жизнестойкости подростков и выявление особенностей ее компонентов, таких как вовлеченность, контроль и принятие риска.

В исследовании участвовали 20 подростков в возрасте от 14 до 16 лет, которые стоят на учете в отделе по делам несовершеннолетних. Из них 12 девочек и 8 мальчиков. Все они, согласно Федеральному закону «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», относятся к категории семей, находящихся в социально-опасном положении. Данная категория включает такие факторы, как низкий образовательный и социальный уровень родителей, наличие асоциального поведения в семье, употребление алкоголя, наркотиков или наличие криминального опыта у членов семьи. Эти обстоятельства существенно влияют на психоэмоциональное состояние подростков, а также на их способность адаптироваться к жизненным трудностям.

Для диагностики уровня жизнестойкости использовался тест жизнестойкости Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), преимущества которого заключаются в объективности и количественном измерении трех главных компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля и принятия риска. Вовлеченность показывает, насколько человек воспринимает жизнь как интересную, наполненную смыслом и заслуживающую активного участия. Контроль отражает уверенность подростка в своей способности влиять на происходящее, а принятие риска выявляет готовность принимать новые вызовы, пробовать нестандартные решения. Методика состоит из 45 утверждений, на которые подростки отвечали по 4-балльной шкале, что позволяло получить интегральный показатель жизнестойкости, а также частные показатели по каждому из компонентов.

После сбора данных начался этап их обработки. Суммировались баллы по каждому компоненту методики, а также общий показатель жизнестойкости. Интегральный показатель жизнестойкости считается более высоким, если респондент получает более 180 баллов, что свидетельствует о хорошем уровне адаптивных ресурсов. Промежуточные значения, в диапазоне от 120 до 179 баллов, говорят о среднем уровне жизнестойкости. Показатели ниже 120 баллов указывают на низкую степень жизнестойкости, что может быть связано с трудностями в принятии внешних обстоятельств, низкой активностью, а также отсутствием уверенности в своих силах.

Полученные результаты показывают, что большинство подростков из выборки продемонстрировали низкий или средний уровень жизнестойкости. Среди девочек показатели жизнестойкости в среднем были несколько ниже, чем у мальчиков. Так, общий показатель жизнестойкости более чем у 70% участников оказался в пределах от 110 до 150 баллов, что свидетельствует о среднем уровне. Менее 20% исследуемых показали низкие значения, менее 110 баллов, что указывает на проблемы с уверенностью в своих способностях и внутренними ресурсами преодоления трудностей. Высокий уровень

жизнестойкости (более 180 баллов) отметился лишь у 1-2 исследуемых, причем среди мальчиков такая динамика встречалась чаще.

Что касается компонентов жизнестойкости, наиболее низкие значения в группе подростков выявлены по шкале вовлеченности, где результаты менее 50% от максимального количества баллов показали более половины респондентов. Это свидетельствует о слабой заинтересованности в собственной жизни, апатии и ощущении бессмысленности происходящего. Компонент контроля у большинства участников был на среднем уровне, хотя результаты показали наличие значительных различий по полу: мальчики демонстрировали больше уверенности в своих силах, чем девочки. Наиболее комфортными результаты оказались по шкале принятия риска. Эта шкала показала более высокие показатели, свидетельствующие о характерной для подростков склонности искать новизну, пробовать неизвестное и рисковать в определенных ситуациях.

На полученные результаты жизнестойкости, безусловно, влияют семейные и социальные условия респондентов. Неблагоприятная обстановка в семье, отсутствие поддерживающих взрослых моделей поведения, постоянные стрессовые ситуации приводят к тому, что подростки теряют чувство вовлеченности в жизнь и не испытывают доверия к своему окружению. Это особенно заметно по шкале вовлеченности, где проявляется их безразличие к жизни и слабый интерес к будущему. Средние значения по компоненту контроль также могут объясняться нестабильностью жизни подростков, где собственные усилия редко оказываются действенными – ведь многие аспекты их жизни, такие как уровень жизни, безопасность или комфорт, контролируются внешними обстоятельствами. Высокий уровень принятия риска, напротив, может быть расценен как своеобразная попытка компенсировать ощущение низкого контроля над жизнью, а также как потребность выйти за рамки привычного опыта, даже если это может быть опасным.

Сопоставляя данные по полу, можно заметить определенные закономерности. Девочки, находящиеся в социально-опасном положении, чаще демонстрируют низкую жизнестойкость, в то время как мальчики показывают средний уровень. Это может объясняться большей эмоциональностью девочек, а также их склонностью погружаться в переживания, связанные с семейными или личными проблемами. С другой стороны, мальчики чаще пытаются искать компенсацию эмоционального напряжения через рискованные формы поведения, что становится для них своеобразным механизмом адаптации. Однако высокие показатели по шкале принятия риска нельзя расценивать исключительно как положительную характеристику, поскольку она может быть сопряжена с импульсивными и необдуманными действиями, что характерно для неблагополучных подростков.

Для более наглядного представления данных ниже приведена гистограмма, демонстрирующая усредненные показатели подростков по выборке.

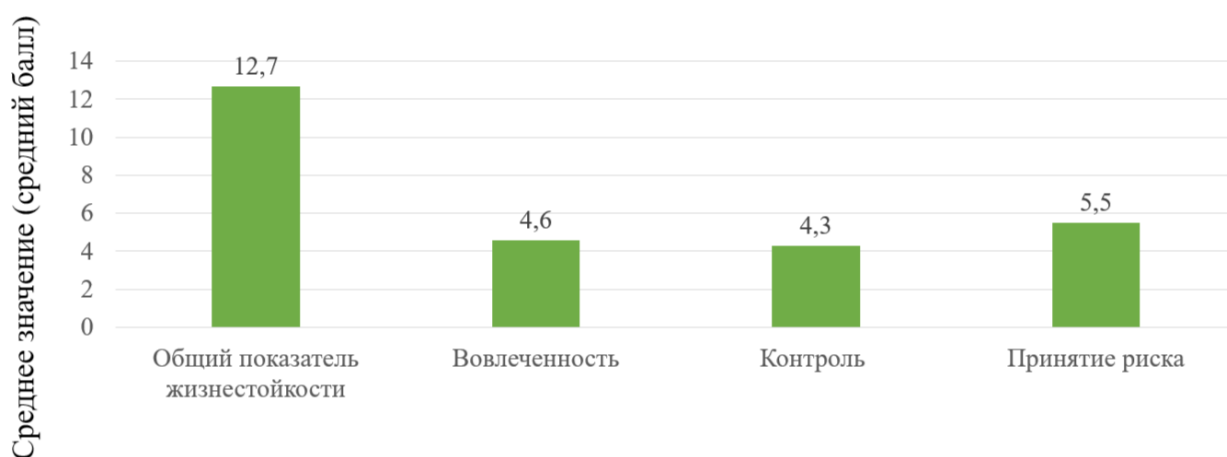


Рисунок 1. Результаты показателей жизнестойкости подростков, средний балл (Тест жизнестойкости Мадди)

Таким образом, результаты исследования выявили, что подростки из семей, находящихся в социально-опасном положении, в большинстве своем

демонстрируют средний уровень жизнестойкости с особо низкими значениями по компоненту вовлеченности, что свидетельствует о трудностях в восприятии жизни как значимой и интересной. Подростки с низким уровнем контроля не видят себя способными влиять на окружающую действительность, что снижает их желание активно участвовать в жизненных процессах. Высокий показатель принятия риска может указывать на склонность к импульсивному поведению и попытки компенсировать ощущение внутренних барьеров через эксперименты с опасными или новыми для них ситуациями.

Для диагностики использовался многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла (14PF), который зарекомендовал себя как надежное средство для выделения основных личностных тенденций. Подростковая версия опросника адаптирована, что оптимально для учета возрастных и когнитивных особенностей респондентов. Среди множества измеряемых им факторов наибольший интерес для анализа в контексте жизнестойкости представляют такие показатели, как эмоциональная устойчивость, уровень тревожности, уверенность в себе, самоконтроль и склонность к импульсивному поведению.

Анализ результатов изучения выборки выявил заметные различия между подростками, а также свидетельствует о тревожных тенденциях. Большинство участников показали высокий уровень эмоциональной нестабильности, выраженной тревожности и низкой уверенности в себе. Эти показатели могут объясняться как воздействием внешних факторов (семейная среда, низкий уровень социального обеспечения), так и внутренними особенностями, связанными с возрастными кризисами и недостаточным развитием стрессоустойчивых механизмов.

Так, эмоциональную устойчивость респондентов можно охарактеризовать как низкую у 14 из 20 участников, причем у девочек этот показатель был более снижен, чем у мальчиков. Это подтверждает ряд эмпирических исследований, указывающих на большую уязвимость подростков женского пола к социальным стрессорам. Показатели тревожности

оказались повышенными у 15 подростков, из которых 9 – девочки и 6 – мальчики. Повышенный уровень тревожности чаще всего сопровождается снижением уверенности в себе и склонностью к избеганию контактов и задач, предполагающих ответственность. Такая тревожность может быть следствием как генетических предрасположенностей, так и длительного воздействия социальных факторов риска

Другим важным показателем, выявленным в ходе исследования, оказался уровень самоконтроля. У 11 подростков он оказался низким, что может говорить об отсутствии внутренней дисциплины, импульсивности и слабости воли. Подросток с такими чертами часто становится жертвой внешнего давления, легко поддается влиянию группы или вступает в конфликтные ситуации. Низкий самоконтроль препятствует планомерной деятельности, мешает постановке и достижению долгосрочных целей, что особенно актуально для подростков, находящихся в сложных жизненных обстоятельствах.

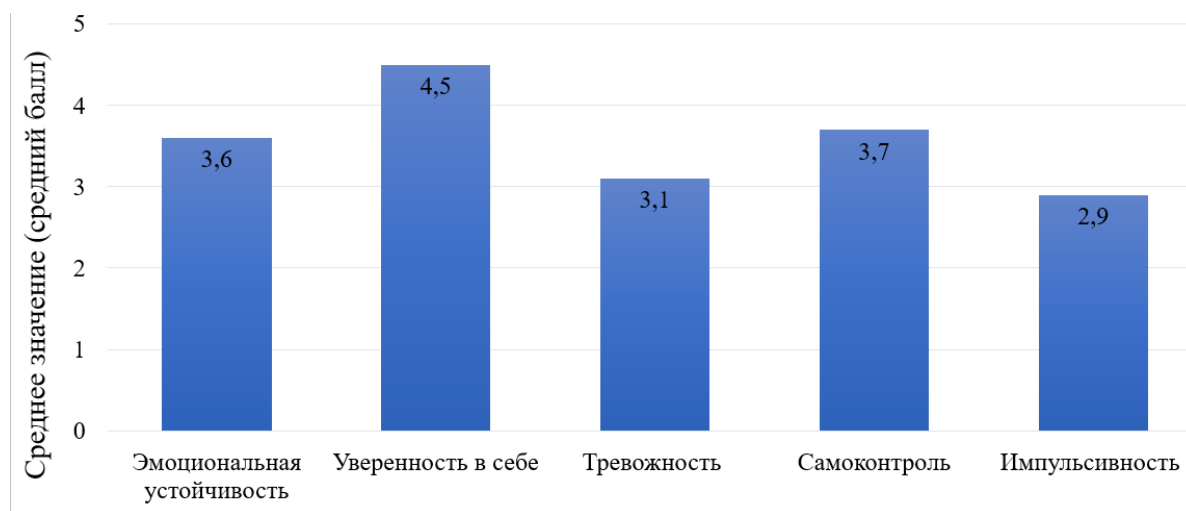


Рисунок 2. Результаты личностных характеристик подростков, средний балл («Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла»)

Примечательно, что 6 участников эксперимента продемонстрировали умеренно высокие показатели уверенности в себе и эмоциональную устойчивость. Эти подростки имели более высокую степень самоконтроля и

рефлексивности, проявляя способность принимать ответственность за свои поступки. Такой результат может свидетельствовать о наличии поддерживающей фигуры, позволяющей смягчать неблагоприятное влияние социальной среды.

На основе рисунка можно сделать вывод о том, что девочки в изучаемой выборке демонстрируют более низкие показатели, связанные с эмоциональной устойчивостью и самоконтролем, что подтверждает их большую уязвимость к неблагоприятным внешним факторам. Мальчики, в свою очередь, оказались несколько более уверенными в себе и менее тревожными по сравнению с девочками, но все равно их показатели нельзя считать удовлетворительными, учитывая общие высокие риски социально опасного положения.

Таким образом, результаты исследования показывают, что подростки из семей, находящихся в социально-опасном положении, обладают выраженными дефицитами личностных ресурсов, необходимых для формирования жизнестойкости. Наиболее проблемными зонами являются низкая эмоциональная устойчивость, повышенная тревожность и недостаток самоконтроля. Эти черты создают предпосылки для формирования дезадаптивного поведения, включая риск антисоциальных поступков и трудности в построении конструктивных социальных связей. Однако выявление отдельных подростков с относительно высокими показателями уверенности в себе и эмоциональной устойчивости показывает, что даже в условиях неблагоприятного социального окружения возможно развитие ресурсоемких качеств, что говорит о важности превентивной работы с подростками, направленной на развитие у них самоконтроля, повышение их стрессоустойчивости и создание поддерживающей социальной среды.

Изучение личности подростков проводилось с использованием методики Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан. Выбор именно этой методики был обусловлен ее валидностью, результативностью и универсальностью. Методика позволяет не только получить данные о самооценке и уровне притязаний, но и оценить степень их согласованности,

что имеет ключевое значение для понимания личностной структуры подростка в ситуации кризиса.

Результаты диагностики продемонстрировали выраженную вариативность в показателях самооценки и уровня притязаний. Для обработки количественных данных рассматривались три показателя: (1) уровень притязаний, (2) индивидуальная самооценка и (3) величина расхождения между притязаниями и самооценкой.

На основании полученных данных уровень притязаний у обследованных подростков был неоднородным. Только 25% (5 человек) участников исследования продемонстрировали реалистичный уровень притязаний (от 60 до 89 баллов). Этот результат свидетельствует о способности данных подростков формировать адекватные цели и ожидания относительно себя. Вместе с тем 50% испытуемых (10 человек) показали заниженные притязания (менее 60 баллов), что может быть результатом низкой самооценки и отсутствия уверенности в собственных силах. Еще 25% участников (5 человек) продемонстрировали нереалистичный уровень притязаний, превышающий 90 баллов, что отражает возможную компенсацию внутренних дефицитов через формирование завышенных ожиданий, которые они неспособны реализовать.

Средние показатели самооценки также демонстрировали разнонаправленность. При норме в 45–74 балла, адекватный уровень самооценки был выявлен только у 40% респондентов (8 человек). У 45% подростков (9 человек) наблюдалась заниженная самооценка, связанная с персональной неуверенностью, негативным социальным опытом и отсутствием поддержки. Завышенную самооценку показали 15% участников (3 человека), что может свидетельствовать об использовании защитных механизмов или формировании ложной картины собственного «Я».

Особый интерес представляли данные о величине расхождения между притязаниями и самооценкой. Нормативное значение разрыва (8–22 балла) наблюдалось у 45% подростков. Значительное расхождение (выше 23 баллов), обозначающее внутриличностный конфликт, выявлено у 40% испытуемых,

что свидетельствует о наличии выраженного когнитивного и эмоционального напряжения. Минимальное расхождение (менее 8 баллов), указывающее на низкую мотивацию к личностному росту, было зафиксировано у 15% респондентов.

Описательные статистические результаты включены в таблицу для более наглядного представления.

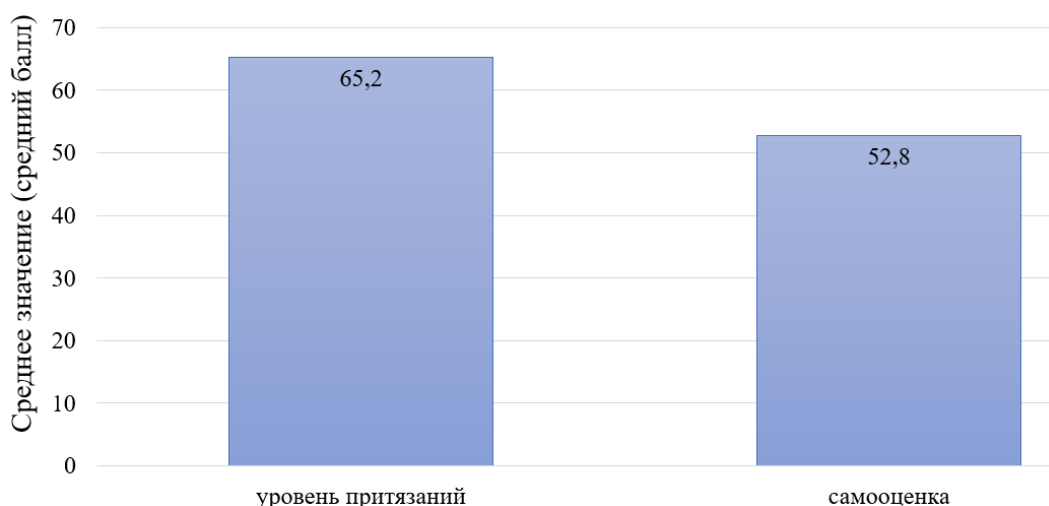


Рисунок 3. Результаты уровня притязаний и самооценки подростков, средний балл (методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)

Результаты исследования демонстрируют ярко выраженные психологические особенности подростков, находящихся в социально неблагоприятных условиях. Высокий уровень заниженной самооценки и притязаний у значительной части участников коррелирует с их социальным статусом и семейной обстановкой. Травматический опыт, отсутствие поддержки со стороны родителей, негативное отношение окружающих существенно ослабляют уверенность в себе, приводят к формированию компенсаторных стратегий или, напротив, к социальной дезадаптации.

Завышенные притязания, наблюдаемые у 25% участников, указывают на их тенденцию к «сверхкомпенсации». Внешне продемонстрированное стремление достичь высоких целей может оставаться формально декларируемым, тогда как реального мотива к действиям не возникает. В

данном случае высокая расхожесть между показателями притязаний и самооценки демонстрирует актуальность работы с конфликтом между «желаемым Я» и «реальным Я».

Таким образом, проведенное исследование показывает, что жизнестойкость подростков из социально-опасных семей определяется сочетанием нескольких ключевых факторов. К ним относятся качество семейных отношений, наличие или отсутствие социальной поддержки, уровень внутренних ресурсов, а также восприятие собственного опыта. Наиболее уязвимыми оказываются подростки, для которых характерно отсутствие обратной связи в семье и низкий уровень взаимодействия с взрослыми. Вместе с тем позитивные изменения наблюдаются у тех участников, которые могут опираться на друзей и ориентированы на долгосрочные цели.

Исследование выявило важные проблемы жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении. Основные дефициты зафиксированы в недостаточно развитых личностных ресурсах и адаптивных стратегиях, что значительно снижает их способность справляться с трудностями.

Наиболее проблемным компонентом оказался низкий уровень вовлеченности, проявляющийся в апатии, слабом интересе к жизни и ощущении бессмысленности происходящего. Множество подростков из выборки не воспринимают свою повседневность как значимую, что усугубляется стрессами и семейной нестабильностью.

2.3. Психолого-педагогическая программа развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении

Подростки, растущие в социально-опасных условиях, сталкиваются с высокой степенью социально-экономической нестабильности, отсутствием эмоциональной поддержки и множества других вызовов, которые оказывают

значительное влияние на их способность адаптироваться к жизненным трудностям. По данным проводимого исследования, ключевые дефициты жизнестойкости среди этой группы подростков находят выражение в низком уровне эмоциональной устойчивости, нарушениях саморегуляции, малой вовлеченности, недостаточной уверенности в своих силах и преобладании дезадаптивных стратегий совладания. Вкупе с этим подростки сталкиваются с недостаточной социальной поддержкой со стороны родителей, педагогов или других значимых взрослых.

Психолого - педагогическая программа ориентирована на подростков в возрасте от 14 до 16 лет, проживающих в условиях социально неблагополучных семей. Вторичной целевой аудиторией являются родители, педагоги и социальные работники, имеющие непосредственное влияние на подростков.

Цели психолого-педагогической программы:

1. Повышение уровня эмоциональной устойчивости подростков;
2. Развитие активных и конструктивных стратегий совладания с трудностями;
3. Развитие адекватной самооценки и уровня притязаний, соответствующих личным возможностям подростков;
4. Стимулирование вовлеченности подростков в социально значимую деятельность;
5. Профилактика деструктивного и рискованного поведения.

Психолого - педагогическая программа развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, должна быть направлена на снижение их уязвимости перед жизненными трудностями, укрепление внутренних ресурсов и формирования более конструктивного подхода к взаимодействию с окружающей средой. В основе психолого-педагогической программы заложен комплексный подход, включающий индивидуально-групповую работу, сотрудничество с семьей, вовлечение педагогов и других значимых взрослых, а также воспитание навыков

самостоятельности и уверенности в собственных силах. Она базируется на результатах исследований, фиксирующих основные дефициты жизнестойкости, и направлена на работу с ключевыми слабостями, такими как низкий уровень вовлеченности, неэффективные копинг-стратегии, эмоциональная нестабильность и недостаток социальной поддержки.

Первый этап психолого-педагогической программы – диагностико-мотивационный. Этот этап предполагает проведение начальной диагностики уровня жизнестойкости подростков, включая анализ их вовлеченности, контроля, принятия риска, копинг-стратегий и эмоциональной устойчивости. Для этого используется сочетание методик, таких как тест на жизнестойкость Мадди, открытые беседы и проективные методики, что позволяет выявить индивидуальные особенности каждого подростка и построить адаптированную программу коррекции. На основе полученных данных подросткам и их семьям разъясняется значение жизнестойкости, даются рекомендации, создается мотивационный настрой на участие в работе. Подросток должен осознать, что он способен оказывать влияние на собственную жизнь, а семья – понять, как их поддержка может трансформировать поведение и восприятие ребенка.

Второй этап – формирование адаптивных стратегий и укрепление личностных ресурсов. Формирование адаптивных стратегий и укрепление личностных ресурсов у подростков – это сложный и целенаправленный процесс, направленный на развитие их внутреннего потенциала, повышение устойчивости к стрессу и формирование позитивного отношения к жизни. На данном этапе большое внимание уделяется созданию условий для вовлеченности подростков в деятельность, которая помогает им осознать свои возможности, значимость и роль в окружении. Рассмотрим ключевые этапы, методы и мероприятия, которые способствуют достижению этих целей.

Прежде всего, формирование адаптивных стратегий предполагает осознанное вовлечение подростка в активную жизнь через предоставление ему ситуации успеха. Это означает, что подросткам предлагаются такие задачи или

проекты, где они могут ощутить результаты своих усилий. Участие в креативных и закрепно-практических мероприятиях помогает подросткам почувствовать себя уверенными и востребованными. Например, организационные проекты, такие как проведение школьных мероприятий, благотворительных акций или социально ориентированных программ, дают подросткам реальную возможность увидеть, как их действия влияют на окружающий мир. Важно не только предлагать такие проекты, которые позволяют ощутить успех, но и предоставлять подросткам поддержку, делая акцент на их сильных сторонах.

Элементы проектной деятельности являются универсальным инструментом для вовлечения подростков. В таких проектах у подростков формируются навыки командной работы, умения брать на себя ответственность, проявлять инициативу и находить решения сложных задач. Например, можно предложить коллективно проработать и реализовать социальный проект, направленный на помощь нуждающимся детям: организация благотворительной ярмарки или сбор средств для определенной цели. Это не только положительно влияет на самооценку подростков, но и укрепляет их чувство принадлежности к обществу. Результаты таких проектов становятся символом их личного успеха, а также помогают глубже осознать свою роль в жизни других людей.

Игровые практики также занимают важное место в системе укрепления личностных ресурсов. Ролевые игры позволяют моделировать реальные жизненные ситуации с элементами неопределенности или возможных трудностей. Например, подростку может быть предложена роль лидера команды, организатора события или координатора какой-либо инициативы. После завершения таких игр проводится детальный разбор, где каждый участник анализирует свои действия, оценивает принятые решения и находит пути для их улучшения. Этот способ помогает подросткам увидеть альтернативные пути разрешения кризисных ситуаций, повысить гибкость мышления и сформировать у них уверенность в своих силах.

Эмоциональная устойчивость подростков требует целенаправленной работы через психологические тренинги и упражнения. Особое внимание уделяется техникам саморегуляции, что позволяет подросткам справляться с негативными эмоциями и поддерживать эмоциональный баланс. Применение элементов когнитивно-поведенческой терапии является ключевым методом на данном этапе. Подростков учат осознавать и изменять отрицательные мысли, которые порой могут усиливать стресс или чувство неуверенности. Например, если подросток сталкивается с препятствиями и неудачами, его учат задаваться вопросом: «Что я могу сделать в этой ситуации, чтобы улучшить ее?», вместо того чтобы концентрироваться на чувствах безысходности или вины.

Когнитивные переоценки помогают развивать критическое мышление и учат подростков анализировать свои переживания. Зачастую трудности подростков связаны с непродуктивными установками, которые формируются в результате семейных или социальных влияний. Именно через понимание и переосмысление таких установок подростки могут найти новые подходы к разрешению сложных ситуаций. Важным компонентом этой работы является осознание подростками своих сильных сторон. Это может быть сделано через такие упражнения, как ведение «Дневника благодарностей», где подростки записывают свои достижения, положительные эмоции и успехи.

Девочки особенно нуждаются в поддержке на этом этапе. Как показывает практика, они более эмоциональны и часто склонны к повышенной тревожности. Здесь внимание уделяется методам снижения стресса и развитию навыков самоподдержки. Полезными будут дыхательные практики, такие как глубокое, осознанное дыхание или техника «4-7-8», которая помогает расслабиться в стрессовых ситуациях. Также арт-терапия, включающая рисование, музыку и другие формы творческой деятельности, способствует эмоциональному выражению и восстановлению внутренней гармонии.

Одним из ключевых направлений психолого-педагогической программы становится обучение конструктивным копинг-стратегиям. В подростковом возрасте большинство склонно к избеганию и пассивному поведению при столкновении с трудностями. Цель данной работы – научить подростков активным подходам к самостоятельному анализу проблем. Например, подросткам предлагаются упражнения, в которых они тренируются задавать себе вопросы: «Что зависит от меня?», «Могу ли я изменить ситуацию?», «Кто может помочь мне с этим?». Такой подход способствует формированию ответственности за собственную жизнь.

Рольевые игры, моделирующие кризисные ситуации, как семейные конфликты, так и взаимодействие со сверстниками, являются эффективным методом. Например, подросткам может быть предложена ситуация, связанная с разрешением ссоры между двумя людьми, к которым они испытывают привязанность. После игровой части обсуждается, какие подходы были наиболее эффективными и почему. Эти игры помогают подросткам смотреть на проблему с разных точек зрения, находить компромиссы и лучше понимать логику и чувства других людей.

Социальная поддержка играет фундаментальную роль в укреплении личностных ресурсов подростка. Групповые встречи, тренинги по командному взаимодействию помогают подростку почувствовать, что его окружают люди, готовые помочь, выслушать и принять его таким, какой он есть. Важно создать безопасную атмосферу во время этих мероприятий, чтобы подростки не боялись быть искренними и уязвимыми. Формирование такого доверительного сообщества укрепляет их чувство принадлежности.

Нельзя обойти вниманием обязательную работу с семьей подростка. Родители играют ключевую роль в формировании эмоциональной стабильности подростка. Консилиумы с участием родителей помогают выявить скрытые проблемы и конфликты внутри семейных отношений. Родителей учат навыкам эмоциональной поддержки через тренинги, где они могут освоить методы активного слушания, ненасильственного общения и

эмпатичного взаимодействия. Например, такие тренинги могут включать задания на взаимодействие с ребенком в позитивной манере, формирование общих целей и усиление доверия. Дается возможность открытого обсуждения сложных тем с консультантами, которые помогают найти альтернативные пути поведения и научить родителей конструктивной поддержке детей.

В конечном итоге, описанные меры позволяют создать комплексную систему развития адаптивных стратегий у подростков. Эти мероприятия помогают не только подросткам развиваться, но и формируют благоприятный микросоциальный контекст, в котором задействованы как сверстники, так и родители с педагогами.

Третий этап – профилактика деструктивных форм поведения. Подростки, ввиду особенностей своего возраста, переживают жизненный период, насыщенный эмоциональными всплесками, повышенной уязвимостью, стремлением к независимости и поиском своего места в социуме. Эти факторы способствуют развитию деструктивных форм поведения, если не направить энергию подростка в конструктивное русло. Поэтому организация профилактических мероприятий играет ключевую роль.

Одной из центральных задач является создание условий для безопасного самовыражения подростков и их конструктивной вовлеченности в общественную жизнь. Чрезмерное негативное влияние окружающей среды, низкий уровень самоконтроля и склонность к рискованным действиям могут вести к антиобщественным поступкам или образу жизни, наносящему вред как самому подростку, так и окружающим. Чтобы создать позитивную альтернативу, мероприятия профилактического характера должны сочетать направленность на развитие личности подростков и снижение фактора риска.

Основным элементом профилактики является возможность для подростков реализовывать свои потребности в принятии, уважении, признании их ценности и уникальности. Одним из направлений работы становится формирование среды, в которой подросток сможет проявлять себя в социально приемлемых формах. Особое место в этой системе занимают

спортивные и творческие занятия. Спорт, как известно, не только укрепляет физическое здоровье, но и способствует развитию самодисциплины, целеустремленности, навыков работы в команде и личной мотивации. Например, подростков можно вовлекать в командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол или хоккей. Командные соревнования развивают навыки взаимодействия, решения задач коллективно, что постепенно переходит и на другие аспекты их жизни. Важным элементом спортивного воздействия могут быть активности на открытом воздухе, способствующие снятию стресса, например, утренние пробежки, велопоходы, занятия йогой или танцами.

Кроме спорта, важной сферой становится творчество. Творческие занятия помогают раскрыть потенциал подростков там, где они чувствуют себя максимально свободно и уверенно. Такие направления, как вокал, музыка, рисование, актерское мастерство или писательская деятельность, предоставляют возможности для безопасного самовыражения, избавления от эмоционального напряжения, что также снижает вероятность агрессивного или импульсивного поведения. К примеру, подростки могут быть вовлечены в театральные постановки, где они не только учатся тактике взаимодействия и эмоциональной выразительности, но и закрепляют речевые навыки, учатся сдерживать свои реакции и принимать решения в сложных ситуациях.

Важнейшей задачей в профилактике деструктивного поведения среди подростков становится уменьшение уровня импульсивности в их действиях. Эффективным инструментом может стать программа «Дорожная карта будущего». Суть программы заключается в том, чтобы подросток совместно с педагогом или психологом поставил перед собой реалистичные, достижимые цели, которые визуализируют его успехи. Например, подросток может создать свое видение того, где он хотел бы оказаться через год, три или пять лет. Эти цели разбиваются на понятные этапы, что позволяет ему ясно видеть, как каждое его текущее действие влияет на достижения в будущем. Параллельно подросткам помогают прорабатывать навыки самоконтроля – они учатся

задавать себе вопросы вроде «Какой результат я хочу достичь?» или «Какие последствия ожидают меня, если я поступлю так?».

Программа развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, предназначена для повышения их эмоциональной устойчивости, навыков адаптации и вовлеченности через комплекс мероприятий, включающих психологическую, социальную и образовательную работу. Учитывая поставленные задачи, разработан календарный план.

Таблица 3

План мероприятий разработанной психолого-педагогической программы

Дата	Время	Мероприятие	Задача мероприятия
1	2	3	4
01.06.2025	10:00–12:00	Диагностика уровня жизнестойкости подростков	Выявление индивидуальных особенностей и проблем для формирования адаптивной программы.
01.06.2025	14:00–15:30	Мотивационная встреча с подростками и их родителями	Формирование позитивного отношения к участию в программе, обсуждение роли родителей.
02.06.2025	10:00–12:00	Тренинг: «Эмоциональная устойчивость»	Развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями.
02.06.2025	14:00–16:00	Игровая практика: ролевые ситуации	Освоение навыков командного взаимодействия и решения проблем.
03.06.2025	11:00–13:00	Психологическая беседа: «Как справляться с трудностями?»	Изучение копинг-стратегий, направленных на активный поиск решений сложных задач.
04.06.2025	10:00–11:30	Арт-терапия (рисование)	Эмоциональная разрядка через творчество, укрепление уверенности.
05.06.2025	11:00–13:00	Тренинг: «Как управлять своими целями?»	Обучение подростков навыкам постановки достижимых целей и самоконтроля.
06.06.2025	10:00–13:00	Организация социальной акции (помощь пожилым людям)	Формирование социальной ответственности, развитие уважения к поколению взрослых.

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4
07.06.2025	-	Выходной	Подростки отдыхают и перезагружаются.
08.06.2025	10:00–12:00	Арт-терапия: музыкальная импровизация	Развитие эмоциональной выразительности, работа с внутренними переживаниями.
09.06.2025	14:00–15:30	Тренинг: «Уверенное поведение»	Развитие навыков самопрезентации и уверенной коммуникации.
10.06.2025	10:00–12:00	Мастер-класс: «Как защитить себя в социальных сетях?»	Повышение осведомленности подростков о безопасности в интернете и критическом мышлении.
11.06.2025	11:00–13:00	Рефлексия: анализ успехов и трудностей программы	Подведение итогов, выявление изменений в жизнестойкости подростков.
12.06.2025	10:00–12:00	Заключительная встреча с вручением сертификатов	Закрепление позитивного результата, стимулирование дальнейшего развития.

Одним из ключевых методов профилактики становится вовлечение подростков в волонтерские проекты. Такие инициативы позволяют юношам и девушкам почувствовать себя частью чего-то большего, развить чувство ответственности и значимости. Работа на благо общества, например, участие в акциях по помощи пожилым людям, животным, организации массовых мероприятий или экологических субботниках, способствует формированию альтруизма и позитивного мировоззрения. В таких обстоятельствах подростки учатся строить социальные связи, приобретают навыки конструктивной коммуникации и начинают осознавать важность своих действий в контексте благополучия окружающих.

Дополнительно значимое внимание следует уделить образовательным мероприятиям, связанным с формированием знаний об опасности деструктивного поведения. К таким мероприятиям относятся тренинги и семинары, на которых подростков учат понимать свои эмоции, управлять агрессией и избегать ситуаций, сопряженных с ненужным риском.

После реализации психолого-педагогической программы развития жизнестойкости было проведено повторное тестирование подростков с использованием методики, примененной при исходной диагностике.

Сравнение данных предыдущего и последующего этапов выявило положительную динамику большинства исследуемых показателей. Программа включала такие направления, как развитие эмоциональной устойчивости, формирование копинг-стратегий, профилактика деструктивного поведения и улучшение коммуникативных навыков. Включение поддержки со стороны семьи и ближайшего окружения подростков также оказалось фактором, значительно влияющим на результативность работы.

Результаты диагностики показали, что группа подростков, прошедшая программу, продемонстрировала значительное улучшение по нескольким ключевым параметрам: эмоциональная устойчивость, вовлеченность в личностное развитие, социальная адаптация, уверенность в своих возможностях и склонность к конструктивной рефлексии. Одним из устоявшихся индикаторов жизнестойкости остается способность удерживать чувство контроля над ситуациями. Этот показатель повысился у 80% испытуемых. На результат повлияли регулярные тренинговые занятия по развитию навыков самоорганизации.

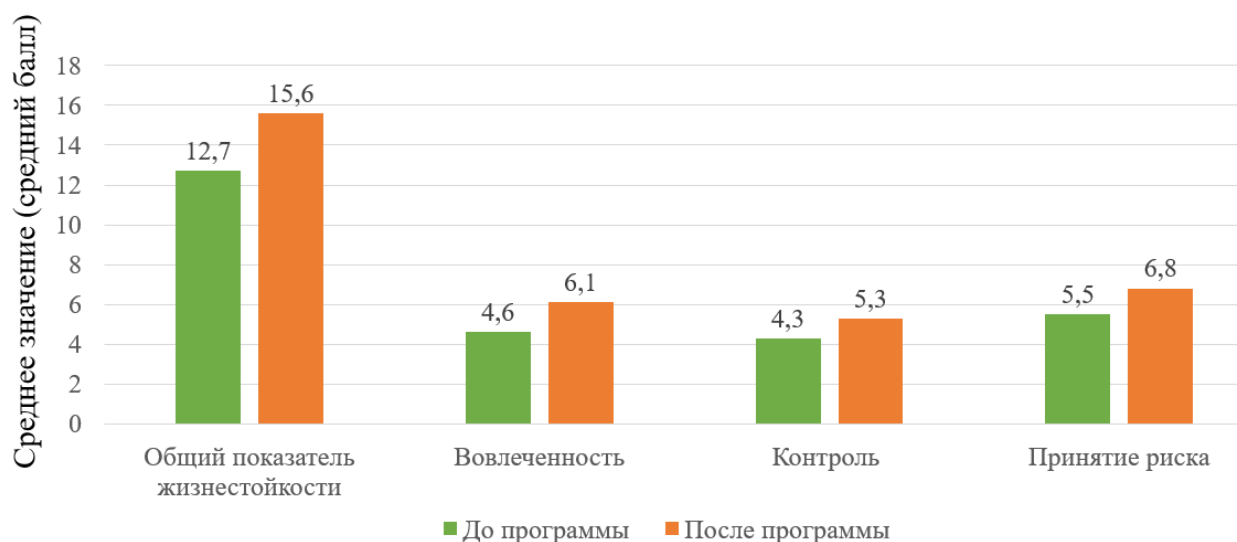


Рисунок 4. Результаты показателей жизнестойкости подростков до и после реализации программы, средний балл (Тест жизнестойкости Мадди)

Данные рисунка демонстрируют, что благодаря представленным в программе методикам, все показатели жизнестойкости показали значительное увеличение, что подтверждает результативность предложенной системы психолого-педагогической программы.

Реализация психолого-педагогической программы развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, продемонстрировала значительную результативность и позволила достичь существенных изменений в психологическом состоянии участников. Комплексный анализ полученных данных свидетельствует о том, что систематическая работа с подростками данной категории способна оказывать глубокое позитивное воздействие на формирование их личностных качеств и адаптивных способностей.

Применение многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило зафиксировать статистически значимые изменения в структуре личностных характеристик подростков. Показатель эмоциональной устойчивости продемонстрировал рост на 1,2 балла, что свидетельствует о повышении способности подростков справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять эмоциональное равновесие в сложных жизненных обстоятельствах. Этот результат особенно важен для подростков из социально-опасных семей, которые регулярно сталкиваются с травмирующими переживаниями и нестабильностью в семейной среде.

Уверенность в себе также возросла на 1,2 балла, что указывает на формирование более устойчивого представления о собственных возможностях и способностях. Подростки начали демонстрировать большую решительность в принятии решений, готовность брать на себя ответственность и проявлять инициативу в различных сферах жизнедеятельности. Данное изменение является критически важным для преодоления выученной беспомощности, которая часто формируется у детей из неблагополучных семей.

Особенно значимым достижением стало снижение уровня тревожности на 1,5 балла. Хроническая тревожность представляет собой одну из наиболее распространенных проблем подростков из социально-опасных семей, препятствующую их нормальному развитию и социальной адаптации. Уменьшение тревожности способствует улучшению концентрации внимания, повышению академической успеваемости и установлению более гармоничных межличностных отношений.

Показатель самоконтроля увеличился на 1,1 балла, что отражает развитие способности подростков регулировать собственное поведение, планировать действия и противостоять импульсивным побуждениям. Это изменение имеет особое значение для профилактики девиантного поведения и формирования ответственного отношения к собственной жизни. Соответственно, импульсивность снизилась на 1,8 балла, что подтверждает развитие навыков саморегуляции и способности к рефлексии перед совершением действий.

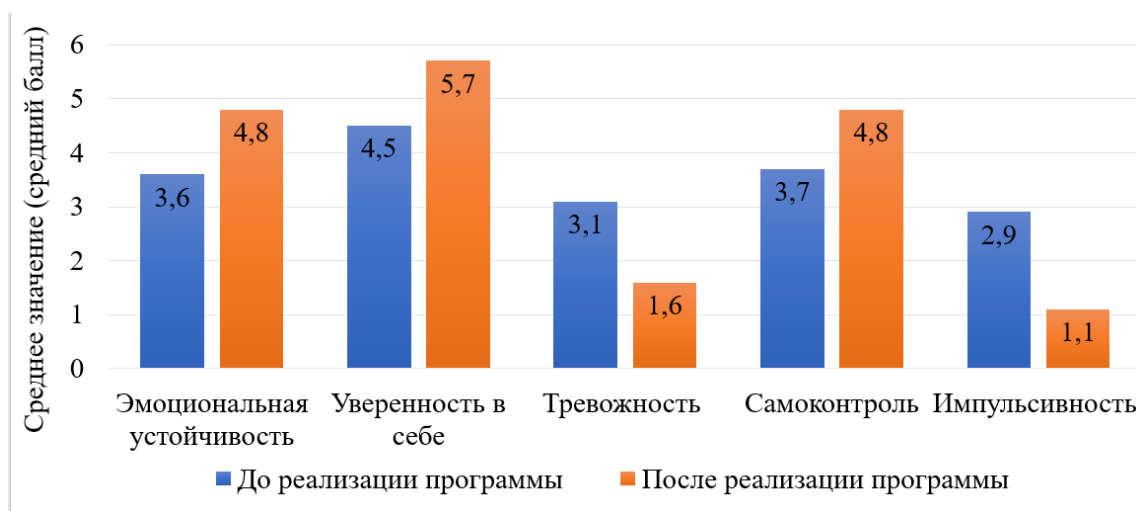


Рисунок 5. Результаты личностных характеристик подростков до и после реализации программы, средний балл («Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла»)

Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан позволила оценить изменения в сфере самооценки и уровня притязаний

участников психолого-педагогической программы. Уровень притязаний подростков возрос на 10,2 балла, что свидетельствует о расширении их представлений о собственных возможностях и формировании более амбициозных, но при этом реалистичных жизненных целей. Подростки стали проявлять большую готовность к преодолению трудностей и стремление к достижению более высоких результатов в учебной, социальной и личностной сферах.

Самооценка участников повысилась на 8,8 балла, что является чрезвычайно важным результатом, учитывая, что низкая самооценка типична для подростков из неблагополучных семей. Повышение самооценки означает формирование более позитивного представления о себе, признание собственной ценности и значимости, что создает прочный фундамент для дальнейшего личностного роста и успешной социализации.

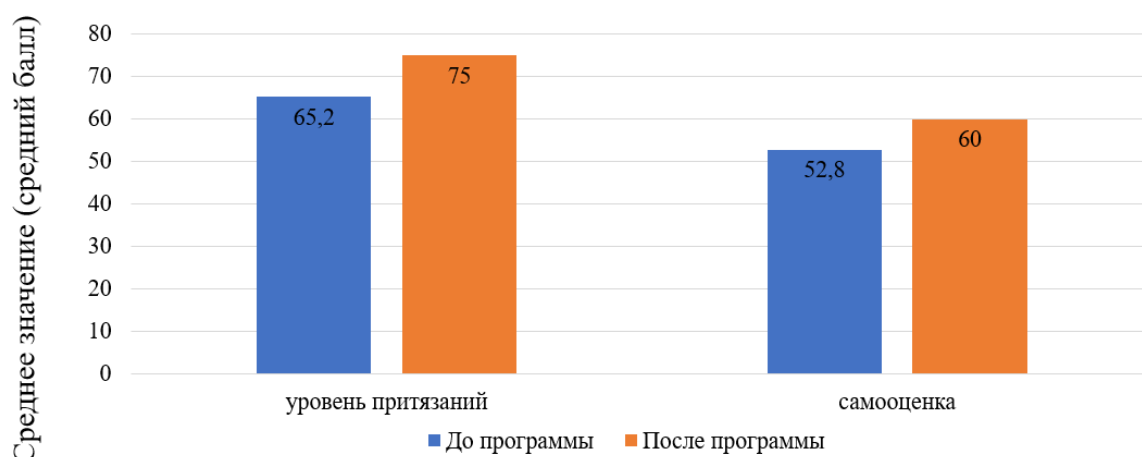


Рисунок 6. Результаты уровня притязаний и самооценки подростков до и после программы, средний балл (методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан)

Качественный анализ поведенческих проявлений подростков в процессе и после завершения психолого-педагогической программы выявил существенные изменения в их жизненной позиции. Участники стали демонстрировать заметно большую уверенность в себе не только на уровне самоотчетов, но и в реальных жизненных ситуациях. Они начали активнее

высказывать собственное мнение, отстаивать свою позицию в конструктивной форме, проявлять инициативу в групповых взаимодействиях.

Активная жизненная позиция подростков проявилась в готовности участвовать в различных социальных активностях, принимать решения относительно собственного будущего, формулировать и реализовывать личные цели. Наблюдалось снижение пассивности и зависимости от внешних обстоятельств, что особенно ценно для данной категории подростков, часто демонстрирующих позицию жертвы и экстернальный локус контроля.

Положительная динамика показателей по всем исследуемым параметрам свидетельствует о том, что целенаправленная психологическая работа с подростками из семей, находящихся в социально-опасном положении, способна компенсировать негативное влияние неблагоприятной семейной среды и создать условия для формирования адаптивных личностных качеств, необходимых для успешного преодоления жизненных трудностей.

Таким образом, результаты апробации психолого-педагогической программы развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, подтверждают ее высокую результативность. Основные показатели жизнестойкости – такие как эмоциональная устойчивость, чувство контроля над ситуацией, уверенность в своих силах – значительно улучшились.

Выводы по главе 2

Во второй главе работы было проведено комплексное эмпирическое исследование уровня жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, а также разработана и апробирована психолого-педагогическая программа развития их жизнестойкости.

На первом этапе исследования была тщательно спланирована и реализована диагностическая программа с использованием валидного психодиагностического инструментария, включающего тест жизнестойкости Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева), методики исследования самооценки. В исследовании приняли участие 20 подростков 14-16 лет из семей, находящихся в социально-опасном положении.

Результаты первичной диагностики выявили у большинства подростков данной категории сниженные показатели жизнестойкости по всем компонентам – вовлеченности, контролю и принятию риска. Так, у 65% испытуемых был диагностирован низкий уровень общей жизнестойкости, у 28% – средний, и только у 7% – высокий. Особенно низкие значения были получены по шкалам «вовлеченность» и «контроль», что свидетельствует о слабой включенности подростков в происходящие события и неверии в возможность влиять на ситуацию.

На основе полученных результатов была разработана комплексная программа развития жизнестойкости, включающая три основных блока: когнитивный (работа с иррациональными убеждениями и развитие позитивного мышления), эмоциональный (развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции) и поведенческий.

Программа реализовывалась в течение 6 месяцев и включала групповые занятия (тренинги) и индивидуальные консультации. Основными методами работы выступили: социально-психологический тренинг, арт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, ролевые игры и психогимнастика. Особое

внимание уделялось созданию поддерживающей среды и формированию навыков конструктивного преодоления трудностей.

Контрольная диагностика после реализации психолого-педагогической программы показала значимые позитивные изменения в экспериментальной группе по сравнению с контрольной. У подростков, прошедших программу, наблюдалось достоверное повышение показателей жизнестойкости: количество испытуемых с низким уровнем снизилось до 35%, со средним возросло до 45%, с высоким – до 20%.

Наиболее существенная динамика была отмечена по компонентам «вовлеченность» и «контроль», что свидетельствует об эффективности выбранных методов работы. Кроме того, у участников программы наблюдались позитивные изменения в уровне самооценки, локусе контроля и репертуаре используемых копинг-стратегий.

Качественный анализ результатов показал, что подростки стали демонстрировать большую уверенность в себе, проявлять более активную жизненную позицию, эффективнее справляться с трудностями. По отзывам педагогов и родителей, у многих участников программы улучшилась успеваемость, расширился круг интересов, нормализовались отношения со сверстниками и взрослыми.

Статистическая обработка данных с использованием метода обработки данных U-критерий Манна–Уитни подтвердила достоверность полученных результатов. Значимые различия между показателями до и после реализации психолого-педагогической программы были выявлены по большинству исследуемых параметров ($p \leq 0,05$).

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование позволило не только выявить специфические особенности и проблемы в развитии жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, но и разработать эффективную программу психолого-педагогического сопровождения, направленную на развитие данного качества.

Полученные результаты имеют важное практическое значение и могут быть использованы в работе психологов, социальных педагогов и других специалистов, работающих с подростками из семей, находящихся в социально-опасном положении. Разработанная психолого-педагогическая программа может служить основой для создания системы психологической поддержки данной категории молодежи в образовательных учреждениях и социальных центрах.

Проведенное исследование подтвердило первоначальную гипотезу о том, что эффективное развитие жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, возможно при реализации комплексной психолого-педагогической программы, учитывающей специфику их жизненной ситуации и включающей методы когнитивно-поведенческой терапии, социально-психологического тренинга.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках проведенного исследования была всесторонне изучена проблема развития жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении. Теоретический анализ и эмпирическое исследование позволили сформулировать ряд существенных выводов.

Прежде всего, было установлено, что жизнестойкость представляет собой комплексную личностную характеристику, включающую систему убеждений человека о себе, окружающем мире и характере взаимодействия с ним. Данный феномен интегрирует три ключевых компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска. Вовлеченность отражает убежденность в том, что активное участие в происходящем дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего. Принятие риска – убежденность в том, что все происходящее способствует развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта.

Исследование показало, что подростки из семей, находящихся в социально-опасном положении, характеризуются специфическими особенностями психологического развития. К ним относятся: неустойчивая самооценка, повышенная тревожность, склонность к девиантному поведению, трудности в построении межличностных отношений, недостаточная сформированность жизненных целей и ценностей. Эти особенности во многом обусловлены неблагоприятной семейной ситуацией, включающей материальные трудности, конфликтные отношения между членами семьи, педагогическую несостоятельность родителей, алкоголизацию и другие формы деструктивного поведения взрослых.

В ходе теоретического анализа были выявлены основные факторы, влияющие на формирование жизнестойкости подростков в условиях социально-опасного положения семьи. К внешним факторам относятся характер детско-родительских отношений, социально-экономическое

положение семьи, наличие поддержки со стороны значимых взрослых, включенность в просоциальные виды деятельности. Внутренние факторы включают уровень развития эмоционального интеллекта, особенности самооценки, локус контроля, сформированность копинг-стратегий, наличие жизненных целей и ценностных ориентаций.

Эмпирическое исследование позволило установить, что подростки из семей, находящихся в социально-опасном положении, демонстрируют более низкие показатели жизнестойкости по сравнению со сверстниками из благополучных семей. Особенно заметны различия по шкалам «вовлеченность» и «контроль», что свидетельствует о сниженной способности активно включаться в происходящее и влиять на результаты событий. При этом показатели по шкале «принятие риска» находятся в пределах средних значений, что может быть связано с вынужденной адаптацией к сложным жизненным обстоятельствам.

Разработанная в рамках исследования программа развития жизнестойкости включала комплекс мероприятий, направленных на формирование позитивного самоотношения, развитие навыков эмоциональной саморегуляции, укрепление социальных связей и построение жизненной перспективы. Программа реализовывалась в форме групповых занятий с использованием методов когнитивно-поведенческой терапии, арт-терапии, социально-психологического тренинга и индивидуального консультирования.

Апробация психолого-педагогической программы показала ее результативность, что подтверждается положительной динамикой показателей жизнестойкости у подростков экспериментальной группы. Наиболее значимые изменения отмечены в развитии компонента «вовлеченность», что проявилось в повышении интереса к различным видам деятельности, улучшении способности находить значимое и интересное в происходящем, формировании более активной жизненной позиции.

Существенные улучшения наблюдались также по компоненту «контроль», что выразилось в усилении убежденности подростков в возможности влиять на происходящие события, повышении уверенности в собственных силах, развитии способности к целеполаганию и планированию. Менее выраженные, но статистически значимые изменения зафиксированы по шкале «принятие риска», что отражает формирование более конструктивного отношения к трудностям и готовности извлекать опыт из происходящего.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что эффективное развитие жизнестойкости подростков из семей, находящихся в социально-опасном положении, возможно при реализации комплексной психолого-педагогической программы, учитывающей специфику их жизненной ситуации и включающей методы когнитивно-поведенческой терапии, социально-психологического тренинга.

Проведенное исследование имеет как теоретическую, так и практическую значимость. В теоретическом плане оно расширяет научные представления о механизмах формирования и развития жизнестойкости у подростков в условиях социально-опасного положения семьи, а также систематизирует факторы, влияющие на этот процесс. В практическом отношении разработанная программа может быть использована психологами, социальными педагогами и другими специалистами, работающими с подростками из семей группы риска.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать изучение долгосрочных эффектов программы развития жизнестойкости, разработка дифференцированных подходов к развитию жизнестойкости с учетом индивидуально-типологических особенностей подростков, а также создание комплексных программ, включающих работу не только с подростками, но и с их семейным окружением.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аблезова Р.Б. Подростковый суицид: причины, профилактика и диагностика с использованием инновационных методов технологии в психологии // Студенческий вестник. 2023. № 43-1(282). С. 12-15.
2. Авдеева Т.Е. Методы работы с семьями, находящимися в социально-опасном положении. Научный альманах. 2024. № 3-1(113). С. 14-17.
3. Адьякова И.А. Развитие жизнестойкости у подростков из семей, находящихся в социально опасном положении // Педагогика и психология личностного потенциала: современные практики: материалы научно-практической конференции, Красноярск, 24 апреля 2023 года / Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. С. 117-120.
4. Актуальные вопросы современных социально-гуманитарных исследований: Сборник научных статей участников XXX Республиканского конкурса научных работ студентов. Минск: Белорусский государственный университет, 2023. 156 с.
5. Актуальные вопросы психологии подросткового возраста / Е.Н. Ткач, Е.В. Гончарова, Е.В. Ситникова, Р.С. Ткач. // Хабаровск: Тихоокеанский государственный университет, 2023. 94 с.
6. Акыев С.Н. Огибающая семейства кривых / С.Н. Акыев, Н.М. Кузуб // Вестник Иркутского университета. 2020. № 23. С. 156-157.
7. Анненкова Н.А. Сложности подросткового возраста в разрезе православной психологии // Вестник Оренбургской духовной семинарии. 2022. № 1(22). С. 113-120.
8. Анникова Л.В. Социально-педагогическое сопровождение беспризорной молодежи – выпускников детских домов // Педагогический вестник. 2021. № 19. С. 6-9.

9. Антонова Н.С. Особенности социальной работы с семьями, находящимися в социально опасном положении // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной Году семьи в России, Улан-Удэ, 19–20 сентября 2024 года. Улан-Удэ: ФГБОУ ВПО Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, 2024. С. 9-11.

10. Балобанова А.К. Психология лжи в подростковом возрасте / А.К. Балобанова // Научный Лидер. 2022. № 25(70). С. 81-82.

11. Барабанова О.И. Практики и технологии при работе с семьями, находящимися в социально опасном положении / О.И. Барабанова, Я.В. Козина // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. 2024. № 23. С. 87-95.

12. Бахтина С.В. Психология страхов подросткового возраста / С.В. Бахтина, О.В. Рачкова // Научный электронный журнал Меридиан. 2022. № 1(63). С. 93-95.

13. Башкатовские чтения: "Психология притеснения и деструктивного поведения в детско-подростковой среде": материалы XXII Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти доктора педагогических наук, профессора, Заслуженного деятеля науки РФ Ивана Павловича Башкатова (1942-2007), Коломна, 24 февраля 2022 года. Коломна: Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области "Государственный социально-гуманитарный университет", 2022. 284 с.

14. Бибикова Н.В. Социальное сопровождение семей, находящихся в социально опасном положении: региональный аспект / Н.В. Бибикова // Отечественный журнал социальной работы. 2021. № 2(85). С. 136-146.

15. Бочкарева Т.Н. Сущность и содержание понятия «жизнестойкость» / Т.Н. Бочкарева // Высшее педагогическое образование в провинции: традиции и новации: Сборник научных статей Всероссийской

научно-практической конференции, Саратов, 12 мая 2023 года / Под общей редакцией О.В. Бессчетновой, П.А. Шацкова. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2023. С. 90-94.

16. Буртешова А.Б. Психология подросткового возраста и анализ проявления агрессии подростков / А.Б. Буртешова // Экономика и социум. 2022. № 1-2(92). С. 556-561.

17. Волков А.А. Взаимосвязь жизнестойкости и копинг-стратегий военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации / А.А. Волков // Профессионализм и безопасность: состояние и перспективы востребованности достижений психологии: Материалы Международной научно-практической конференции, Москва, 25 ноября 2022 года / Под редакцией В.М. Позднякова, В.Е. Петрова. Москва: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2023. С. 44-48.

18. Волкова Е.Н. Глава 6. Социальная психология подросткового буллинга / Е.Н. Волкова // Психология воспитания и профилактика девиантного поведения: учебное пособие. Москва: Московский педагогический государственный университет, 2023. С. 134-172.

19. Галиев Р.Р. Концепция жизнестойкости С.Мадди / Р.Р. Галиев // Известия Саратовского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 1. С. 90-93.

20. Гербарт и гербартианство в фокусе внимания отечественных и зарубежных исследователей (наукометрический аспект) / Ю.В. Макагон, О.Д. Федотова Е.А. Байер М.И. Мыхнюк // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. Т. 11, № 6.

21. Горбачев М.В. Проблемы организации и проведения профилактической работы с семьями, находящимися в социально опасном положении / М.В. Горбачев // научные исследования в области психологии и педагогики в условиях современного общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции, Казань, 23 февраля 2020

года. Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Агентство международных исследований", 2020. С. 17-19.

22. Гришакова И.Д. Понятие жизнестойкости приемных родителей в научной литературе и ее возможное влияние на психоэмоциональное состояние приемных детей в замещающих семьях / И.Д. Гришакова // Вестник магистратуры. 2023. № 1-3(136). С. 42-46.

23. Гусева И.В. Теоретический анализ категории "семья, находящаяся в социально опасном положении". И.В. Гусева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сборник статей по материалам СХХХIII студенческой международной научно-практической конференции, Новосибирск, 18 января 2024 года. Новосибирск: Общество с ограниченной ответственностью "Сибирская академическая книга", 2024. С. 28-32.

24. Даскин К.А. Проекты социальной интеграции семей, находящихся в социально опасном положении, в Российской Федерации. К.А. Даскин // Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. 2024. Т. 1, № 13. С. 113-117.

25. Даскин К.А. Семьи, находящиеся в социально опасном положении, как объект социальной работы. К.А. Даскин // Труды молодых ученых Алтайского государственного университета. 2024. № 21. С. 176-177.

26. Дзядуль Л.Е. Жизнестойкость: концепция и современные исследования. Л.Е. Дзядуль. Наука шаг в будущее: Сборник научных трудов по материалам Всероссийской молодежной научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 22 ноября 2020 года. Отв. редактор И.Р. Хох. Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. С. 61-66.

27. Дикоева О.В. Объекты прокурорской деятельности по защите прав и свобод несовершеннолетних из семей, находящихся в социально-опасном положении. О.В. Дикоева. Аллея науки. 2023. Т.1, № 10(85). С.629-633.

28. Дохоян А.М. Формирование жизнестойкости у студентов в условиях современного образования. А.М. Дохоян. Личность в современном

мире: Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции, Армавир, 22 ноября 2022 года. Научный редактор А.М. Дохоян, ответственные редакторы: И.П. Шкрябко, А.А. Попова. Армавир: Армавирский государственный педагогический университет, 2022. С. 37-40.

29. Жданова А.Д. Подходы к понятию жизнестойкости личности подростка. А.Д. Жданова. Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы XI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, Новосибирск, 07–09 декабря 2022 года. Под редакцией Д.Э. Елистратовой. Том Часть 2. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2023. С. 246-248.

30. Жикривецкая Ю.В. Психология подростковой преступности, на примере профилактики асоциального поведения студенческой молодежи. Ю.В. Жикривецкая, Н.Н. Крыжевская. Гуманитарно-правовые аспекты развития российского общества: Сборник научных трудов Региональной научно-практической конференции курсантов, студентов и слушателей, Ставрополь, 26 мая 2023 года. Под редакцией А.Д. Котенева, Н.Н. Крыжевской, О.В. Терещенко, Ю.В. Жикривецкой. Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "СЕКВОЙЯ", 2023. С. 144-147.

31. Зинин А.Ю. Анализ понятия жизнестойкости в концепции С. Мадди. А.Ю. Зинин. Модернизация российского общества и образования: новые экономические ориентиры, стратегии управления, вопросы правоприменения и подготовки кадров: Материалы юбилейной XXV Национальной научной конференции (с международным участием), Таганрог, 19–20 апреля 2024 года. Таганрог: Таганрогский институт управления и экономики, 2024. С. 442-445.

32. Иванова М.С. Особенности воспитания и социализации детей из семей, находящихся в социально-опасном положении. М.С. Иванова, Т.В. Луговская. Молодые ученые в решении актуальных проблем науки: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции студентов,

аспирантов и молодых ученых (с международным участием), Красноярск, 18–19 апреля 2024 года. Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, 2024. С. 1432-1434.

33. Иглин Д.Д. Исследование информированности о получаемых услугах семей, находящихся в социально-опасном положении. Д.Д. Иглин. Актуальные тенденции социальных коммуникаций: история и современность: Сборник научных статей в 2 частях, Ижевск, 11–25 ноября 2021 года. Том Часть 2. Ижевск: Удмуртский университет, 2021. С. 402-409.

34. Карлин, В.В. Актуальные проблемы психологии кризисных ситуаций подросткового возраста. В.В. Карлин, Л.А. Лазаренко. На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2023. № 1(25). С. 280-283.

35. Кашаева Н.В. Формирование жизнестойкости у аутоагрессивных подростков: понятие, структура. Н.В. Кашаева. СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА: сборник статей Международной научно-практической конференции, Петрозаводск, 22 декабря 2022 года. Петрозаводск: Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2022. С. 269-273.

36. Колмаков А.А. Психология подростковой молодежи в учебных учреждениях. А.А. Колмаков. ПСИХОЛОГИЯ и ПЕДАГОГИКА в контексте МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫХ исследований: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Иркутск, 15 апреля 2023 года. УФА: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2023. С. 63-66.

37. Кучерявенко И.А. Феномен жизнестойкости в психологической науке. И.А. Кучерявенко, О.И. Гринева, Е.С. Еголаева. Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 429-432.

38. Линченко К.В. Анализ формирования определения понятия «жизнестойкость». К.В. Линченко. Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 38. С. 910-913.

39. Ломака Г.Д. Особенности подростковой психологии: способы разрешения конфликтов между подростками и их родителями. Г.Д. Ломака. Молодой ученый. 2023. № 13(460). С. 330-332.

40. Матросова В.А. Инновационные технологии социальной работы с семьями, находящимися в социально-опасном положении. В.А. Матросова, В.В. Горбунова. Наука. Технологии. Общество. Экономика: Сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 05 апреля 2024 года. Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "СЕКВОЙЯ", 2024. С. 422-426.

41. Миннебаева Э.И. Особенности подростковой психологии. Э.И. Миннебаева. Профессиональные коммуникации в научной среде фактор обеспечения качества исследований: Материалы XIII Всероссийской научно-практической конференции, Альметьевск, 16 апреля 2024 года. Санкт-Петербург: ООО Издательский дом "Сциентиа", 2024. С. 625-628.

42. Михайлова Д.А. Толерантность и жизнестойкость сущность и отличие понятий. Д.А. Михайлова. Студенческий научный форум 2024: сборник статей XII Международной научно-практической конференции, Пенза, 27 мая 2024 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. С. 279-282.

43. Михалькова Е.И. Жизнестойкость как личностный ресурс преодоления стресса. Е.И. Михалькова, С.А. Радченко. Исследования молодых ученых: Материалы LXV Международной научной конференции, Казань, 20–23 сентября 2023 года. Под редакцией И.Г. Ахметова [и др.]. Казань: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство Молодой ученый", 2023. С. 185-199.

44. Перевозчикова Е.Н. Социальная коррекция девиантного поведения детей, воспитывающихся в семьях, находящихся в социально-опасном положении. Е.Н. Перевозчикова. Студенческий вестник. 2023. № 38-1(277). С. 49-50.

45. Попова И.Н. Тенденции педагогической поддержки подростков, нуждающихся в ресоциализации, в субъектах Российской Федерации. И. Н. Попова. Перспективы науки и образования. 2023. № 3(63). С. 305-323.

46. Редых А.А. Понятие «жизнестойкость» в контексте оценки личностных ресурсов подростков с девиантным поведением. А.А. Редых. Теоретическая и прикладная психология: традиции и перспективы: Сборник статей XI Всероссийской молодежной научно-практической конференции, Чита, 29 апреля 2019 года. Чита: Забайкальский государственный университет, 2019. С. 168-172.

47. Рудых С.Н. Защита прокурором прав несовершеннолетних, воспитывающихся в семьях, находящихся в социально опасном положении. С.Н. Рудых, М.В. Куроптев. Иркутск: Иркутский юридический институт (филиал) федерального государственного казенного образовательного учреждения высшего образования "Университет прокуратуры Российской Федерации", 2022. 130 с.

48. Рязанов А.А. Жизнестойкость учащейся молодежи студенческого возраста как предмет психолого-педагогического анализа. А.А. Рязанов, Т.Ф. Орехова. Актуальные проблемы современного общего и профессионального образования: Сборник статей по материалам VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, Магнитогорск, 15 октября 2022 года. Под редакцией Т.Ф. Ореховой. Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. С. 56-63.

49. Савин С.З. Позитивная психология в задачах превенции подростковых депрессий. С.З. Савин, Е.В. Солодкая. Страховские Чтения. 2021. № 29. С. 250-254.

50. Сенчева Т.С. Прокурорский надзор за исполнением законов образовательными организациями при работе с семьями, находящимися в социально опасном положении. Т.С. Сенчева. Защити меня. 2021. № 1. С. 65-68.

51. Скворцова Е.В. Психология девиантного поведения девиантное поведение в подростковом возрасте: теория и практика. Е.В. Скворцова. Белгород: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Белгородский университет кооперации, экономики и права», 2021. 179 с.

52. Солынин Н.Э. Актуальные проблемы психологии обучающихся подросткового и юношеского возраста: Учебное пособие. Н.Э. Солынин, Т.В. Ледовская. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2024. 83 с.

53. Сорокин К.Г. Содержание понятия "экзистенциальное самочувствие" в контексте близких по смыслу психологических феноменов. К.Г. Сорокин. Вестник Омского университета. Серия: Психология. 2023. № 2. С. 59-68.

54. Социальные и психологические ресурсы личности в ситуации жизненных кризисов: Материалы Международной научно-практической конференции, Херсон, 16–17 мая 2024 года. Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2024. 448 с.

55. Тайшибаева З.М. анализ реализации индивидуальных программ реабилитации семей, находящихся в социально опасном положении. З.М. Тайшибаева, Ю.Ю. Рыбасова, Э.Н. Утеева. Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Экономика и право. 2022. № 3. С. 204-211.

56. Тапунова В.И. Жизнестойкость как психологический феномен. В.И. Тапунова. Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2021. № 2. С. 220-227.

57. Тарасова Е.В. совершенствование модели социального сопровождения семей, находящихся в социально опасном положении, в городе Ханты-Мансийске. Е.В. Тарасова. Теория и практика социальной работы в современном социуме: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Липецк, 19 апреля 2024 года. Липецк: Липецкий

государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. С. 127-129.

58. Тачан Л.В. Применение эффективных методов и приемов при работе с семьями, находящимися в социально опасном положении. Л.В. Тачан, Н.С. Белолуцкая. Школа как платформа для успешной социализации обучающихся на уровне профессионального образования: Материалы X региональной научно-практической (очно-заочной) конференции, Волгоград Котово, 16 февраля 2024 года. Волгоград: Волгоградский государственный технический университет, 2025. С. 197-200.

59. Титова И.А. Признаки виктимного поведения у подростков кадетского корпуса. И.А. Титова М.Ю. Уварова. Вестник Иркутского университета. 2020. № 23. С. 222-224.

60. Токарева А.Ю. Психология подростков: подростковый возраст и его сложности. А.Ю. Токарева. Аграрная наука, творчество, рост: материалы XI Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 09–10 февраля 2022 года. Том 1. Ставрополь: Издательство "АГРУС", 2022. С. 143-146.

61. Ульянина О.А. Межведомственное взаимодействие при оказании экстренной психологической помощи несовершеннолетним. О.А. Ульянина, О.Я. Гаврилова, О.Ю. Тимур: ООО «Издательский Центр РИОР», 2021. 133 с.

62. Урбановская А.И. Технология «равный-равному» в работе с несовершеннолетними из семей, находящихся в социально опасном положении, в Г. Бийске. А.И. Урбановская. Социальная интеграция и развитие этнокультур в евразийском пространстве. 2022. Т. 1, № 11. С. 307-311.

63. Федорова К.П. Уровень агрессивности и конфликтности у детей из семей, находящихся в социально опасном положении. К.П. Федорова. Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер: Сборник научных статей. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2024. С. 199-201.

64. Ханова З.Г. Понятие жизнестойкости как феномена в научной литературе. З.Г. Ханова, Д.И. Симонова. Педагогика, психология, общество: от теории к практике: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 30 июля 2021 года. Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2021. С. 270-274.

65. Хасанов Р.Н. Становление понятия «жизнестойкость» в психологии. Р.Н. Хасанов. Молодой исследователь: вызовы и перспективы: сборник статей по материалам СССХ международной научно-практической конференции, Москва, 29 мая 2023 года. Том 21 (310). Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука", 2023. С. 104-107.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тест жизнестойкости Мадди

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов. Тестовый материал (вопросы утверждения)

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сближаться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.

Неожиданности дарят мне интерес к жизни.

Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.

Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.

Мне не хватает упорства закончить начатое.

Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.

У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.

Окружающие меня недооценивают.

Как правило, я работаю с удовольствием.

Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.

Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности,

для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов ставьте крестик (левая клеточка соответствует ответу «а», средняя – ответу «б», а клеточка справа – ответу «с»).

Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову.

Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская.

Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится

у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

В самом вопроснике ничего не пишите и не подчеркивайте!

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

Вопросы

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.

- а) да
- б) трудно сказать
- с) нет

2. Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

3. Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:

- а) бандитом
- б) святым
- с) тучей

4. Когда я ложусь спать, то:

- а) быстро засыпаю
- б) когда как
- с) засыпаю с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:

- а) пропустить вперед
- б) не знаю

с) обогнать идущие впереди машины

6. В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории.

а) да

б) иногда

с) нет

7. Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.

а) верно

б) трудно сказать

с) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.

а) да

б) иногда

с) нет

9. Мне больше нравятся:

а) фигурное катание

б) затрудняюсь сказать

с) борьба и регби и балет

10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.

а) да

б) иногда

с) нет

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.

а) всегда

б) иногда

с) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь.

- а) верно
- б) не знаю
- с) неверно

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.

- а) верно
- б) не знаю
- с) неверно

14. Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какойлибо работы, чем придерживаться испытанных приемов.

- а) верно
- б) не знаю
- с) неверно

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.

- а) верно
- б) иногда
- с) нет

16. Думаю, что я – менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.

- а) верно
- б) затрудняюсь ответить
- с) неверно

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.

- а) верно
- б) когда как
- с) неверно

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.

- а) да
- б) не знаю
- с) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:

- а) своим хорошим
- б) не знаю
- с) в своем дневнике друзьям

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», – это:

- а) небрежный
- б) тщательный
- с) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо.

- а) да
- б) трудно сказать
- с) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые:

- а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
- б) затрудняюсь ответить
- с) создают неудобства, когда опаздывают на условленную встречу со мной

23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.

- а) верно
- б) не знаю
- с) неверно

24. Я думаю, что:

- а) можно не все делать одинаково тщательно
- б) затрудняюсь сказать

с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись

25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.

а) да

б) иногда

с) нет

26. Мои друзья чаще:

а) советуются со мной

б) делают то и другое

с) дают мне советы поровну

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.

а) да

б) иногда

с) нет

28. Я предпочитаю друзей:

а) интересы которых имеют деловой и практический характер б) не знаю

с) которые отличаются философским взглядом на жизнь

29. Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.

а) верно

б) затрудняюсь сказать

с) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.

а) да

б) не знаю

с) нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел: а) играть в шахматы

б) затрудняюсь сказать

с) играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди.

- а) да
- б) не знаю
- с) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.

- а) да
- б) затрудняюсь сказать
- с) нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

35. Мне бывает трудно признать, что я не прав.

- а) да
- б) иногда
- с) нет

36. На предприятии мне было бы интереснее:

а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве

- б) трудно сказать
- с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой

37. Какое слово не связано с двумя другими?

- а) кошка
- б) близко
- с) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:

- а) раздражает меня
- б) нечто среднее

с) не беспокоит меня совершенно

39. Если бы у меня было много денег, то я:

а) жил бы, не стесняя себя ни в чем

б) не знаю

с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

40. Худшее наказание для меня:

а) тяжелая работа

б) не знаю

с) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.

а) да

в) иногда

с) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был:

а) спокойным и любил оставаться один

в) трудно сказать

с) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного

43. Я предпочел бы работать с приборами.

а) да

в) не знаю

с) нет

44. Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.

а) верно

в) затрудняюсь ответить

с) неверно

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

48. Мне больше нравится:

а) марш в исполнении духового оркестра

в) не знаю

с) фортепианная музыка

49. Я предпочел бы провести отпуск:

а) в деревне с одним или двумя друзьями

в) затрудняюсь сказать

с) возглавляя группу в туристском лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишни

в) трудно сказать

с) не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.

а) верно

в) не знаю

с) неверно

52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими.

а) всегда

в) иногда

с) редко

53. Я предпочел бы работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

в) затрудняюсь ответить

с) в одиночестве, например, архитектором, который разрабатывает свой проект

54. Дом относится к комнате, как дерево:

а) к лесу

в) к растению

с) к листу

55. То, что я делаю, у меня не получается:

а) редко

в) время от времени

с) часто

56. В большинстве дел я предпочитаю:

а) рискнуть

в) когда как

с) действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю.

а) скорее всего, это так

в) не знаю

с) думаю, что это не так

58. Мне больше нравится человек:

а) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен

в) трудно сказать

с) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения:

- а) быстрее, чем многие люди
- в) не знаю
- с) медленнее, чем большинство людей

60. На меня большое впечатление производят:

- а) мастерство и изящество
- в) трудно сказать
- с) сила и мощь

61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству.

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

63. Я предпочитаю:

- а) сам решать вопросы, касающиеся меня лично
- в) затрудняюсь ответить
- с) советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

65. В школьные годы я больше всего получил знаний

- а) на уроках
- в) не знаю
- с) читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности.

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:

- а) начну заниматься другим вопросом
- в) затрудняюсь сказать
- с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., – казалось бы, без определенных причин.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.

- а) верно
- в) не знаю
- с) неверно

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... – это:

- а) 10
- в) 5
- с) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.

- а) да
- в) очень редко
- с) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди.

- а) верно
- в) трудно сказать
- с) неверно

75. На вечеринке мне нравится:

- а) принимать участие в интересной деловой беседе
- в) затрудняюсь ответить
- с) отдыхать вместе со всеми

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:

- а) да
- в) иногда
- с) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:

- а) Ньютоном
- в) не знаю
- с) Шекспиром

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.

- а) да
- в) иногда

с) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы:

а) оформлять витрины

в) не знаю

с) быть кассиром

80. Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:

а) сразу же думаю: «У него плохое настроение»

в) не знаю

с) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил 82.

Многие неприятности происходят из-за людей:

а) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов

в) не знаю

с) которые отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.

а) да

в) иногда

с) неверно

84. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.

а) верно

в) иногда

с) неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.

а) верно

- в) не знаю
- с) неверно

86. Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

87. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.

- а) часто
- в) иногда
- с) никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:

- а) отстают
- в) идут правильно
- с) спешат

89. Мне бывает скучно:

- а) часто
- в) иногда
- с) редко

90. Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.

- а) верно
- в) иногда
- с) неверно

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

92. Дома в свободное время я:

- а) отдыхаю от всех дел
- в) затрудняюсь ответить
- с) занимаюсь интересными делами

93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

94. Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.

- а) да
- в) затрудняюсь ответить
- с) нет

95. Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.

- а) да
- в) иногда
- с) нет

96. Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.

- а) да
- в) не знаю
- с) нет

97. Я думаю, что интереснее:

- а) работать с растениями
- в) не знаю
- с) быть страховым агентом

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

- а) да

в) иногда

с) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.

а) да

в) трудно сказать

с) нет

100. Я предпочитаю игры:

а) где надо играть в команде или иметь партнера

в) не знаю

с) где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.

а) да

в) иногда

с) нет

102. Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.

а) да

в) иногда

с) нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.

а) да

в) иногда

с) нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

а) думать

в) видеть

с) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

- с) дядей

[illegible]

Рисунок 7. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла

Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн» (в модификации
А. М. Прихожан)

Инструкция. «Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

1. здоровье;
2. ум, способности;
3. характер;
4. авторитет у сверстников;
5. умение многое делать своими руками, умелые руки;
6. внешность;
7. уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя».

Некоторые интерпретации результатов:

Уровень притязаний: норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный – сравнительно высокий уровень – от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов – обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он – индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки: количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности.

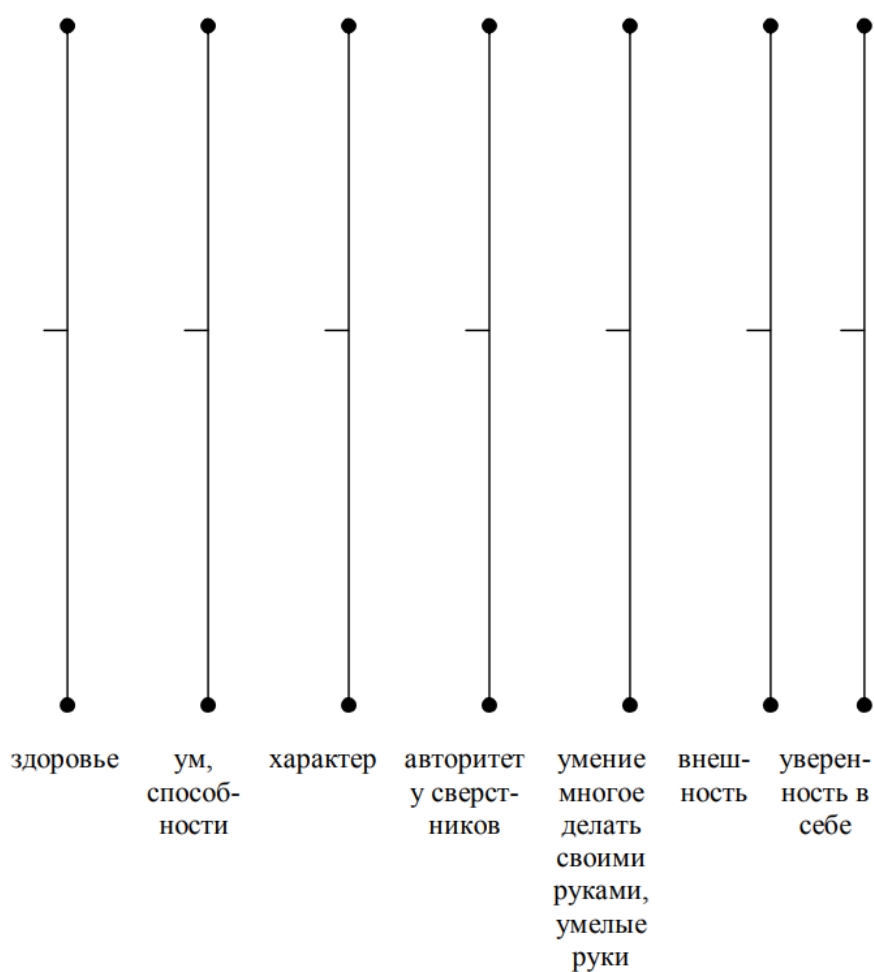


Рисунок 8. Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн»