

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Забродина Любовь Александровна

канд. психол. наук, доцент

Борисова Юлия Исландеровна

студентка

ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная

социально-гуманитарная академия»

г. Самара, Самарская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ

Аннотация: в данной статье авторами описываются результаты экспериментального исследования, проведенного среди подростков общеобразовательных школ Самарской области по формированию у них стрессовоустойчивости и жизнестойкости с целью психологической профилактики кризисных состояний.

Ключевые слова: девиантное поведение, жизнестойкость, кризисные состояния, психопрофилактика, стресс, толерантность.

Резкое ускорение темпа жизни, изменение всего комплекса экономических и социально-психологических жизненных условий привело к ухудшению психического и психологического здоровья населения, что показывает соответствующая симптоматика: у людей развиваются различные по степени выраженности социально-стрессовые расстройства, существенно повысился уровень невротизации, общей тревожности, усилились такие переживания, как одиночество, потеря смысла жизни.

В таких условиях, которые по праву называют экстремальными и стимулирующими, протекает жизнедеятельность современного подростка. Эти условия

жизни обусловили рост числа подростков, склонных к развитию кризисных состояний и суициального поведения.

Кризисные состояния подростков выражаются в возникновении девиантного поведения, проблем в общении со сверстниками и взрослыми, в снижении успеваемости и учебной мотивации, в чрезмерной агрессии и тревоге, в появлении суициальных наклонностей.

В современных условиях перечисленные проблемы подростков возрастают, поэтому психологическая профилактика у них кризисных состояний стала необходимой, особенно в условиях школы. В связи с этим, проблема формирования жизнестойкости и толерантности подростков приобретает особую актуальность и является одной из важных задач педагога- психолога образовательной организации.

Анализ имеющихся исследований по вопросам психологической профилактики возникновения и развития кризисных состояний у подростков показывает, что данная проблема характеризуется недостаточно полной теоретической разработанностью, пробелами эмпирического характера и слабым использованием в психологической практике в работе с подростками в условиях общеобразовательных организаций.

Поэтому, целью нашего исследования стало формирование у подростков жизнестойкости и толерантности с помощью комплексной программы психологической профилактики кризисных состояний и девиантного поведения у подростков.

Экспериментальное исследование проводилось в ГБОУ СОШ №1 г. Покровск Самарской области в рамках акции «Внимание подросток», организованной Министерством образования по Самарской области. В исследовании приняли участие подростки 7-х классов в количестве 56 человек.

Экспериментальное исследование проводилось в несколько этапов.

На первом диагностическом этапе были проведены диагностические методики: тест-опросник жизнестойкости Сальваторе Мадди с целью определения

общего уровня жизнестойкости у подростков и экспресс-опросник «индекс толерантности» Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаевой, Л.А. Шайгеровой с целью определения уровня толерантности подростков.

На втором организационном этапе были сформированы 3 группы по 12–14 человек из числа подростков, у которых выявился низкий или средний уровни жизнестойкости и толерантности. Была разработана и апробирована программа тренинга «Психологическая профилактика кризисных состояний у подростков через формирование жизнестойкости и толерантности».

На третьем оценочном этапе была проведена повторная диагностика и сравнительный анализ полученных результатов диагностики до и после опытно-экспериментальной работы.

Результаты первичной диагностики по тесту – опроснику жизнестойкости Сальваторе Мадди показали, что у 21% подростков выявлен низкий уровень жизнестойкости, у 55% – средний уровень жизнестойкости, а у 24 % подростков наблюдается высокий уровень жизнестойкости.

Результаты экспресс – опросника «индекс толерантности» Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаевой, Л.А. Шайгеровой свидетельствуют о том, что у 16% испытуемых определился низкий уровень толерантности, у 69% средний уровень толерантности и у 15% высокий уровень толерантности у подростков.

На основе полученных данных были сформированы 3 группы подростков, которым было предложено принять участие в тренинговых занятиях программы «Психологическая профилактика кризисных состояний у подростков через формирование жизнестойкости и толерантности».

Целью данной программы стало предупреждение кризисных состояний и девиантного поведения у подростков через формирование у них жизнестойкости и толерантности.

Задачи программы:

- расширение представлений об эффективных формах, средствах профилактики кризисных состояний, о методах формирования толерантности и жизнестойкости;

- развивать позитивное отношение к собственной личности и личности других людей;
- формировать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих;
- формировать ценностные ориентации и социальные навыки у подростков, позволяющие успешно адаптироваться в условиях коллектива класса и школы;
- обучать новым формам конструктивного взаимодействия на основе сотрудничества (работа в команде);
- развивать коммуникативные способности, умение применять в общении методы конгруэнтной коммуникации (активное слушание, Я-сообщения...);
- обучать психической и физиологической саморегуляции, способам релаксации.

В данной программе были использованы активные методы обучения и наиболее эффективные приемы формирования толерантности и жизнестойкости: дискуссии, игровые и арт-терапевтические методы, сюжетное моделирование, разбор конкретных жизненных конфликтных ситуаций, методы конгруэнтной коммуникации, саморегуляции и другие.

Следует отметить, что занятия с подростками проводились в форме тренинга не случайно, потому что данный метод активного обучения, с точки зрения В.К. Бабайцевой, С.И. Макшанова, Марасанова, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и других, является наиболее эффективным именно в работе с подростками, так как вся работа на тренинге реализуется через интенсивное межличностное взаимоотношение и активное взаимодействие участников группы, что наиболее значимо и приоритетно именно в подростковом возрасте.

В рамках программы было проведено 8 тренинговых занятия по 1,5 часа. Тренинги проводились в свободное от занятий время (во второй половине дня), 1 раз в две недели. Программа с подростками проводилась во 2 четверти учебного года (октябрь-декабрь).

После реализации программы были повторно проведены диагностические методики и сравнительный анализ результатов исследования до и после проведения экспериментальной программы.

Результаты повторной диагностики по тесту – опроснику жизнестойкости Сальваторе Мадди показали, что лишь у 9% подростков выявлен низкий уровень жизнестойкости, у 56% – средний уровень жизнестойкости, а у 35 % подростков наблюдается высокий уровень жизнестойкости.

Результаты экспресс – опросника «индекс толерантности» Г.У. Солдатовой, О.А. Кравцовой, О.Е. Хухлаевой, Л.А. Шайгеровой свидетельствуют о том, что у 5% испытуемых определился низкий уровень толерантности, у 67% средний уровень толерантности и у 28% высокий уровень толерантности.

Итак, сравнительный анализ результатов исследования показал положительную динамику в формировании жизнестойкости и толерантности у подростков: значительно увеличились показатели высокого уровня жизнестойкости (на 11%) и толерантности (на 13%), уменьшился низкий уровень жизнестойкости (на 12%) и толерантности (на 11%).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что проведенные тренинговые занятия помогли подросткам освоить способы саморегуляции; научиться понимать эмоции других людей, точно и корректно выражать свои собственные эмоции и искренне проявлять эмпатию и эмоциональную поддержку; обучиться эффективным и конструктивным способам общения и разрешения конфликтных ситуаций, что является важным условием психологической профилактики кризисных состояний и девиантного поведения у подростков.

Список литературы

1. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. – М.: Прометей, 2012. – 280 с.
2. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю., Кравцова О.А. Психодиагностика толерантности личности – М.: Смысл, 2008. – 172 с.