

УДК 159.9

## ОПЫТ РАБОТЫ С ПОДРОСТКАМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Сальникова А. И.

Шалагинова К. С.

Аннотация В статье представлен опыт работы с подростками, в силу ряда причин и обстоятельств, находящихся в трудной жизненной ситуации. Особое звучание проблемы совладающего поведения в подростковом возрасте обусловленных прежде всего, спецификой возраста, а также волной подростковых самоубийств, прокатившихся по стране. Сложности подросткового периода, воспринимаемые детьми как «глобальные», требуют сформированности эффективных стратегий совладающего поведения. И психическое, и физическое самочувствие подростка зависят от выбора копинг-стратегий в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией. Для изучения особенностей копинг-стратегий подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, нами была составлена диагностическая программа, представленная методиками, позволяющими изучить доминирующие копинг-стратегии личности, копинг-поведение в стрессовых ситуациях, интегральные показатели «адаптация», уровень личностной и ситуативной тревожности, уровень агрессивности. Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента показал, что для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации характерен высокий уровень стратегии «избегание проблем», повышенная тревожность в определенных ситуациях показатели агрессивности у испытуемых преимущественно высокие. В статье представлена программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, направленная на формирование навыков совладающего поведения, обучение подростков эффективным копинг-стратегиям; повышение адаптационного потенциала личности, снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности, формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексии.

Ключевые слова: трудная жизненная ситуация, подросток, копинг-стратегия  
EXPERIENCE WORKING WITH ADOLESCENTS IN DIFFICULT LIFE SITUATIONS  
Salnikova A. I.

Shalaginova K. S.

*Abstract the article digestable experience with teenagers for a number of reasons and circumstances, in difficult Giannou situation. Special sound problems souladelic behavior in adolescence is due primarily to a specific age, and a wave of teenage samoubistvo that swept the country. The complexity of adolescence as perceived by the children as "global", requires the development of effective strategies souladelic behavior. And mental and physical health of a teenager depends on the choice of coping strategies in the moment of collision with the traumatic situation. To study the characteristics of coping strategies of adolescents in a difficult life situation, we drew up diagnostic program presented techniques, allowing to study the dominant coping strategies of personality, coping behavior in stressful situations, integrated indicators of "adaptation", the level of personal and situational anxiety, the level of aggressiveness. Analysis of the results of ascertaining stage of the experiment showed that for the majority of adolescents in a difficult life situation characterized by a high level strategy "avoiding problems", increased anxiety in certain situations, indicators of aggressiveness in the subjects predominantly high. The article presents the program of support of adolescents in difficult life situations aimed at formation of skills souladelic behavior, teaching adolescents effective coping strategies; increasing the adaptive capacity of the individual, reducing the level of personal and situational anxiety, aggressiveness, formation of skills of adequate and safe expression of negative emotions, relieve tension, reflection.*

**Keywords:** difficult life situation, teenager, coping strategy

В своих исследованиях мы уже неоднократно говорили о том, что, особое звучание проблемы совладающего поведения в подростковом возрасте сопряжено рядом обстоятельств, обусловленных прежде всего, спецификой возраста, а также волной подростковых самоубийств, прокатившихся по стране. Сложности подросткового периода, воспринимаемые детьми как «глобальные», требуют сформированности эффективных стратегий совладающего поведения. И психическое, и физическое самочувствие подростка зависят от выбора копинг-стратегий в момент столкновения с психотравмирующей ситуацией [3].

В своем исследовании мы придерживаемся подхода И. Ф. Дементьевой, которая определяет трудную для человека жизненную ситуацию как временную, объективно или субъективно создавшуюся ситуацию; неизбежное событие в жизненном цикле, порождающее эмоциональные напряжения и стрессы; препятствия в реализации важных жизненных целей, с которыми нельзя справиться с помощью привычных средств; как ситуацию, объективно нарушающую привычную жизнедеятельность [цит. 2].

Любая трудная ситуация приводит к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции и переживания, вызывает дискомфорт. Все это при определенных условиях может иметь неблагоприятные последствия для развития личности.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации:

- дети без попечения родителей;
- дети – инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья (недостатки в физическом и умственном развитии);
- дети – жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и технологических катастроф, стихийных бедствий;
- дети из семей беженцев и переселенцев;
- дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- дети – жертвы насилия;
- дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях;
- дети, проживающие в малоимущих семьях;
- дети с отклонениями в поведении;
- дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Мы разделяем положение Т. А. Колосовой о том, что одним из механизмов адаптации человека к изменившимся социальным условиям является его совладание с новыми трудными ситуациями, которые требуют от человека особых усилий и заставляют его проявить незаметные в обычных условиях качества [1].

В исследовании приняли участие 16 человек, из них 7 девочек и 9 мальчиков, в возрасте 13 – 15 лет. Это дети, которые на момент исследования

переживали семейного неблагополучия (развод родителей, конфликт с кем-то из членов семьи), «несчастную любовь», потерю и болезнь родных и близких, конфликты с учителями, одноклассниками.

Для изучения особенностей копинг-стратегий подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, нами была составлена диагностическая программа, представленная в таблице №1. В данной программе присутствуют методики на изучение уровня агрессии и тревожности. Дети исследуемой группы находятся в трудных жизненных ситуациях, большинство из которых сопровождаются стрессом для подростков и агрессивными поступками.

Таблица 1

**Диагностическая программа исследования особенностей копинг-стратегий подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

№ п/п	Название методики, автор	Цель	Исследуемые свойства
1	Индикатор копинг-стратегий (Амирхан Д.)	Выявление доминирующих копинг-стратегий личности	Доминирующие копинг-стратегии личности
2	Методика определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях (Норман С., Эндлер Д. Ф., Джеймс Д. А., Паркер М. И)	Определение доминирующих копинг-стрессовых поведенческих стратегий	Копинг-поведение в стрессовых ситуациях
3	Шкала социально-психологической адаптации (Роджерс К., Даймонд Р.)	Изучение особенностей адаптационного периода личности через интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».	Интегральные показатели «адаптация», «самоприятие», «приятие других», «эмоциональная комфортность», «интернальность», «стремление к доминированию».
4	Методика диагностики уровня тревожности	Диагностика уровня и характера тревожности	Уровень личностной и ситуативной тревожности

	Спилбергера		
5	Оценка агрессивности в отношениях Ассингера А.	Определение корректности в поведении личности по отношению к окружающим	Уровень агрессивности

Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Амирхан Д.) на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 2 .

Таблица 2

**Результаты диагностики по методике «Индикатор копинг-стратегий» (Д. Амирхан) на констатирующем этапе эксперимента**

Этап исследования	Шкала «избегание проблем» (уровень)			
Констатирующий	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Количество испытуемых, %	-	37	26	37

Этап исследования	Шкала «поиск социальной поддержки» (уровень)			
Констатирующий	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Количество испытуемых, %	-	50	37	13

Этап исследования	Шкала «разрешение проблем» (уровень)			
Констатирующий	Очень низкий	Низкий	Средний	Высокий
Количество испытуемых, %	13	37	50	-

Анализ результатов, представленных в таблице 2, позволяет утверждать, что для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации характерны высокий и низкий уровень «избегание проблем» (по 37%). Испытуемые используют поведенческую стратегию, при которой человек старается избежать контакта с окружающей его действительностью, уйти от решения проблем. При этом, человек может использовать пассивные способы избегания, например, уход в болезнь или употребление алкоголя, наркотиков, может совсем «уйти от решения проблем», использовав активный способ избегания - суицид.

Стратегия избегания — одна из ведущих поведенческих стратегий при формировании дезадаптивного, псевдосовладающего поведения. Она направлена на преодоление или снижение дистресса человеком, который находится на более низком уровне развития. Использование этой стратегии обусловлено недостаточностью развития личностно-средовых копинг-

ресурсов и навыков активного разрешения проблем. Однако она может носить адекватный либо неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы личности.

Стратегия поиска социальной поддержки как активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей его среде: семье, друзьям, значимым другим, у 50% опрошенных на низком уровне, у 37% - на среднем и лишь у 13% - на высоком.

Стратегия разрешения проблем как активная поведенческая стратегия, при которой человек старается использовать все имеющиеся у него личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного разрешения проблемы, в выборке испытуемых представлена следующим образом - высокий уровень по данной шкале отсутствует, половина испытуемых (50%) со средним уровнем применения данной стратегии, 37% - с низким.

Результаты диагностики по методике определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях (Норман С., Эндлер Д. Ф., Джеймс Д. А., Паркер М. И.) на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

**Результаты диагностики по методике «Определения копинг-поведения в стрессовых ситуациях» на констатирующем этапе эксперимента**

Этап исследования	Копинг-стратегии				
	Решение задачи	Эмоции	Избегание	Отвлечение	Соц. отвлечение
Количество испытуемых, %	6	25	37	13	19

Анализ полученных данных позволил выявить, что большинство опрошенных детей выбирают в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегию избегание (37%), которая связана с неспособностью справиться с ситуацией. Для испытуемых данной категории характерно уклонение от любых стрессовых ситуаций.

25% испытуемых подвержены эмоциям и выражают свое отношение к трудной жизненной ситуации через эмоциональный всплеск. Копинг, целью которого являются эмоции – это преодоление стресса с помощью когнитивных или поведенческих усилий, когда человек пытается уменьшить эмоциональное напряжение и поддержать аффективное равновесие.

И лишь 6% готовы решать проблему, искать выходы их ситуации, пытаются совладать со стрессом, уменьшить или даже устранить источник стресса.

Результаты диагностики по методике Шкала социально-психологической адаптации (Роджерс К., Даймонд Р.) на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Результаты диагностики по методике Шкала социально-психологической адаптации (Роджерс К., Даймонд Р.) на констатирующем этапе эксперимента**

Этап исследования	Интегральные показатели					
	Уход от проблем	Самоприятие	Приятие других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию
Количество испытуемых, %	12	12	12	26	12	26

Данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод о том, что 26% подростков из группы испытуемых стремятся к доминированию, т.е. выражают стремление «быть первыми» в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими.

Такое же количество подростков- 26% оптимистично и уравновешенно (шкала эмоциональная комфортность) воспринимают социально-психологическую адаптацию.

«Уход от проблем» выявлен у 12% подростков. Такое же количество - использует «самоприятие», что свидетельствует о таких качествах, как видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению.

Шкала «приятие других» - 12% - критическое отношение к людям, раздражение, презрение по отношению к ним, ожидания негативного отношения к себе.

«Интернальность» выбрали 12% подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях. Низкий балл говорит о том, что происходящие с ними события являются результатом действия внешних сил (случая, других людей и т.д.).

Результаты диагностики по Тесту Спилбергера на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 5

Таблица 5

**Результаты диагностики по тесту Спилбергера на констатирующем этапе эксперимента**

Этап исследования	Оценка тревожности, %					
	Личностная			Ситуативная		
	Низкая	Умеренная	Высокая	Низкая	Умеренная	Высокая
Констатирующий	13	50	37	19	37	44

Анализ полученных данных позволил выявить, что большинство опрошенных детей имеют повышенную тревожность в определенных ситуациях – 44%. Для них характерны субъективно переживаемые эмоции: динамичное напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Это

состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию (ситуативную неспособность человека справиться с требованиями конкретной задачи и/или ожиданиями партнера, боязнь негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного отношения к себе) и отличается различной интенсивностью.

Из группы детей 50% испытуемых имеют высокую личностную тревожность - устойчивую индивидуальную характеристику степени подверженности человека действию различных стрессоров. Как правило, интенсивность переживаний не соответствует величине реальной опасности и характеризует прошлый опыт индивида, то есть насколько часто ему приходилось испытывать состояние ситуативной тревоги.

Результаты диагностики по методике Ассингера А. «Оценка агрессивности в отношениях» на констатирующем этапе эксперимента представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Результаты диагностики по методике Ассингера А. «Оценка агрессивности в отношениях» на констатирующем этапе эксперимента**

Этап исследования	Оценка агрессивности, %		
	Чрезмерно миролюбивы	Умеренно агрессивны	Излишне агрессивны
Констатирующий	7	38	55

Анализ результатов, представленный в таблице, позволяет утверждать, что на констатирующем этапе показатели агрессивности у испытуемых преимущественно высокие. Большинство испытуемых в выборке обладают излишней агрессивностью – 55%. Для детей данной категории характерны частые, ничем не обоснованные вспышки агрессии, что может стать основой конфликтного поведения и правонарушений.

Анализ результатов констатирующего этапа эксперимента позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Для большинства подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации характерен высокий уровень стратегии «избегание проблем» - 37%. Стратегия поиска социальной поддержки у 50% опрошенных на низком уровне. Высокий уровень по шкале «разрешения проблем» отсутствует, средний уровень у половины испытуемых (50%).

2. Анализ полученных данных позволил выявить, что большинство опрошенных детей выбирают в трудных жизненных ситуациях копинг-стратегию избегание (37%), которая связана с неспособностью справиться с ситуацией.

3. Данные, полученные в результате исследования, позволяют сделать вывод о том, что 26% подростков из группы испытуемых стремятся к доминированию, т.е. выражают стремление «быть первыми» в межличностных отношениях. Высокие показатели говорят о склонности подавлять другого человека, чувствовать превосходство над другими.

4. Большинство опрошенных детей имеют повышенную тревожность в определенных ситуациях – 44%. Для них характерны субъективно переживаемые эмоции: динамичное напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность. Из группы детей 50% испытуемых имеют высокую личностную тревожность - устойчивую индивидуальную характеристику степени подверженности человека действию различных стрессоров

5. На констатирующем этапе показатели агрессивности у испытуемых преимущественно высокие. Большинство испытуемых в выборке обладают излишней агрессивностью – 55% . Для детей данной категории характерны частые, ничем не обоснованные вспышки агрессии, что может стать основой конфликтного поведения и правонарушений.

Нами была разработана программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Психологическая поддержка это комплекс психопрофилактических и элементы психокоррекционных мероприятий, применяемых во время работы в сложных ситуациях. Психологическая поддержка — это область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе или организации. Это непосредственная работа с человеком, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях, а также глубинных личностных проблем.

Задачи программы:

1. Формирование навыков совладающего поведения.
2. Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям;
3. Повышение адаптационного потенциала личности,
4. Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности.
5. Формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексии.

*Групповые правила* проведения занятий.

- Принцип добровольности — члены группы добровольно, без принуждения становятся участниками тренинга и в силу этого берут на себя определенные обязанности, такие, как выполнение правил тренинга, безоговорочное принятие к исполнению групповых решений и др.

- Принцип «здесь и теперь». Общение в тренинге должно строиться вокруг актуальных для группы проблем, несмотря на то, что для людей естественной является произвольная психологическая защита — стремление уйти в область общих высказываний, тезисов или давних событий, воспоминаний.

- Принцип персонификации высказываний. Каждый участник должен высказываться от своего имени, отказаться от безличных речевых форм,



помогающих скрывать собственную позицию. Нельзя избегать прямых высказываний, прятаться за чужое мнение.

- Принцип активности в тренинге — основная норма поведения в тренинге; постоянное вовлечение каждого участника, включая руководителя, в групповое взаимодействие, обсуждение.

- Принцип равного общения. Участники тренинга обладают равными правами и обязанностями, занимают изначально равные психологические позиции. Приемом, позволяющим облегчить переход к такому общению, является форма общения на «ты» между участниками группы, психологически уравнивающая всех членов группы.

Программа рассчитана на 16 занятий.

Интенсивность занятий 2 раза в неделю. Длительность занятий 90-120 минут.

Ниже в таблице 3 представлено содержание программы по исследованию копинг - стратегий подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Таблица 3

**Программа поддержки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Итак, начнем!	Сообщение целей работы группы, осознание их детьми, установление эмоционального контакта психолога с детьми. Сплочение группы	Приветствие. Притча. Упражнение 1 «Друг к дружке». Упражнение 2 Игра на сплочение «Теремок». Упражнение 3 «Все — некоторые — только я» Упражнение 4 «Встаньте в круг». Ритуал прощания.
<b>2</b>	Какой ты, какой я?	Формирование навыков совладающего поведения	Приветствие. Упражнение 1. Продолжение знакомства Упражнение 2 «Какой я человек?» Упражнение 3 «Какие мы?» Упражнение 4 «На кого я похож?» Притча «Ворона и павлин» Упражнение 5. «Ласковое слово» Ритуал прощания.
<b>3</b>	Я и все внутри	Формирование навыков	Приветствие.

	меня	совладающего поведения	Притча Упражнение 1 «Две мои половинки». Упражнение 2 «Ты все равно хороший». Упражнение 3 «Мои страхи». Упражнение 4 «Мое поведение» Ритуал прощания
4	Чувство собственного достоинства	Формирование навыков совладающего поведения	Приветствие. Упражнение 1 «Пожелания» Упражнение 2 «Самый-самый» Упражнение 3 «Мое качество» Упражнение 4 «Скульптура» Упражнение 5 «Уступки» Домашнее задание Ритуал прощания
5	Немного о злости.	Формирование навыков совладающего поведения, снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности	Приветствие. Упражнение 1 «Домашнее задание» Упражнение 2 «Копилка обид». Упражнение 3 «Детские обиды» Упражнение 4 «Обиженный человек» Упражнение 5 «Куда уходит злость?» Ритуал прощания
6	Что такое тревожность?	Формирование навыков совладающего поведения, снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности	Приветствие Упражнение 1 Теоретический блок «Что такое тревожность» Упражнение 2 Рассказ «Вот если бы все было не так» Упражнение 3 «Дерево» Упражнение 4 «Кнопка» Упражнение 5 «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

7	Прочь тревоги!	Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности	Приветствие Упражнение 1 «Я учусь владеть собой» Упражнение 2 «Продумай заранее» Упражнение 3 «Место силы» Упражнение 4 «Даже если...» Ритуал прощания
8	Самопринятие Самоуважение Самоодобрение	Формирование навыков совладающего поведения	Приветствие. Упражнение 1 «Автопилот» Упражнение 2 «Самоодобрение» Упражнение 3 «Формула успеха» Упражнение 4 «Я ценю себя» Ритуал прощания
9	Бесконфликтное общение	Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности	Приветствие. Притча Упражнение 1 «Что такое конфликт» Упражнение 2 «Инсценированный конфликт» Упражнение 3 «Что такое агрессия?» Упражнение 4 «Несуществующее животное» Ритуал прощания
10	Прогоняя злость	Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности, агрессивности	Приветствие Упражнение 1 «“Безвредные” способы разрядки гнева и агрессивности» Упражнение 2 «Интонация» Упражнение 3 «Агрессивный... продавец» Ритуал прощания
11	Доверие к людям	Формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения,	Приветствие Упражнение 1 «Паровозик» Упражнение 2 «Скульптура доверия» Упражнение 3 «Рисунок

		рефлексии	доверия» Ритуал прощания.
12	Моё «Я»	Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям	Приветствие Упражнение 1 «Комплимент» Упражнение 2 «Змейка» Упражнение 3 «Прогноз погоды» Упражнение 4 «Я — подарок для человечества» Ритуал прощания
13	Проблемы – на передний план	Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям	Приветствие. Упражнение 1 «Зеркало» Упражнение 2 «Камушек в ботинке» Упражнение 3 «Островки помощи» Ритуал прощания
14	Жизнь по собственному выбору	Формирование навыков адекватного и безопасного выражения негативных эмоций, снятие напряжения, рефлексии	Приветствие Упражнение 1 «Мне приятно сказать» Упражнение 2 «А что дальше?» Упражнение 3 «Должен или выбираю?» Упражнение 4 «Прошлое, настоящее и будущее» Упражнение 5 «Я реальный; идеальный; глазами других» Упражнение 6 «Круг нашей жизни» Ритуал прощания
15	Перед дальней дорогой	Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям	Приветствие. Упражнение 1 «Заколдованные» Упражнение 2 «Что же у нас получилось» Упражнение 3 «Чемодан» Упражнение 4 «Необитаемый остров» Ритуал прощания

16	Прощай	Подведение итогов	Приветствие Упражнение 1 «Карусели» Упражнение 2 «Я к вам пишу...» Упражнение 3 «Я - это Я» Ритуал прощания
----	--------	-------------------	---

### Литература

1. Колосова Т. А. Копинг-поведение и механизмы психологической защиты у подростков: диссертация... кандидата психологических наук : 19.00.10 Санкт-Петербург, 2007 150 с. РГБ ОД, 61:07-19/452
2. Крюкова Т.Л. Человек как субъект совладающего поведения // Психологический журнал. 2008. Т. 29. №2. С 88-95.
3. Шалагинова К.С. Обучение подростков, находящихся в трудных жизненных ситуациях эффективным копинг-стратегиям как одно из направлений снижения суицидальных рисков //Педагогика, образование и психология: современные проблемы и направления развития Сборник научных трудов по материалам I Международной научно-практической конференции. 2017. С. 263-281.