МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФГБОУ ВО «УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ
Кафедра социальной работы
Направление подготовки 39.03.02 - социальная работа

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему

«Социальная адаптация младших подростков
с лёгкой степенью умственной отсталости»
(на примере Республиканского реабилитационного центра для детей и подростков с ОВЗ "Адели")"
(практико-ориентированная работа)

Работу выполнил
студент 5 курса, гр. ЗБ-39.03.02.01-51
*Комарова Валерия Сергеевна*_____
Научный руководитель
канд. пед. наук., доцент
Аверин Александр Николаевич/_____
Заведующий кафедрой
доцент, кандидат педагогических наук
Солодянкина Ольга Владимировна/_____

_____
(решение о допуске)
«___» _____ 20___г.

Ижевск - 2026 г.

ВКР УдГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ЛЁГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ..... 5
1.1. Основные понятия и сущность социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости……...5
1.2. Социально - психологические особенности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости……11
1.3. Трудности социальной адаптации младших подростков с легкой степенью умственной отсталости……17
1.4. Интерактивные методы в групповой работе младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости……23
Выводы по первой главе..... 28
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ЛЁГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ..... 30
2.1. Описание выборки и методов исследования……...30
2.2. Результаты первичной диагностики и их обсуждение……...34
2.3. Программа социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости……41
2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости……44
Выводы по второй главе..... 49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... 53
ПРИЛОЖЕНИЯ..... 60

ВКР УлГУ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы обусловлена увеличением числа подростков, которым нужна помощь в социальной сфере. Подростки с лёгкой степенью умственной отсталости составляют 70 - 80% от общего числа умственно отсталых, что делает данную категорию наиболее распространённой.

Младший подростковый возраст является важным периодом для формирования социальных навыков. Результативная адаптация в этом возрасте - важное условие для последующей успешной социальной адаптации подростков с интеллектуальными нарушениями. Однако у них наблюдается значительное отставание в развитии социального опыта. Они мало понимают, что хорошо, а что плохо, им не особо хочется общаться с окружающими, и они не привыкли действовать самостоятельно.

Особенно тяжело у них с общением. Им трудно подойти первыми, поддержать разговор, уловить шутку или понять эмоции другого человека. Из-за этого они часто держатся в стороне. Ещё одна большая проблема - самооценка. У многих она либо слишком низкая, либо наоборот - нереально завышенная, из-за чего они не видят своих ошибок и раздражают окружающих. Всё это только усугубляет проблемы с общением и мешает социальной адаптации.

Под социальной адаптацией понимается процесс интеграции человека в социальную систему через овладение нормами, правилами, ценностями и навыками. Для подростков с умственной отсталостью без социальных навыков никак не получится нормально встроиться в учёбу или компанию. Исследований по теме крайне мало, и готовых рабочих программ для специалистов почти нет, поэтому разработка подобных программ становится не просто желательной, а совершенно необходимой задачей.

Проблема заключается в противоречии между потребностью общества в успешной социальной интеграции младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости и их неспособностью самостоятельно овладеть социальными нормами и моделями поведения.

ВКР УдГУ

Подростки лишены возможности самостоятельно усвоить социальные условия, обеспечивающие комфортное существование в обществе. Процесс социальной адаптации без целенаправленного вмешательства для них не реализуется. Они не могут осознать своё место в системе социальных отношений, что приводит к дезадаптации. Следовательно, ключевая проблема - недостаточная результативность существующих условий для регулярной социальной адаптации этих подростков в обществе.

В связи с вышеизложенным определяется цель исследования.

Цель: разработать и апробировать программу социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

На основе поставленной цели следует выделить следующие задачи:

1. Изучить понятия и сущность социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

2. Рассмотреть социально-психологические особенности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

3. Выявить уровень и трудности социальной адаптированности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

4. Разработать планы-конспекты к программе социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

5. Оценить результативность программы для младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Объект**:** младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости.

Предмет**:** социальная адаптация младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Гипотеза**:** если разработать и апробировать программу социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости, в основе которой лежат интерактивные методы, то уровень их социальной адаптации возрастёт.

Методы: анализ литературы, синтез, сравнение и обобщение, опрос, тестирование.

ВКР УлГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ЛЁГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

1.1. Основные понятия и сущность социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

В современной науке проблема социальной адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья занимает одно из центральных мест. Это обусловлено возрастающей тенденцией к инклюзии, требованиями общества к самостоятельности и социальной компетентности каждого гражданина, а также увеличением числа таких подростков, нуждающихся в целенаправленной поддержке при вхождении в социум [5].

Особую категорию среди них составляют младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости, поскольку именно этот возраст является важным для формирования социального опыта, а интеллектуальное нарушение значительно затрудняет процесс естественной социальной адаптации [12].

Как отмечает И.М. Бгажнокова, подростки с лёгкой умственной отсталостью составляют 70-80% от всех умственно отсталых, что делает их наиболее массовой группой. При этом ежегодно наблюдается рост числа подростков с психо-интеллектуальными нарушениями, что остро ставит вопрос о поиске результативных методов их социальной адаптации [10].

Понятие адаптация (от старолатинского adaptatio - приспособление) было первоначально введено для обозначения такого явления, как приспособление организмов к окружающей среде. Впоследствии его стали употреблять для обозначения иного процесса - приспособления человека к социальным условиям жизни [18].

Социальная адаптация - это процесс, в ходе которого индивид осваивает основные нормы, ценности и обычаи социума, в котором он проживает, чтобы успешно функционировать в обществе. Включает в себя умение

ВКР УлГУ

взаимодействовать с окружающими, участвовать в социальных структурах и следовать установленным правилам и общепринятым нормам поведения. Этот процесс включает как адаптацию индивидуального человека к социальным условиям, так и приспособление самого общества к его потребностям [58].

Социальная адаптация младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости - процесс активного приспособления подростка, имеющего отклонения умственного развития к принятым в обществе правилам и нормам поведения. Социальная адаптация осуществляется путем усвоения норм и ценностей данного общества [50].

Социальная адаптация - это взаимодействие двух взаимно адаптирующихся структурно сложных систем - личности и социальной среды. Обе эти системы находятся в сложном взаимодействии. Личность адаптирует к себе социальную среду, а социальная среда в определенной мере адаптирует к себе личность [56].

Итог социальной адаптации включает в себя развитие самосознания личности, формирование моделей поведения и способность к самореализации. В ходе этого процесса человек учится создавать гармоничные отношения с окружающими людьми, природой и обществом в целом. На протяжении всей жизни индивид не только усваивает и принимает социально значимые нормы и установки, но и передает их другим членам общества [57].

К категории младших подростков с умственной отсталостью относятся те, у кого имеются стойкие нарушения психического плана. Такие нарушения носят постоянный характер. Проявляются в недостаточности абстрактного мышления, процессов обобщения, отвлечения и в слабой познавательной деятельности.

Термин «инвалид» происходит от французского слова invalide, которое, в свою очередь, заимствовано из латинского языка - invalidus, что означает «бессильный, слабый, больной» [65].

В соответствии с Федеральным законом от 24 ноября 1995 г. N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций

ВКР УлГУ

организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты. Дополнительно в Федеральном законе даётся определение ребёнка-инвалида - инвалид в возрасте до 18 лет [43].

Ограничение жизнедеятельности - полная или частичная утрата лицом способности или возможности осуществлять самообслуживание, самостоятельно передвигаться, ориентироваться, общаться, контролировать свое поведение, обучаться и заниматься трудовой деятельностью [43].

Младшие подростки - это подростки примерно от 10-11 до 13-14 лет. В этом возрасте они уже не маленькие, но ещё не взрослые. У них начинается половое созревание, они начинают задумываться о себе («кто я такой»), появляется ощущение, что они уже взрослые, и меняется их общение с окружающими (например, авторитет родителей падает, а мнение друзей становится важнее) [16].

Младший подросток с лёгкой умственной отсталостью - это подросток, который нуждается в постоянном внимании и поддержке. К нему нужно применять все возможные меры, чтобы помочь ему адаптироваться в обществе.

Термин «умственная отсталость» был введен в 1915 году немецким психиатром Э. Крепелином. Под умственной отсталостью понимается стойкое выраженное снижение познавательной деятельности, являющееся следствием органического поражения центральной нервной системы, которое возникает в результате наследственно обусловленной неполноценности мозга или органического поражения его на ранних этапах онтогенеза (внутриутробно или в первые 3 года жизни). Выражается в нарушении познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, моторики, личности в целом и может быть различным по тяжести, локализации и времени наступления [53].

Согласно исследованиям, Г. Е. Сухаревой, специфика нарушений психологического здоровья у умственно отсталых подростков характеризуется в первую очередь тотальным недоразвитием высших корковых функций, инертностью психических процессов, а также тотальным недоразвитием

ВКР УлГУ

познавательной деятельности при выраженном стойком дефиците абстрактного мышления, процессов обобщения и отвлечения [44].

Познавательная деятельность младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости характеризуется недифференцированностью процессов восприятия и внимания, несформированностью мыслительных и счётных операций, узким объёмом механической памяти, недифференцированностью и низким уровнем мнемических образов [42].

Речевое развитие младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости характеризуется несформированностью всех сторон речевой деятельности, выраженными трудностями речевого высказывания. Нарушение устной речи проявляется в бедности пассивного и активного словарей, замедленностью и малоэмоциональностью речи, предложения просты и односложны, не выразительны. Это связано с несформированностью познавательных процессов, поздним развитием фонематического восприятия, общим и речевым моторным недоразвитием, аномальным строением речевых органов [42].

Структура психики младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости является чрезвычайно сложной. Первичный дефект приводит к возникновению многих других вторичных и третичных отклонений. Нарушения познавательной деятельности и личности подростка с умственной отсталостью отчетливо обнаруживаются в самых различных его проявлениях [46].

Развитие умственной отсталости среди младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости определяется биологическими и социальными факторами. К числу биологических факторов относятся тяжесть дефекта, качественное своеобразие его структуры, время его возникновения. Это необходимо учитывать при организации специального педагогического воздействия. Социальные факторы - это ближайшее окружение подростка (семья, взрослые, сверстники, школа) [21].

У младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости проявляется дефектность в познавательной деятельности, а именно в мышлении.

ВКР УлГУ

Отличительной чертой мышления таких подростков является некритичность, невозможность самостоятельно оценить свою работу. Они часто не замечают своих ошибок [36].

Восприятие, как познавательный процесс, часто ограничено различными дефектами органов чувств, но и при хорошем зрении и слухе восприятие внешних впечатлений затрудняется из-за недостаточности активного внимания. При тяжелой умственной отсталости страдает и пассивное внимание. При психическом напряжении умственно отсталые подростки устают гораздо быстрее, чем их здоровые в психическом отношении сверстники [52].

Наряду с нарушениями мышления и восприятия наблюдаются и нарушения памяти. Эти нарушения обусловлены неспособностью удерживать в памяти воспринятые образы или устанавливать связь с прошлым опытом [8].

Вследствие недоразвития высших психических функций отмечаются затруднения в способности обобщать впечатления прошлого и настоящего, делать из них выводы и, таким образом, приобретать опыт, новые знания и понятия. Запас знаний всегда ограничен. Вследствие затруднения усвоения отвлеченных понятий умственно отсталые подростки не понимают их переносного смысла. Неспособность к абстракции может проявляться уже и в том, что счёт производится только в именованных числах или при помощи подсобных предметов, счёт отвлечённых чисел недоступен. Затруднено отличие главного от второстепенного, дифференциация явлений разного порядка, лучше усваивается форма, нежели внутренний смысл явлений [52].

Стоит отметить, что у младших подростков с умственной отсталостью воображение развито очень слабо. Они практически не способны фантазировать, потому что не умеют создавать новые образы на основе уже имеющихся у них представлений.

По мере взросления у младших подростков наблюдается определенное своеобразие волевого компонента. Непосредственно с развитием воли связана проблема эмоций. Формирование эмоций - один из наиболее важных факторов, влияющих на становление личности человека. Развитию эмоциональной сферы

ВКР УлГУ

способствует семья, социум, который окружает подростка и постоянно воздействует на него. Эмоции непосредственно взаимосвязаны с интеллектом [59].

Л.С. Выготский выделял мысль о том, что мышление и аффект представляют собой различные стороны единого человеческого сознания, что ход развития подростка основан на изменениях, происходящих в соотношении его интеллекта и аффекта [16].

Основным показателем обучаемости подлростков с нарушениями интеллектуального характера является способность к освоению трудовых и социальных навыков. Приобретая навыки самообслуживания, ребята познают окружающий мир. У них происходит развитие в речи, улучшаются сенсорные восприятия, прогрессирует тонкая моторика и зрительно-моторная координация, возрастают навыки соблюдения последовательности действий, ориентируясь на образец, а также выполнение инструкции на слух [20].

В большинстве классификаций в качестве основного критерия группировки умственной отсталости используется степень глубины интеллектуального дефекта. В Международной классификации болезней 10 пересмотра (далее МКБ-10) выделяются четыре основные категории: лёгкая умственная отсталость (F70), умеренная (F71), тяжёлая (F72) и глубокая (F73). Выделяются также разделы F78 («Другие формы умственной отсталости») и F79 («Умственная отсталость неуточнённая») [26].

Нужно отметить, что придерживаться только данной классификации не всегда обоснованно. В МКБ-10, адаптированной к использованию в Российской Федерации, выделяется, что МКБ-10 предназначена, прежде всего, для статистических целей и не должна подменять собой концептуальных классификаций, сохраняющих свое значение для науки и практики. Это замечание в полной мере относится и к типологии умственной отсталости.

В отечественной литературе чаще всего выделялось три степени общего психического недоразвития: идиотия (глубокая умственная отсталость), имбецильность (резко выраженная и среднетяжелая умственная отсталость) и

ВКР УлГУ

дебильность (легкая умственная отсталость). Данная классификация удобна при практическом использовании и наиболее распространена [60].

Таким образом, социальная адаптация младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости представляет собой трудный и многоаспектный процесс активного приспособления к условиям социальной среды. Результатом является овладение социально-бытовых умений, навыков общения и саморегуляции, необходимых для самостоятельной жизни. В процессе социальной адаптации важно работать сразу по трём направлениям: когнитивном (формировать знания о нормах поведения), деятельностном (отрабатывать практические навыки) и эмоционально-коммуникативном (учить общению и пониманию чувств). Для каждого направления используются свои методы работы. Младший подростковый возраст вносит дополнительные сложности, связанные с возрастными потребностями в автономии и общении со сверстниками, которые при умственной отсталости реализуются неадекватно. При этом успешность адаптации в большой мере зависит от комплекса внутренних и внешних факторов.

1.2. Социально - психологические особенности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

Младший подростковый возраст является одним из наиболее сложных и противоречивых этапов взросления. Этот период характеризуется интенсивными физиологическими изменениями, связанными с половым созреванием, а также существенными психологическими трансформациями. Идёт формирование самосознания, стремление к автономии от взрослых, появление чувства взрослости, переориентация общения с родителями на общение со сверстниками [19].

Можно сказать, что младшие подростки с лёгкой умственной отсталостью являются «группой риска». Это связано не только с нарушением процесса

ВКР УлГУ

социально-психологической адаптации у таких подростков, но и с их личными особенностями [28].

При таком понимании умственная отсталость является не психологическим заболеванием, а специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие младшего подростка ограничено определенным уровнем функционирования центральной нервной системы. Во многих источниках умственная отсталость рассматривается как «…стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим повреждением коры головного мозга» [63].

Следует заметить, что умственная отсталость нарушает адаптационные способности личности вследствие стойкого расстройства функций головного мозга и в значительной степени изменяет социальное поведение человека [28].

Проблема развития младших подростков с умственной отсталостью достаточно полно представлена в исследованиях Л.В. Занкова, В.Г. Петрова, И.Н. Соловьева, С.Я. Рубинштейн, Ж.И. Шиф и др. Получается, что подросток с умственной отсталостью может развиваться и обучаться в пределах своих биологических возможностей. Большинство подростков с умственной отсталостью, по экспертным данным психологов-исследователей, были отнесены к категории импульсивных (быстрые - импульсивные, малоадаптированные) [63].

Исследование, проведенное Корчагиной О.В., подтвердило результаты других авторов, которые отмечают, что для подростков с умственной отсталостью характерны: иррациональные страхи, повышенная тревожность, аффективная неустойчивость, снижение волевой регуляции, импульсивность, инфантильные и ригидные стили реагирования в конфликте [33].

Особого внимания заслуживает проблема самоидентификации у младших подростков с лёгкой умственной отсталостью. Исследования Т.А. Колосовой показывают, что для таких подростков характерны фрагментарные, частичные представления о себе. Им сложно охарактеризовать себя, они часто нуждаются в наводящих вопросах, а в самоописаниях преобладают либо только

ВКР УлГУ

положительные характеристики, либо эмоциональные оценки («добрый», «хороший»). При этом у большинства на первом месте стоят личностные качества, в то время как их нормально развивающиеся сверстники в первую очередь идентифицируют себя как «человека», «личность». Представления о собственном «деятельном Я» у умственно отсталых подростков часто не соответствуют действительности, что говорит о недостаточной реалистичности их самооценки [29].

Как правило, умственная отсталость представляет собой проявления дизонтогении головного мозга и всего организма в целом. Эта закономерность хорошо прослеживается в особенностях мышления. Больше всего страдают его высшие формы - процессы обобщения и абстракции. Мышление находится на той стадии развития, когда ведущим в познавательной деятельности является установление частных, сугубо конкретных связей, а высшие формы отвлеченного мышления отсутствуют [24].

Неспособность к понятийному мышлению наиболее отчетливо выступает при эксперименте по методу «классификации предметов»: выделение видовых и родовых понятий, оперирование наиболее общими признаками практически недоступно. Недостаточность процесса отвлечения проявляется и в неумении понять переносный смысл пословиц, поговорок и метафор [27].

Характерная для умственной отсталости неспособность к отвлеченному мышлению отражается и в особенностях внимания, восприятия, памяти. Внимание у умственно отсталых трудно привлекается, плохо фиксируется, отмечается его легкая отвлекаемость. Восприятие относительно бедно и недостаточно полно отражает окружающее [64].

Память младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости также недостаточна. Все новое усваивается крайне медленно и лишь после многократного повторения. Если при некоторых вариантах умственной отсталости механическая память бывает вполне удовлетворительной, то память смысловая страдает всегда. При воспроизведении прочитанного текста подросток не может передать своими словами основной смысл, а стремится

ВКР УдГУ

рассказать все дословно. Степень недоразвития речи в большинстве случаев взаимодействует с тяжестью интеллектуального дефекта. Страдает как развитие активной речи, так и ее понимание. Отмечается ограниченный запас слов, речь зачастую маловыразительная, фразы короткие, характерно неправильное употребление слов по смыслу [30].

Эмоции характеризуются тугоподвижностью. Для этих подростков актуальными являются лишь непосредственные переживания, они неспособны реагировать на радость и горе, возможные в будущем. Типичны малая дифференцированность эмоций, их однообразие, отсутствие тонких оттенков переживаний, недостаточная способность подавлять свои эмоциональные проявления. Вместе с тем ясно выступает большая сохранность эмоциональной сферы по сравнению с глубиной интеллектуального дефекта [31].

Даже при выраженной умственной отсталости нередко можно отметить у младшего подростка проявления сочувствия, стремление помочь окружающим. Они могут испытывать чувство обиды, стыда за свой проступок, чувство глубокой привязанности. Темперамент и характер этих подростков тоже весьма разнообразен. Среди них можно наблюдать ласковых и послушных, злобных и агрессивных или угрюмых и мрачных субъектов; наряду со спокойными и уравновешенными, можно увидеть вялых, апатичных или излишне подвижных и суетливых больных [40].

Нарушения волевой сферы младших подростков с умственной отсталостью находятся в большой зависимости от уровня интеллектуального недоразвития. Чем сильнее выражен интеллектуальный дефект, тем менее мотивированы их поступки, и тем чаще они определяются только эмоциями или влечениями. В их деятельности всегда есть признаки импульсивности, поступки совершаются без той борьбы мотивов, которая бывает у здоровых людей [7].

Для лёгкой умственной отсталости характерна относительно хорошая механическая память. В ряде случаев младшие подростки способны приобрести значительный запас сведений и элементарные навыки чтения, письма и счета. Иногда хорошая механическая память и относительно богатая по запасу слов

ВКР УлГУ

речь могут маскировать слабость мыслительной деятельности и неспособность к образованию абстрактных понятий. Подростки не проявляют самостоятельности и инициативы в учёбе, основную трудность составляет переход к мыслительным задачам, решение которых требует замены привычного способа деятельности новым и еще неизвестным [49].

Эмоциональная и волевая стороны личности при умственной отсталости достаточно разнообразны, однако общими чертами являются недостаточная способность к самообладанию и подавлению влечений, импульсивность на фоне повышенной внушаемости и склонности к подражательству. При правильном воспитании и осуществлении психолого-педагогической коррекции с привитием трудовых навыков младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости могут овладевать целым рядом неквалифицированных профессий, прежде всего, ручного труда, проявляют хорошую бытовую приспособленность к жизни. В большинстве они обучаемы и в дальнейшем могут жить самостоятельно [17].

Ещё одним значимым аспектом коммуникативных трудностей является невербальная сфера общения. По данным А.А. Кочневой, у младших подростков с умственной отсталостью на недостаточном уровне развиты представления о социально приемлемых действиях в ситуациях общения. Они не всегда правильно используют эмоции как средство коммуникации, либо не пользуются ими вовсе. Не учитывают особенности собеседника, иногда проявляют агрессию и не умеют контролировать своё поведение [35].

Это подтверждается исследованиями О.К. Агавеляна, который отмечает, что умственно отсталые подростки испытывают значительные трудности при знакомстве с новыми людьми из-за слабости социального восприятия и склонности к стереотипам [1].

Согласно статье А.Н Аверина, у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости есть ряд определенных потребностей, среди которых: высокая потребность в познании себя, потребность дискутировать и рассуждать, потребность в неформальном общении и потребность в поддержке и понимании.

ВКР УлГУ

Именно эти факторы обосновывают использование интерактивных методов в работе с подростками [3].

У младших подростков с лёгкой умственной отсталостью наблюдаются серьёзные проблемы с общением. Им трудно начинать и поддерживать разговор, они плохо распознают эмоции собеседника по лицу, жестам и интонации. Из-за этого их поведение часто кажется окружающим нелепым, что отталкивает сверстников. В итоге у таких подростков формируется замкнутость и социальная изоляция [47].

Способность к эмпатии и пониманию эмоционального состояния другого человека у младших подростков с умственной отсталостью также существенно снижена. О.К. Агавелян подчёркивает, что для этих подростков характерна недостаточная доступность эмпатийных переживаний в отношении другого человека [2].

Им трудно поставить себя на место собеседника, понять его чувства и переживания, что во многом объясняется органическим дефектом, влияющим на речевую регуляцию поведения. Слабость социального восприятия, косность мышления и склонность к стереотипам - всё это затрудняет структурные линии социального поведения по отношению к другому человеку [1].

У большинства младших подростков с умственной отсталостью самооценка неадекватна. При завышенной самооценке подросток не замечает своих недостатков и болезненно реагирует на критику. При заниженной - он считает себя хуже других, боится высказываться и постоянно ждёт насмешек. Кроме того, самооценка у таких подростков очень неустойчива: сегодня они могут считать себя «самыми умными», а завтра - «никчёмными» [39].

Важной характеристикой социального развития является освоение социальных ролей и формирование образа своего будущего. У большинства подростков с умственной отсталостью отсутствуют какие-либо представления о своих социальных ролях, что может свидетельствовать о кризисе идентичности или инфантильности. «Перспективное Я» практически не сформировано - лишь единицы могут назвать какие-то планы или цели, и даже они чаще носят

ВКР УдГУ

фантастический, нереалистичный характер [29].

Проблемы с общением и самооценкой тесно связаны. Неумение общаться приводит к тому, что подростка отвергают сверстники, что формирует низкую самооценку. Низкая самооценка заставляет ещё больше бояться общения [39].

Таким образом, младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости относятся к «группе риска», что обусловлено комплексом социально-психологических особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию. Для них характерны иррациональные страхи, повышенная тревожность, аффективная неустойчивость, импульсивность, снижение волевой регуляции, а также неспособность к абстрактному мышлению, обобщению и отвлечению. У подростков наблюдаются фрагментарные представления о себе, несформированность социальных ролей и образа будущего. Особую проблему представляют трудности в общении. Они плохо распознают эмоции собеседника, не могут поддерживать разговор, что ведёт к замкнутости и социальной изоляции. Самооценка у таких подростков неадекватна и крайне неустойчива. Проблемы с общением и самооценкой тесно связаны и образуют замкнутый круг, усугубляющий положение подростка.

1.3. Трудности социальной адаптации младших подростков с легкой степенью умственной отсталости

Практический опыт позволяет констатировать тот факт, что у младших подростков с умственной отсталостью в большинстве случаев страдают все виды адаптации: организационная, учебно-мотивационная, психологическая и социальная. Процесс социальной адаптации подростка предполагает активное взаимодействие с социумом, включение его в систему общественных отношений, усвоение и принятия им целей, ценностей, норм поведения, принятых в обществе [41].

Особенность трудностей социальной адаптации при умственной отсталости заключается в их характере. В отличие от детей с нормативным

ВКР УлГУ

развитием, у которых отдельные проблемы в общении или поведении могут компенсироваться за счёт других сфер, у подростков с интеллектуальными нарушениями трудности взаимосвязаны и усугубляют друг друга [25].

Непонимание социальных норм ведёт к неадекватному поведению, которое вызывает отвержение со стороны сверстников, что, в свою очередь, усиливает тревожность и снижает мотивацию к общению [54].

Проблема развития младших подростков с лёгкой умственной отсталостью достаточно полно представлена в исследованиях Л.В. Занкова, В.Г. Петрова, И.Н. Соловьева, С.Я. Рубинштейн, Ж.И. Шиф и др. Получается, что подросток с умственной отсталостью может развиваться и обучаться в пределах своих биологических возможностей. Большинство таких подростков, по экспертным данным психологов-исследователей, были отнесены к категории импульсивных (быстрые - импульсивные, малоадаптированные) [63].

Малоадаптированные - это лица, не достигшие психологической реабилитации. Они живут в состоянии внутреннего дискомфорта и конфликта, не поддающегося разрешению собственными силами. У них на первый план выступают факторы тревожности и неуправляемости поведением. Основное для таких подростков - чувство страха, порождаемое внешними обстоятельствами. Они часто застенчивы, скованны, закомплексованы. У них обычно отмечаются признаки неуверенности в себе, в своих силах и возможностях [33].

Исследование, проведенное Корчагиной О.В., подтвердило результаты других авторов, которые отмечают, что для младших подростков с лёгкой умственной отсталостью характерны: иррациональные страхи, повышенная тревожность, аффективная неустойчивость, снижение волевой регуляции, импульсивность, инфантильные и ригидные стили реагирования в конфликте [33].

Сталкиваясь с трудностями, младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости проявляют повышенную эмоциональность, импульсивность и неуравновешенность. При этом не пытаются справиться с трудностями самостоятельно, а ищут помощи у окружающих, тем самым

ВКР УлГУ

возвращаясь на инфантильный уровень поведения. Именно для таких проявлений характерна социальная незрелость подростков с умственной отсталостью, затрудняющая процесс межличностного взаимодействия, социальную интеграцию и адаптацию в социуме. Для них свойственно использование таких стратегий поведения, как фантазирование, смена деятельности, избегания, поиска социальной поддержки, аффективного реагирования [28].

Значительным барьером социальной адаптации является неспособность подростков адекватно воспринимать невербальные сигналы. Исследования М.Г. Агавеляна показывают, что умственно отсталые подростки испытывают серьёзные трудности в опознании эмоциональных состояний собеседника по его мимике, позе и жестам [1].

У многих младших подростков с лёгкой умственной отсталостью сохраняется недостаточная сформированность элементарных бытовых навыков, что не соответствует их возрасту. Это может проявляться в неумении правильно ухаживать за собой (чистить зубы, мыть руки, следить за одеждой), приготовить простую пищу, поддерживать порядок в своей комнате, распоряжаться карманными деньгами [22].

Подростки с умственной отсталостью часто не осознают реальные опасности, могут доверять незнакомым людям, нарушать правила дорожного движения, неадекватно вести себя в экстренных ситуациях. Это делает их уязвимыми и требует постоянного контроля со стороны взрослых [14].

Серьёзной проблемой становится низкий уровень самопонимания. Как отмечает Б.С. Волков, подростки с интеллектуальными нарушениями с трудом отвечают на вопросы о своих личных качествах, предпочтениях и жизненных планах. У них доминируют ситуативные самоописания («я ем», «я сплю»), в то время как содержательные характеристики собственной личности практически отсутствуют. Это прямо связано с несформированностью абстрактного мышления. Они не могут обобщить свои поступки в устойчивые черты характера. В результате подросток не осознаёт, какие именно его действия

ВКР УлГУ

вызывают неприятие окружающих, и не может скорректировать своё поведение [15].

Сходные данные приводит Н.Л. Белопольская: у умственно отсталых подростков нарушено понимание последовательности событий собственной жизни, они не могут установить причинно-следственные связи между своими поступками и реакцией социума. Это лишает их возможности прогнозировать последствия своего поведения и делает их социально беспомощными в новых ситуациях [9].

Из-за постоянных провалов в общении и того, что сверстники отворачиваются, младшие подростки с умственной отсталостью оказываются глубоко недовольны тем, как складываются их отношения с окружающими. А.М. Щербакова отмечает, что такие подростки начинают сознательно избегать любых ситуаций, требующих межличностного контакта. Они отказываются от участия в совместных играх, молчат на уроках даже тогда, когда знают ответ, не обращаются за помощью к учителю или одноклассникам. Со временем это избегающее поведение закрепляется и превращается в устойчивую личностную черту, которая блокирует процесс социальной адаптации [66].

С точки зрения Ю.А. Королевой, все это позволяет оценить нестабильность, незащищенность личности, отсутствие должной рефлексии приводят к снижению активности, к социальной покорности и конформизму, к снижению возможности для осуществления самостоятельного выбора [32].

Следует заметить, что в силу особенностей возраста подростку с умственной отсталостью порой сложно понять и принять себя. Видимо не случайно, что подросток с нарушенным развитием оказывается в вынужденной изоляции и становится дезадаптирован для общества [11].

Младшие подростки с умственной отсталостью по сравнению с их нормально развивающимися сверстниками испытывают дезадаптацию по таким симптомокомплексам как: недостаток доверия к новым людям, вещам, ситуациям, ослабленность, уход в себя, тревожность по отношению к взрослым, неприятие взрослых, тревожность по отношению к детям, асоциальность,

ВКР УлГУ

эмоциональная незрелость. Для таких подростков характерно проявление дезадаптации в переживании тревоги по поводу принятия их как со стороны сверстников, так и со стороны взрослых. Одной из особенностей личности умственно отсталых является их повышенная внушаемость, что может спровоцировать проявление разнообразных социальных страхов, тревоги быть отверженным. Недостаток доверия к новому может быть объяснен тугоподвижностью мышления и стереотипностью поведения умственно отсталых подростков. Любая новая ситуация, незнакомые люди вызывают настороженность, что не может не отражаться на адаптационном потенциале. Подростки подвержены перепадам настроения, раздражительности, повышенной физиологической и психической истощаемости, что приводит к проявлению дезадаптации по типу ослабленности [11].

Проявление этих факторов может приводить к нежеланию общаться, к отгороженности, попыткам ухода в свой внутренний мир, замкнутости. Асоциальное поведение наблюдалось и как недостаток социальной нормативности, и как открытая враждебность, а в отдельных случаях как попытка отстоять собственную самостоятельность. Есть все основания полагать, что дезадаптация по симптокомплексам эмоциональная незрелость связана с личностными особенностями умственно отсталых подростков, а именно с эмоциональностью, инфантильностью в поведении, наличием «детских» страхов [11].

Умственно отсталые подростки испытывают недостаток социальной нормативности поведения в разных ситуациях. Подросток может показывать неприемлемое поведение в незнакомой ситуации, или с незнакомыми людьми не по причине недостатка воспитания, а в качестве защитной реакции на стресс. Исследование Е.С. Фоминых доказало, что если у человека с ограниченными возможностями здоровья мало ресурсов, он выбирает одни стратегии совладания со стрессом, а если много, то совсем другие. В стрессовых ситуациях низкий ресурсный потенциал обусловливает оборонительную позицию и выбор пассивных стратегий совладания с целью сохранения имеющихся ресурсов [62].

ВКР УлГУ

Одной из главных трудностей социальной адаптации младших подростков с лёгкой умственной отсталостью является неразвитость коммуникативных навыков. Им трудно вступать в контакт, поддерживать разговор и понимать эмоции собеседника по лицу, жестам и интонации. Из-за этого их поведение часто кажется окружающим нелепым, что вызывает раздражение и провоцирует конфликты. Сверстники без нарушений интеллекта начинают избегать общения с такими подростками, что ведёт к социальной изоляции [47].

Серьёзным фактором на пути адаптации выступает неадекватная самооценка. Как отмечает И. Ю. Левченко, у большинства младших подростков с умственной отсталостью она либо завышена, либо занижена. В первом случае подросток переоценивает себя, не видит собственных недостатков и остро реагирует на любые замечания - это раздражает окружающих и провоцирует конфликты. Во втором случае подросток, наоборот, недооценивает себя, он боится лишний раз открыть рот, ждёт насмешек и легко становится жертвой травли [39].

Таким образом, младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости сталкиваются с широким спектром трудностей социальной адаптации, которые носят системный характер и взаимно усиливают друг друга. У них страдают все виды адаптации: организационная, учебно-мотивационная, психологическая и социальная. Для них характерны повышенная тревожность, импульсивность, аффективная неустойчивость, снижение волевой регуляции, а также неспособность к абстрактному мышлению. Особую проблему представляет неразвитость коммуникативных навыков. Им трудно вступать в контакт и понимать эмоции собеседника, что ведёт к конфликтам и социальной изоляции. Добавляются также трудности невербальной коммуникации, низкий уровень самопонимания и социальная фрустрированность, закрепляющая избегающее поведение. Главным фактором является также неадекватная самооценка, которая вместе с коммуникативными трудностями образует замкнутый круг и усугубляет дезадаптацию. Уровень социально-

ВКР УлГУ

психологической адаптации таких подростков находится на низком уровне по сравнению с нормально развивающимися сверстниками.

1.4. Интерактивные методы в групповой работе младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

В современной науке всё большее распространение получают интерактивные методы, которые рассматриваются как результативное средство социальной адаптации подростков с ограниченными возможностями здоровья. Интерактивное методы - это процесс, погруженный в общение, построенный на взаимодействии всех участников деятельности [67].

Интерактивные методы представляют собой способы целенаправленного усиленного межсубъектного взаимодействия ведущего и участников по созданию оптимальных условий для развития и саморазвития личности. Многие отечественные авторы выделяют три вида взаимодействия преподавателя и подростка: пассивное, активное и интерактивное [29].

Интерактивность (от англ. Interaction - «взаимодействие») - понятие, которое раскрывает характер и степень взаимодействия между объектами или субъектами [29].

Пассивное взаимодействие. Этот вид взаимодействия отличает то, что ведущий единолично управляет ходом занятия. При этом подростки выступают в роли пассивных слушателей, которые действуют по указаниям ведущего. Наиболее распространённым примером такого вида взаимодействия является лекция. Этот метод оптимален тогда, когда надо передать подросткам большее количество нового материала в условиях ограничения времени. Таким образом, подростки здесь не активны [39].

Активное взаимодействие. Данный вариант взаимодействия предполагает значительное увеличение активности подростков. В этом случае у них есть больше возможностей высказываться, давать суждения и вслух определять своё отношение к материалу. Активности подростков и ведущего при таком виде

ВКР УлГУ

взаимодействия выравниваются. Мы видим, что при данном виде взаимодействия подростки взаимодействуют с ведущим, но не друг с другом [4].

Интерактивное взаимодействие. Эта модель ориентирована на взаимодей ствие подростков не только с ведущим, но и друг с другом. Согласно этой модели, активность подростков более высокая, чем у ведущего. Основная функция ведущего при таком виде взаимодействия - координационная. Как мы видим, при данной модели подростки взаимодействуют как с ведущим, так и друг с другом [53].

Интерактивные методы строятся на том, что и ведущий, и подростки постоянно взаимодействуют и вместе ищут решения, причём в таком общении все равны, поэтому можно открыто обсуждать любые исходы, а ещё здесь есть место экспериментам и творческому подходу [23].

Сущность в создании интерактивных методов заключается в том, что существует возможность всем участникам тренинга быть вовлеченными в процесс общения, высказывать свое личные мнение, обмениваться идеями и знаниями и, в конце концов, стать полноценными участниками процесса. Роль ведущего в данном процессе - создать условия для активности участников, стать помощником в организации работы и быть одним из источников информации, инициатором дискуссий и обсуждений [13].

Нужно сказать то, что ведущий всего лишь организовывает и регулирует деятельность. Но при этом ведущий иногда может участвовать в процессе, чтобы показать суть упражнения. Большая часть известных и используемых активных методов предполагает интерактивный уровень взаимодействия. Это означает, что всю совокупность методов, включающую в себя и активные методы и интерактивный, следует именовать как «интерактивные методы» [3].

Необходимо заметить, что пассивное взаимодействие устарело и не является должным образом результативным. К активным и интерактивным методам относятся такие методы как мозговой штурм, психогимнастики и т.д. [13].

ВКР УлГУ

Главным достоинством интерактивного метода можно назвать то, что ведущий заинтересовывает подростков, дает поощрение в участии, содействует результативному усвоению материала, оказывает многогранное воздействие и позволяет сформировать определенные жизненные навыки. Данный подход позволяет замотивировать, а также дает развитие фантазии, творчества и коммуникабельности. Подростки обретают командный дух, индивидуальность и возможности в самовыражении [53].

Ведущему важно постоянно контролировать процесс для того, чтобы подростки находились в дружеской, игровой, позитивной обстановке, но при этом усваивали материал и навыки.

Особую значимость интерактивные методы приобретают при работе с подростками, имеющими лёгкую степень умственной отсталости. Как отмечается в исследованиях последних лет, использование интерактивных технологий в коррекционно-развивающей работе с данной категорией детей способствует активизации познавательной деятельности, развитию коммуникативных навыков и повышению мотивации [37].

Интерактивные методы:

1. Ролевая игра. Их преимущество состоит в том, что они воспитывают в подростках готовность к конструктивному взаимодействию в различных социальных ситуациях. По мнению С. А. Шмакова, ролевая игра - это активная форма экспериментального поведения, обладающая социализирующим эффектом, который зависит от мировоззренческих позиций играющего. Цель ролевой игры - это тренировка желательного поведения обучаемого. Цель достигается через непосредственное проигрывание подростком значимых для него ситуаций. В конечном итоге, ролевая игра способствует смене неэффективных установок и способов поведения [6].

2. Тренинг. Тренинг является многофункциональным психологическим методом преднамеренных изменений участников. В ходе тренинга изменяются знания и, главным образом, навыки участников. Посредством тренинга успешно

ВКР УлГУ

решаются задачи развития разнообразных навыков, которые педагогу не удаётся решить каким-то иным способом [45].

3. Методы обучения в группе - это, как минимум, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование и упражнения - психогимнастики. Рассмотрим их.

Мозговой штурм - это метод, предназначенный для стимулирования свободного выражения мыслей и идей детей по конкретной теме или вопросу. Подростков просят предлагать свои идеи и мнения, не подвергая их каким-либо оценкам или дискуссиям [45].

Дискуссия - это способ организации совместной деятельности младших подростков под руководством специалиста, направленный на решение групповых задач или воздействие на мнения и установки участников в ходе общения [45].

Психогимнастики - это особые упражнения, которые активизируют деятельность подростков, настраивают на положительные эмоции, стимулируют активность младших подростков [13].

Применение интерактивных методов в работе с подростками, имеющими лёгкую степень умственной отсталости, требует учёта их психофизиологических особенностей [55].

Из-за трудностей понимания абстрактных понятий и следования устным инструкциям, любое интерактивное занятие должно сопровождаться наглядным материалом (картинками, схемами, алгоритмами). Чем сложнее материал, тем более детальной должна быть наглядная опора [55].

Подростки с умственной отсталостью лучше усваивают материал при наличии чёткой, повторяющейся структуры занятия. В начале занятия важно обозначить его тему и план, а в конце - подвести итоги. Это снижает тревожность и помогает удерживать внимание [55].

Интерактивные методы должны вводиться постепенно, начиная с простейших форм (работа в парах, короткие ролевые игры) и только затем переходя к более сложным (групповые дискуссии, многосоставные игры) [51].

ВКР УдГУ

Таким образом, интерактивные методы, основанные на равноправном общении, совместном поиске решений и координационной роли ведущего, приобретают особую значимость в работе с младшими подростками, имеющими лёгкую степень умственной отсталости. В отличие от устаревших пассивных форм, интерактивный подход через ролевые игры, тренинги и мозговой штурм не только активизирует познавательную деятельность, но и значительно улучшает коммуникабельность подростков, формируя у них навыки конструктивного взаимодействия и умение работать в группе. Кроме того, участие в интерактивных занятиях способствует повышению самооценки. Подростки приобретают уверенность в своих силах, возможность самовыражения и позитивное отношение к себе через успешный опыт общения.

ВКР УлГУ

Выводы по первой главе

Мы рассмотрели основные понятия, социально-психологические особенности данной категории детей, трудности адаптации, а также возможности использования интерактивных методов в групповой работе. На основе анализа литературы можно сформулировать следующие выводы.

Социальная адаптация младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости представляет собой процесс активного приспособления к условиям социальной среды, результатом которого является овладение социально-бытовыми, коммуникативными и регуляторными навыками, необходимыми для самостоятельной жизни. Главная особенность - её целенаправленный, педагогически управляемый характер, обусловленный трудностями обобщения, переноса знаний и самоконтроля. В структуре адаптации выделяются три компонента: когнитивный (знания о нормах), деятельностный (практические навыки) и эмоционально-коммуникативный (способность к общению и эмоциональной регуляции).

Подростки с лёгкой умственной отсталостью отличаются от нормативно развивающихся сверстников по ряду параметров. У таких подростков неадекватная и неустойчивая самооценка, несформированность самосознания, нарушение понимания личных границ, низкая потребность в общении, бедность коммуникативных средств, эмоциональная незрелость, недостаточность волевой регуляции, а также тотальное недоразвитие высших корковых функций и дефицит абстрактного мышления.

Подростки данной категории сталкиваются с системными, взаимообусловленными трудностями: когнитивными (непонимание норм), коммуникативными (низкая потребность в общении), поведенческими (нарушение границ, импульсивность), эмоциональными (тревожность), социально-средовыми (дезориентация в новых местах), межличностными (отвержение сверстниками) и социально-бытовыми (недостаток навыков самообслуживания). Проблемы с общением и самооценкой тесно связаны.

ВКР УлГУ

Неумение общаться ведёт к отвержению, что формирует низкую самооценку, а низкая самооценка усиливает страх общения, образуя замкнутый круг. Важно, что подросток часто не осознаёт эти трудности и не может преодолеть их самостоятельно.

Интерактивные методы являются результативным средством социальной адаптации. Они предполагают равноправное взаимодействие всех участников и включают игровые методы, дискуссии, работу в малых группах, тренинги. Значительно улучшается коммуникабельность подростков, формируя у них навыки конструктивного взаимодействия и умение работать в группе. Участие в интерактивных занятиях способствует повышению самооценки. Подростки обретают уверенность в своих силах, возможность самовыражения и позитивное отношение к себе через успешный опыт общения.

ВКР УдГУ

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ЛЁГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

2.1. Описание выборки и методов исследования

Исследование по выявлению трудностей социальной адаптации подростков с легкой степенью умственной отсталости было проведено в автономном учреждении социального облуживания Удмуртской республики «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями», где ведущим направлением деятельности является - предоставление социальных услуг детям-инвалидам в возрасте от 3 до 18 лет в объемах, определенных перечнем социальных услуг. В Учреждение могут приниматься дети-инвалиды с родителями и без родителей. Из числа детей-инвалидов, принятых на обслуживание без родителей, формируются реабилитационные группы в зависимости от диагноза и физического состояния детей-инвалидов.

«Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» находится по адресу г. Ижевск, ул. Ленина, д. 108 А.

Основными задачами организации являются:

1. Комплексная диагностика — оценка физиологических возможностей и определение реабилитационного прогноза и конкретных форм помощи детям, нуждающимся в социальном обслуживании, исходя из состояния их здоровья и возможностей;

2. Составление индивидуального плана реабилитационных мероприятий;

3. Поэтапная реализация плана реабилитации с оказанием необходимых детям социально-бытовых, социально-медицинских, социально-психологических, социально-педагогических, социально-правовых услуг, услуг

ВКР УдГУ

в целях повышения коммуникативного потенциала получателей социальных услуг, имеющих ограничения жизнедеятельности, в том числе детей-инвалидов;

4. Оценка эффективности реализации плана реабилитационных мероприятий;

5. Внедрение в практику новых и эффективных форм социального обслуживания населения;

6. Привлечение различных государственных, муниципальных органов и общественных объединений к решению вопросов социальной помощи детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Деятельность автономного учреждения социального облуживания Удмуртской республики «Республиканский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями» выстраивается по следующим формам обслуживания: в стационарной форме: детям-инвалидам в возрасте от 3 до 18 лет; детям-инвалидам в возрасте от 3 до 14 лет или детям-инвалидам с ограничением способности к самообслуживанию 2, 3 степени и (или) передвижению 2, 3 степени в возрасте от 4 до 18 лет и их родителям (законным представителям); в полустационарной форме: детям-инвалидам в возрасте от 3 до 18 лет; детям раннего возраста от рождения до 3 лет, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья и детям-инвалидам; в форме социального облуживания на дому: детям раннего возраста, проживающим в городе Ижевске.

В исследовании принимали участие младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости в возрасте от 10 до 12 лет. Общая численность выборки составила 12 человек, из них 6 юношей и 6 девушек. Все участники имели установленный диагноз «лёгкая умственная отсталость», подтверждённый психолого-медико-педагогической комиссией.

Для выявления особенностей социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости был использован метод анкетирования, а также комплекс психодиагностических методик.

ВКР УдГУ

Анкетирование - это самый распространенный метод получения информации. При анкетировании опрашиваемый респондент сам заполняет анкету в присутствии специалиста-социолога или без него. В данном исследовании в качестве средства сбора данных использовалась анкета - специально оформленный список вопросов.

Для диагностики уровня социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости был подобран комплекс из трёх методик. В состав диагностического комплекса вошли следующие методики:

Первая методика, используемая в практической части - тест В.Ф. Ряховского на определение уровня общительности.

Второй методикой, используемой в практической части, является опросник К.Роджерс, Р. Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В. Снегирёвой), направленный на выявление уровня социальной адаптированности подростков.

Также был использован тест-опросник С.В. Ковалёва «Определение уровня самооценки».

Методика В.Ф. Ряховского выбрана потому, что обладает простотой проведения и обработки результатов, а также позволяет быстро оценить коммуникативные навыки подростков.

Цель: определение способности подростка устанавливать, поддерживать и сохранять хорошие взаимоотношения с окружающими людьми. Истолкование полученных результатов проводится в соответствии с использованием ключа оценки и анализирования данных исследования.

Опросник В.Ф. Ряховского диагностирует четыре шкалы:

1. Степень общительности. Данная шкала показывает, насколько младший подросток с лёгкой степенью умственной отсталости стремится к общению, легко ли он вступает в контакт с новыми людьми.

2. Наличие страха общения. Данная шкала показывает, испытывает ли подросток с лёгкой степенью умственной отсталости напряжение, скованность или страх перед ситуациями, требующими общения.

ВКР УлГУ

3. Способность к эмпатии и пониманию собеседника. Данная шкала показывает, насколько подросток способен слушать другого человека, понимать его чувства и переживания, сопереживать ему.

4. Уверенность в общении и отстаивание своей позиции. Данная шкала показывает, умеет ли подросток отстаивать своё мнение, вступать ли в споры и конфликтные ситуации, а также брать на себя инициативу в общении.

Обработка результатов осуществляется в баллах. Для оценки уровня социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости мы перевели полученные баллы в три уровня общительности: низкий (25-32 балла), средний (9-24 балла), высокий (3-8 баллов). Текст и ключ опросника представлены в Приложении 1.

Для диагностики социально-психологической адаптированности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости был выбран опросник К.Роджерс и Р.Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности» в модификации Т.В. Снегирёвой.

Цель методики: выявить уровень социально-психологической адаптированности подростков. Опросник позволяет оценить показатели адаптированности, принятия себя и других, асоциальную комфортность и стремление к доминированию. Текст и ключ опросника представлены в Приложении 2.

Также был использован тест-опросник С.В. Ковалёва «Определение уровня самооценки». Данный тест состоит из 32 вопросов. Текст и ключ представлены в Приложении 3.

Использование этих методик в комплексе позволяет подробно измерить уровень социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости. В совокупности они дают возможность оценить коммуникативные навыки, социально-психологическую адаптированность и самооценку подростков, что в полном объеме показывает структуру социальной адаптации данных подростков.

ВКР УлГУ

2.2. Результаты первичной диагностики и их обсуждение

До проведения программы социальной адаптации была проведена первая методика - тест В.Ф. Ряховского на определение уровня общительности.

Первый вопрос теста позволяет выявить, насколько сильно младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости беспокоит ожидание перед какой-либо встречей, к примеру, с друзьями. Результаты неуверенности и тревоги у подростков представлены на рисунке 2.1.

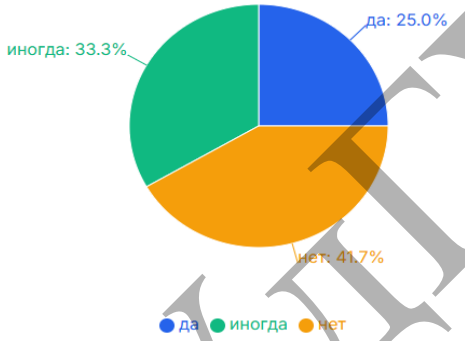


Рис. 2.1. Частота проявления тревожности перед встречей

Как видно из рисунка 2.1, 5 подростков (41,67%) дали отрицательный ответ, 4 (33,33%) ответили «иногда», 3 (25%) ответили положительно. Полученные результаты говорят о том, что у большинства подростков присутствует беспокойство перед встречами.

Результаты ответов на вопрос о том, выбивает ли из колеи подростков поручение о публичном выступлении, показаны на рисунке 2.2.

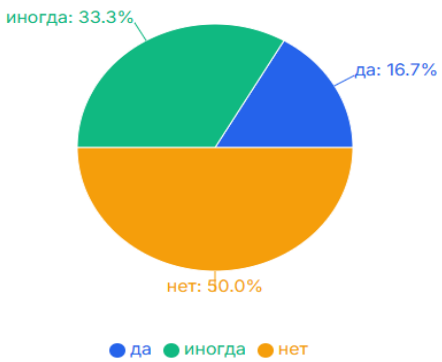


Рис. 2.2. Результаты опроса о страхе публичного выступления

Мы выяснили, что 6 (50%) из 12 подростков ответили отрицательно, 4 (33.33%) ответили «иногда», а 2 (16.67%) ответили положительно. Данный

ВКР УлГУ

результат также говорит о том, что младшие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости испытывают чувство неуверенности и дискомфорта при необходимости выступать перед людьми. Это подтверждает наличие у них трудностей в ситуациях публичной коммуникации.

Результаты опроса о склонности откладывают своё посещение к врачу до последнего момента показаны на рисунке 2.3.

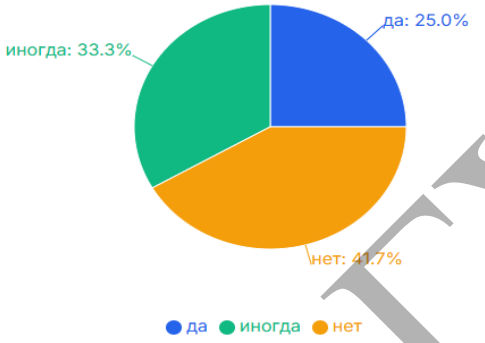


Рис. 2.3. Частота откладывания важных дел на последний момент

Результаты показали, что 5 (41.67%) из 12 подростков ответили отрицательно, 4 (33.33%) - иногда, 3 (25%) ответили - положительно. Данный результат подтверждает, что подростки чаще всего откладывают даже визит к врачу на самый последний момент, что показывает наличие тревожности перед новыми социальными контактами и ситуациями, требующими взаимодействия с незнакомыми людьми.

Далее респондентам был задан вопрос об обеспокоенности поездки в другой город. Полученные результаты тревожности при необходимости изменений отражены на рисунке 2.4.

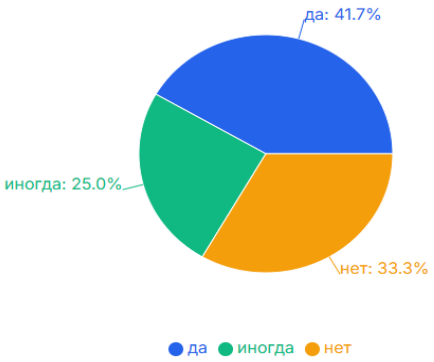


Рис. 2.4. Показатели страха изменений

ВКР УлГУ

Мы видим, что 5 (41.67%) из 12 опрошенных подростков ответили положительно, 4 (33.33%) - отрицательно и 3 (25%) - иногда. Данный результат говорит о нежелании младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости пробовать себя в чём-то новом, что подтверждает наличие у них страха перед изменениями и трудностей адаптации к непривычным условиям.

В следующем вопросе «Любите ли вы рассказывать другим о своих чувствах?» 7 (58.33%) из 12 подростков ответили иногда, 3 (25%) - положительно и 2 (16,67%) отрицательно. По данным результатам можно сделать вывод, что подростки редко делятся своими внутренними переживаниями с окружающими. Это показывает наличие коммуникативных трудностей, замкнутости и неспособности в полной мере доверять другим людям.

В данном вопросе «Вас раздражает, когда незнакомец на улице спрашивает «который час?», или просит показать дорогу?» 5 (41.67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33.33%) - иногда, а 3 (25%) ответили отрицательно. Результат также говорит о замкнутости подростков, их нежелании вступать в контакт с незнакомыми людьми и раздражительности при необходимости такого взаимодействия.

В следующем вопросе «Вы верите, что родителям и детям трудно понимать друг друга из-за конфликта поколений?» 6 (50%) из 12 подростков ответили положительно, 5 (41,67%) - иногда, 1 (8,33%) - отрицательно. Можно сделать вывод, что у подростков существуют проблемы в общении со страшим поколением, что проявляется в непонимании и трудностях установления контакта со взрослыми людьми.

Далее мы выявили, стесняются ли подростки напомнить другу, что он должен деньги. Выяснили, что 5 (41.67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33,33%) - иногда и 3 (25%) - отрицательно. Полученные данные говорят о том, что многие подростки с лёгкой степенью умственной отсталости испытывают стеснение и неуверенность в ситуациях, требующих отстаивания своих интересов и прямого разговора на деликатные темы.

ВКР УлГУ

Также мы выяснили, боятся ли подростки заговорить с незнакомым человеком. Узнали, что 5 (41,67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33,33%) - иногда, 3 (25%) - отрицательно. Данный результат также подтверждает, что подростки замкнуты в общении и испытывают страх перед контактом с незнакомыми людьми.

В данном вопросе «Длительные ожидания вас утомляют и раздражают?» 5 (41,67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33,33%) - иногда и 3 (25%) - отрицательно. Можно сделать вывод, что многие подростки испытывают значительный дискомфорт в ситуациях, требующих длительного ожидания и терпения, что может приводить к отказу от намеченных действий.

Следующие результаты говорят нам о страхе вмешиваться в конфликтные ситуации. Мы поняли, что 5 (41,67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33,33%) - иногда и 3 (25%) отрицательно. Большинство подростков с лёгкой степенью умственной отсталости испытывают страх и неуверенность в ситуациях, требующих активного разрешения конфликта, и склонны избегать такого взаимодействия.

Результаты опроса о принятии подростками чужого мнения, например, о книгах, музыке, картинах отражены на рисунке 2.5.

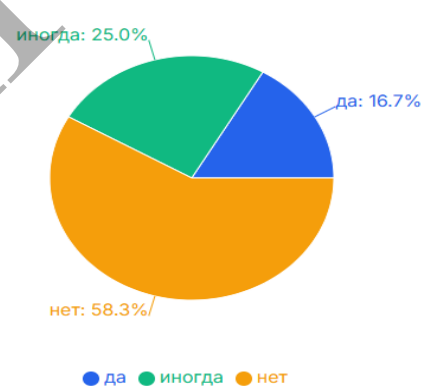


Рис. 2.5. Показатели неприятия чужого мнения

Выяснилось, что 5 (41,67%) из 12 подростков дали ответ на этот вопрос - иногда, 4 (33,33%) - отрицательно, 3 (25%) - положительно. Этот результат показывает, что большинству подростков трудно принять не только своё мнение, но и отстаивать его в процессе общения с окружающими.

ВКР УлГУ

Результаты опроса о готовности отстаивать свою точку зрения представлены на рисунке 2.6.

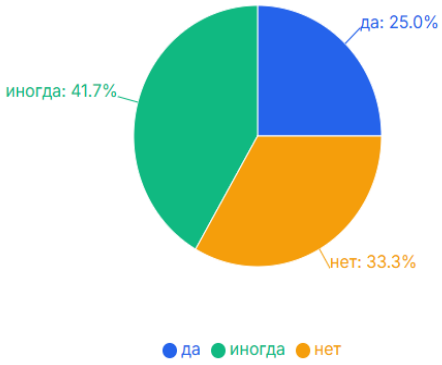


Рис. 2.6. Частота проявления неуверенности в споре

Мы видим, что 7 (58.33%) из 12 дали ответ на этот вопрос -отрицательно, 3 (25%) - иногда и 2 (16,67%) подростков ответили положительно. Этот результат подтверждает, что не все подростки готовы высказывать свою точку зрения. Более половины опрошенных предпочитают не выражать своё мнение, что говорит о неуверенности и боязни осуждения.

В следующем вопросе «Просьбы знакомых разобраться в чем-то (например, в задаче по алгебре в школе) вас раздражают?». Результат показал, что 5 (41,67%) из 12 подростков ответили положительно, 4 (33,33%) - иногда и 3 (25%) отрицательно. Данные результаты говорят о том, что подросткам тяжело помогать другим людям. Это может быть связано с трудностями понимания чужих проблем, низким уровнем эмпатии, а также с неумением объяснять материал.

Заключительный вопрос «Вам проще описать письменно свою точку зрения, чем говорить и ней вслух?» показал, что 6 (50%) из 12 опрошенных ответили положительно, 3 (25%) - иногда и 3 (25%) отрицательно. Это говорит о том, что большая часть подростков предпочтет выразить мысли письменно, нежели устно собеседнику.

По итогу, тест В.Ф Ряховского показал, что уровень коммуникабельности в группе младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости варьирует от 21 до 26 баллов. Данный показатель ниже нормы. Среднее значение

ВКР УдГУ

по группе - 25 баллов. Этот результат говорит о низком уровне общительности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Второй методикой, используемой в практической части, является опросник К. Роджерс, Р. Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой), направленный на выявление уровня социальной адаптированности подростков. Результаты первичной диагностики отражены в таблице 2.7.

Таблица 2.7.

Результаты первичной диагностики социальной адаптированности подростков по опроснику К. Роджерс, Р. Раймонд

№	Имя	Количество баллов	Уровень социальной адаптированности
1	Алексей Б.	7	низкий
2	Виктория Г.	8	низкий
3	Денис М.	6	низкий
4	Ольга С.	9	низкий
5	Иван К.	10	низкий
6	Мария Л.	11	низкий
7	Сергей Н.	8	низкий
8	Анна В.	9	низкий
9	Павел Р.	12	средний
10	Елена Т.	13	средний
11	Юлия П.	12	средний
12	Артём З.	13	средний

Первичная диагностика показала, что у 8 из 12 опрошенных был выявлен низкий уровень социальной адаптированности (до 11 баллов). Среднее значение по группе - 9 баллов. Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости испытывают значительные трудности в процессе приспособления к социальной

ВКР УдГУ

среде, что проявляется в низкой эмоциональной комфортности, трудностях принятия себя и окружающих, а также в недостаточной способности контролировать своё поведение в социальных ситуациях.

Для исследования самооценки подростков с лёгкой степенью умственной отсталости мы использовали тест С.В. Ковалёва на определение уровня самооценки. Результаты первичной диагностики уровня самооценки представлены на рисунке 2.8.

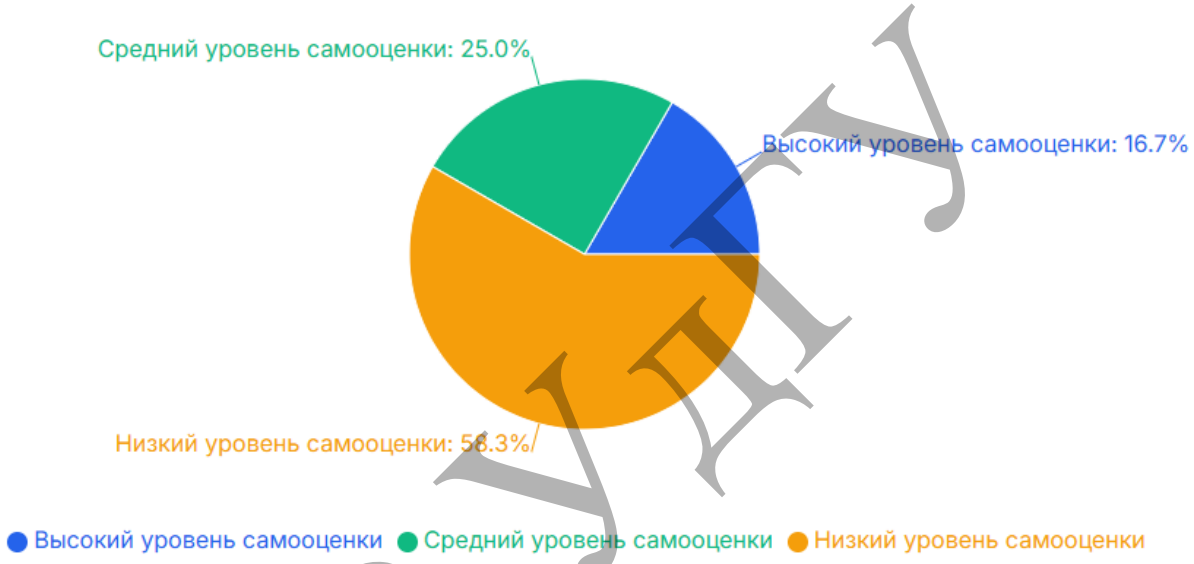


Рис. 2.8. Результаты первичной диагностики уровня самооценки

Как показано на рисунке высокий уровень самооценки имеет лишь 16,7%, это 2 подростка. Средний уровень самооценки 25%, это 3 подростка, Низкий уровень самооценки лидирует с показателем 58,3%, что составляет 7 подростков. Наличие низкой самооценки говорит о том, что у подростков с легкой степенью умственной отсталости могут быть трудности в процессе социальной адаптации. Неуверенность в себе, недооценка собственных возможностей и способностей препятствуют установлению контактов с окружающими, проявлению инициативы в общении и успешному включению в социальную среду. Поэтому необходима такая программа, которая будет включать в себя модуль повышения самооценки у младших подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Таким образом, результаты трёх методик, представленные выше говорят о наличии у большинства младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости низкий уровень общительности (средний балл - 25 баллов), низкого

ВКР УлГУ

уровня социальной адаптированности (8 из 12 подростков, средний балл - 9) и преобладания низкой самооценки (58,3 %). Полученные данные обосновывают разработку программы по социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости, направленной на развитие коммуникабельности и повышению самооценки.

2.3. Программа социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

Пояснительная записка

На основании результатов практического исследования была разработана программа по социальной адаптации подростков с лёгкой степенью умственной отсталости. Программа направлена на развитие коммуникабельности и повышение самооценки.

Разработанная программа создана с учётом психологических особенностей младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости. В частности, учтено то, что ведущей деятельностью в этом возрасте является межличностное общение, что обосновывает применение интерактивных методов.

Цель программы: социальная адаптация младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Основные задачи программы:

1. Содействовать формированию коммуникабельности у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости;
2. Повысить самооценку у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Модули программы: развитие коммуникабельности, повышение самооценки.

Методы программы: групповые дискуссии, арт-терапевтические методы, психогимнастика, рефлексия, мозговой штурм.

ВКР УлГУ

Длительность программы: программа состоит из 10 занятий. Занятия проводились 3 раза в неделю по 35 минут.

Учебно-тематический план занятий по социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости представлен в таблице 2.9.

Таблица 2.9.

Учебно-тематический план занятий

№	Тема занятия	Ход занятия	Модуль программы
1.	Знакомство группы	Приветствие, знакомство группы и ведущего. Упражнение 1. «Я предмет» Упражнение 2. «Реклама» Рефлексия занятия	Развитие коммуникабельности
2.	Установление контакта	Упражнение 1. «Поздороваться, как...» Упражнение 2. «Радио» Упражнение 3. «Картина на память» Рефлексия занятия	Развитие коммуникабельности
3.	Самооценка	Упражнение 1. «Футболка с надписью» Упражнение 2. «Тринадцать Я» Упражнение 3. «Я - в другом образе»	Повышение самооценки
4.	Эмоции и чувства	Упражнение 1. ««Имена» чувств» Упражнение 2. «Наши эмоции - наши поступки» Рефлексия занятия	Повышение самооценки

ВКР УдГУ

Продолжение таблицы 2.9.

5.	Управление своим настроением	Упражнение 1. «Работа с картинами природы» Упражнение 2. «Аукцион» Упражнение 3. «Мусорное ведро» Рефлексия занятия	Развитие коммуникабельности
6.	Окружающий мир	Упражнение 1. «Я хочу - я могу» Упражнение 2. «Составление портрета современного человека» Рефлексия занятия	Повышение самооценки
7.	Эффективное взаимодействие с окружающими	Упражнение 1. «Очередь» Упражнение 2. «Чувства» Упражнение 3. «Скажи приятное» Рефлексия занятия	Развитие коммуникабельности
8.	Формирование самопознания	Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день» Упражнение 2. «Волшебный стул» Упражнение 3. «Настроение» Рефлексия занятия	Повышение самооценки
9.	Понимание себя	Упражнение 1. «Строй» Упражнение 2. «Уважаемые люди» Упражнение 3. «Ладошка» Рефлексия занятия	Повышение самооценки

ВКР УлГУ

Продолжение таблицы 2.9.

10.	Улучшение взаимопонимания с другими	Упражнение 1. «Никто не знает» Упражнение 2. «Поделись успехом» Рефлексия занятия	Развитие коммуникабельности

Конспекты занятий программы по социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости представлены в Приложении 4.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня коммуникабельности у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости;
2. Повышение уровня самооценки у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости;
3. Повышение уровня социальной адаптации у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Методики оценки ожидаемых результатов: тест В.Ф. Ряховского на определение уровня общительности; опросник К.Роджерс и Р.Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности» (вариант Т.В. Снегирёвой), направленный на выявление уровня социальной адаптированности подростков; тест-опросник С.В. Ковалёва «Определение уровня самооценки».

ВКР УлГУ

2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

Для оценки результативности разработанной и реализованной программы по социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости после проведения программы были использованы ранее

диагностические методики (тест В. Ф. Ряховского, опросник К.Роджерс, Р. Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности» (модифицированный вариант Т.В. Снегирёвой), тест-опросник С.В. Ковалёва «Определение уровня самооценки»).

С целью оценки эффективности разработанной программы нами было проведено повторная диагностика уровня общительности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости по методике В.Ф. Ряховского. Сравнительные результаты диагностики уровня общительности представлены в таблице 2.10.

Таблица 2.10.

Сравнительные анализ результатов первичной и вторичной диагностики уровня общительности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости

№	Имя	Первичная диагностика	Вторичная диагностика	Динамика изменений
1	Алексей Б.	21	24	Есть
2	Виктория Г.	22	25	Есть
3	Денис М.	23	26	Есть
4	Ольга С.	24	27	Есть
5	Иван К.	25	28	Есть
6	Мария Л.	26	29	Есть
7	Сергей Н.	21	23	Есть
8	Анна В.	22	22	Нет
9	Павел Р.	23	23	Нет
10	Елена Т.	24	24	Нет
11	Юлия П.	24	24	Нет
12	Артём З.	28	28	Нет

ВКР УлГУ

Из таблицы 2.10. видно, что у 7 подростков уровень развития коммуникабельности после проведения программы повысился. У 5 подростков он остался на таком же уровне, так как первичная диагностика показала у них более развитую общительность по сравнению с теми, у кого данный уровень поднялся на втором этапе исследования.

Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения программы средний балл по тесту В. Ф. Ряховского составлял 25, а результат после реализации программы - 25,58.

Наблюдается положительная динамика изменений. У 7 человек (58,3%) она зафиксирована. Отсутствие динамики — у 5 человек (41,7%). Средний прирост по группе составил +0,58 балла.

Отсутствие изменений у 41,7% группы объясняется тем, что на первом этапе подростки уже показывали относительно высокий уровень общительности по сравнению с теми, у кого во втором этапе зафиксирован рост показателей. Таким образом, программа оказалась наиболее результативной для подростков с изначально более низкими баллами в рамках выборки.

Для оценки динамики социально-психологической адаптированности после проведения комплекса занятий нами было проведено повторное анкетирование по опроснику К. Роджерс и Р. Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности». Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики по данной методике представлен на рисунке 2.11.

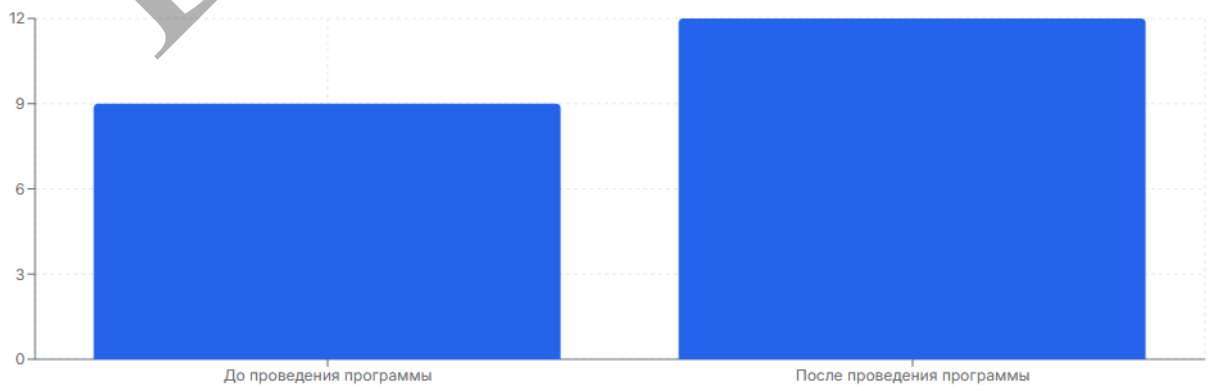


Рис. 2.11. Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики уровня адаптированности

ВКР УлГУ

Таким образом, у 8 из 12 подростков уровень адаптированности после проведения комплекса занятий повысился.

У оставшихся 4 человек уровень социальной адаптации остался тем же, так как исследование на первом этапе показало более развитый уровень общения по сравнению с теми, у кого данный уровень повысился на втором этапе исследования.

Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения комплекса занятий средний балл по опроснику составлял 9 баллов. После реализации программы средний балл повысился до 12. Таким образом, наблюдается положительная динамика (средний прирост составил +3 балла), что свидетельствует об эффективности разработанной программы в повышении уровня социальной адаптированности младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Также после реализации программы для оценки динамики нами было проведено повторное тестирование по методике С.В. Ковалёва на определение уровня самооценки. Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики представлен на рисунке 2.12.

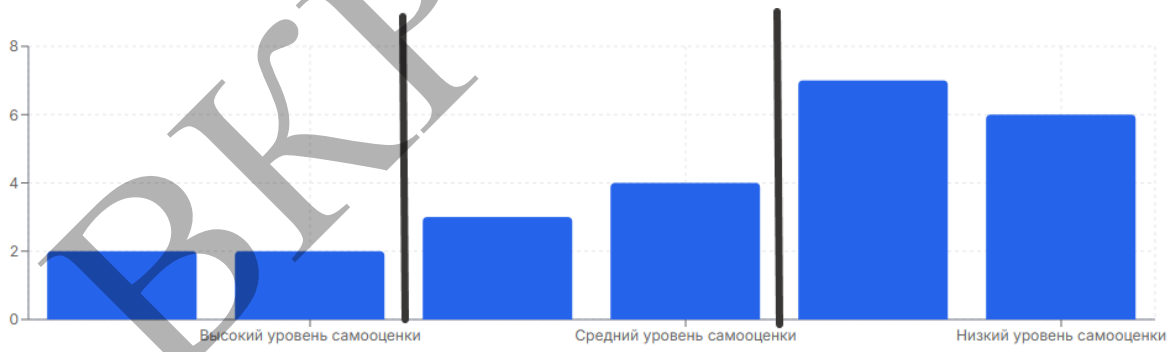


Рис. 2.12. Сравнительный анализ результатов первичной и вторичной диагностики уровня самооценки

По результатам вторичной диагностики по тесту С.В. Ковалёва была выявлена положительная динамика. Количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось на 8,3%, со средним уровнем самооценки увеличилось на 8,33%, тогда как высокий уровень самооценки остался без изменений.

ВКР УдГУ

Таким образом, комплексное использование трёх методик (тест В.Ф. Ряховского, опросник К. Роджерс и Р. Раймонд, тест С.В. Ковалёва) позволило подробно оценить уровень социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости. Повторная диагностика после реализации программы показала положительную динамику: уровень коммуникабельности повысился у 58,3% подростков, социальной адаптированности - у 66,7% (средний балл вырос с 9 до 12), доля низкой самооценки снизилась на 8,3%. Следовательно, у младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости после участия в программе повысился уровень социальной адаптации, что говорит о результативности разработанного комплекса занятий.

ВКР УдГУ

Выводы по второй главе

На основании результатов исследований был разработан комплекс мероприятий по повышению уровня социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости.

Комплекс мероприятий основан на позитивной профилактике, направленной на развитие внутренних ресурсов личности, а также на формирование позитивного отношения к окружающим. Содержание занятий охватывает различные стороны жизни подростков с умственной отсталостью. Предложенные мероприятия позволяют максимально задействовать всех участников программы, и, таким образом повысить ее результативность.

В результате освоения содержания комплекса мероприятий подростки получают возможность совершенствовать и расширить круг умений, навыков и способов деятельности, что является необходимым условием их развития и социальной адаптации.

Для оценки результативности разработанной программы был проведен диагностический комплекс из трёх методик. Для выявления уровня общительности младших подростков с лёгкой умственной отсталостью использовался тест В.Ф.Ряховского. Выяснили, что у 7 подростков уровень развития коммуникабельности после проведения программы повысился, у 5 подростков остался на прежнем уровне. Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения программы средний балл составлял 25, после реализации программы - 25,58.

Динамика изменений: положительная динамика зафиксирована у 7 человек (58,3%), отсутствие динамики — у 5 человек (41,7%). Средний прирост по группе составил +0,58 балла. Отсутствие изменений у 41,7% группы объясняется тем, что на первом этапе эти участники уже показывали более высокий уровень общительности по сравнению с теми, у кого во втором этапе зафиксирован рост показателей.

ВКР УлГУ

Для выявления уровня социальной адаптации использовалась опросник К. Роджерс, Р. Раймонд «Шкала социально-психологической адаптированности». Было установлено, что уровень социальной адаптации среди умственно отсталых подростков возрос. У 8 из 12 подростков уровень социальной адаптации после проведения комплекса мероприятий повысился с низкого до среднего. У оставшихся 4 уровень социальной адаптации остался прежним, так как первичная диагностика показала у них более развитый уровень общения по сравнению с теми, у кого этот уровень повысился на втором этапе. Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения комплекса занятий средний балл составлял 9, после проведения наших занятий реализации программы - 12 баллов.

Для выявления уровня самооценки использовалось тест-опросник С.В. Ковалёва. По результатам вторичной диагностики была выявлена положительная динамика: количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось на 8,3%, со средним уровнем самооценки увеличилось на 8,33%, тогда как высокий уровень самооценки остался без изменений.

Диагностический комплекс методик (тест В.Ф. Ряховского, опросник К. Роджерс и Р. Раймонд, тест С.В. Ковалёва) позволил объективно оценить уровень социальной адаптации подростков. Повторное исследование зафиксировало положительную динамику. У большинства участников выросли коммуникативные навыки (положительная динамика зафиксирована у 58,3%) и социальная адаптированность (средний балл повысился с 9 до 12), а доля низкой самооценки заметно уменьшилась (на 8,3%). Это подтверждает результативность разработанной программы. В целом можно сделать вывод, что проблема социальной адаптации младших подростков с лёгкой степенью умственной отсталости стоит достаточно остро, и необходимо чаще проводить в учреждениях профилактические и коррекционные занятия с данной категорией подростков.

ВКР УлГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Умственная отсталость подростков является одной из наиболее распространённых форм нарушений развития. Она негативно влияет на качество жизни самого подростка, его окружения и общества в целом. Хотя умственная отсталость отличается разными вариантами выраженности клинических проявлений и, соответственно, разными возможностями адаптации, в подавляющем большинстве случаев представлена лёгкой степенью, при которой возможно освоение не только упрощённой образовательной программы, но и простейших трудовых навыков, позволяющих адаптироваться в социуме.

В подростковом возрасте при правильном развитии складываются основы будущей личности. Новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в систему коллективов, освоение новых видов деятельности — всё это решающим образом сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, а также формирует характер и волю.

Изучив социально-психологические особенности подростков с умственной отсталостью, мы выявили, что в подростковом возрасте в основном формируется характер ребёнка, складываются его основные черты, которые в дальнейшем влияют на практическую деятельность и общение с людьми. Следовательно, данный возраст наиболее благоприятен для начала работы по социальной адаптации. Внимание умственно отсталых подростков трудно привлекается, плохо фиксируется, отмечается лёгкая отвлекаемость, а отражаемая окружающая обстановка относительно бедна и недостаточно полна.

Умственно отсталые подростки сами отмечают наличие у себя трудностей в общении. Главной трудностью, возникающей при их социальной адаптации, является импульсивность. неуравновешенность и эмоциональность. Также можно выделить замкнутость таких подростков. Они ищут помощи у окружающих, тем самым показывая свою несостоятельность и неумение жить в социуме. Таким образом, данная проблема является значимой, а потребность в

ВКР УлГУ

разработке комплекса занятий по повышению уровня социальной адаптации среди умственно отсталых подростков необходима.

В ходе исследования была проведен диагностический комплекс из трёх методик, результаты которого показали наличие у большинства участников низкого уровня общительности: средний балл - 25 баллов (по тесту В.Ф. Ряховского), низкого уровня социальной адаптированности: 8 из 12 подростков, средний балл - 9 (по опроснику К. Роджерс, Р. Раймонд) и преобладание низкой самооценки: 58,3 % (по тесту С.В. Ковалёва). Полученные данные обосновали необходимость разработки и внедрения программы социальной адаптации с использованием интерактивных методов групповой работы.

После проведения разработанного комплекса занятий нами было проведено повторное тестирование уровня социальной адаптации умственно отсталых подростков. Результаты показали, что уровень социальной адаптации возрос. Положительная динамика по тесту В.Ф. Ряховского зафиксирована у 58,3% участников, по опроснику К. Роджерс, Р. Раймонд средний балл повысился с 9 до 12, по тесту С.В. Ковалёва количество подростков с низким уровнем самооценки снизилось на 8,3%. Таким образом, гипотеза исследования подтверждена, а разработанная программа может быть рекомендована к использованию в работе с младшими подростками с лёгкой степенью умственной отсталости в условиях реабилитационных центров и коррекционных учреждений.

ВКР УлГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агавелян М.Г. Опознание невербального поведения человека умственно отсталыми школьниками: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998. - 20 с.
2. Агавелян О.К. Общение детей с нарушениями умственного развития: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. - М., 1989. - 34 с.
3. Аверин А. Н. Особенности построения тренинговых программ для старших подростков // Подросток и социум: материалы Респ. науч.-практ. конф. / под ред. Т. Ф. Востроknутовой, А. С. Сунцовой. - Воткинск, 2007. - С. 9-13.
4. Агапов В.С. Я-концепция в структуре управленческой деятельности руководителя: дис. ... д-ра психол. наук. - М., 1999. - 746 с.
5. Аксёнова Л.И. Актуальные проблемы социальной адаптации детей с интеллектуальными нарушениями // Дефектология. - 2022. - № 3. - С. 3-10.
6. Альтушер В.Б., Надеждин А.В. Наркомания: дорога в бездну. - М.: Просвещение, 2000. - 179 с.
7. Амиров А.Н. Часть V. Медико-социальная экспертиза: учебное пособие для врачей. - М.: Умный доктор, 2015. - 32 с.
8. Аспер К. Психология нарциссической личности. Внутренний ребёнок и самооценка. - М.: Добросвет, 2015. - 366 с.
9. Белопольская Н.Л. Психологическая диагностика личности детей с задержкой психического развития. - М.: Когито-Центр, 2019. - С. 87-90.
10. Бгажнокова И.М. Понятийный аппарат специальной педагогики: современные подходы // Коррекционная педагогика. - 2021. - № 4.
11. Бенилова С.Ю. Психолого-педагогическая коррекция нарушений развития у детей: учебное пособие. - М.: Форум, 2017.
12. Бойков Д.И. Психологические особенности младших подростков с нарушениями интеллекта // Вестник специального образования. - 2023. - № 2. - С. 15-22.

ВКР УлГУ

13. Варначева А.Г., Аверин А.Н. Профилактическая деятельность образовательной организации: от теории к практике (аспект профилактики употребления психоактивных веществ). - Ижевск: АОУ ДПО УР ИРО, 2017. - 180 с.
14. Васильева Н.М. Социализация учащихся с умственной отсталостью в условиях специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната. - М.: Издательство, 2025. - 150 с.
15. Волков Б.С. Психология подростка: учебное пособие. - М.: Академический проект, 2018. - С. 134-136.
16. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. - М.: Союз, 2004. - С. 257-321.
17. Дементьева Н.Ф. Социокультурная реабилитация инвалидов в системе интеграции их в общество // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. - 2009. - № 1. - С. 28-29.
18. Дефектология: Словарь-справочник / Под ред. Б.П. Пузанова. - М.: Новая школа, 1996. - 32 с.
19. Дмитриева Е.Е. Психологические особенности социализации детей дошкольного и младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. - Н. Новгород: Мининский университет, 2019. - 180 с.
20. Дульнев Г.М. Актуальные вопросы работы с глубоко отсталыми детьми: Обучение и воспитание умственно отсталых детей. - М.: АПН РСФСР, 1960. - 98 с.
21. Епифанцева Т.Б., Киселенко Т.Е., Могильная Е.В., Соловьёва И.Л., Титкова Т.В. Настольная книга педагога-дефектолога (Сердце отдаю детям). - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 300 с.
22. Забаева С.А. Социальная адаптация и интеграция в общество детей с интеллектуальными нарушениями. - 2026. - 150 с.

ВКР УлГУ

23. Интерактивное обучение: современные технологии на уроках [Электронный ресурс]. - URL: https://externat.foxford.ru/polezno-znat/interaktivnye-formy-i-metody-obucheniya (дата обращения 05.05.2026).
24. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. - СПб.: Речь, 2003. - 391 с.
25. Киричатая Д.С. Межличностные отношения подростков с лёгкой умственной отсталостью: особенности, проблемы и пути коррекции // Психологические науки. - 2025. - № 3. - С. 45-52.
26. Клинические рекомендации [Электронный ресурс]. - URL: https://pharmprosvet.ru/klinicheskie-rekomendatsii/ (дата обращения 22.04.2026).
27. Клиническое руководство: модели диагностики и лечения психических и поведенческих расстройств / Под ред. В.Н. Краснова, И.Я. Гуровича. - М., 1999. - С. 154-161.
28. Колосова Т.А. Совладающее поведение как фактор успешной адаптации умственно отсталых подростков // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2012. - № 2 (138). - С. 86-89.
29. Колосова Т.А. Психологические особенности подростков с умственной отсталостью // Вестник практической психологии. - 2021. - № 4. - С. 52-57.
30. Коробов М.В., Помников В.Г. Справочник по медико-социальной экспертизе и реабилитации. - М.: Гиппократ, 2010. - 1032 с.
31. Коробейников И.А. Нарушения развития и социальная адаптация. - М.: PerSe, 2002. - 191 с.
32. Королева Ю.А. Проблемы жизнеспособности детей и подростков в условиях современного общества [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2015. - Т. 8. - С. 291-295. - URL: https://e-koncept.ru/2015/65059.htm (дата обращения 05.05.2026).
33. Корчагина О.В. Социально-личностный инфантилизм подростков с умственной отсталостью как фактор социальной адаптации [Электронный ресурс] // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. -

ВКР УлГУ

Т. 20. - С. 39-42. - URL: https://e-koncept.ru/2016/56323.htm (дата обращения 05.05.2026).

34. Кочунас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. - М.: Академический проект, 2000. - 240 с.
35. Кочнева А.А. Особенности формирования коммуникативных навыков у детей с интеллектуальными нарушениями // Специальное образование. - 2019. - № 2. - С. 45-52.
36. Кузнецова А.Х. Особенности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс] // Современная начальная школа. - 2021. - № 18. - URL: https://s-ba.ru/tpost/21b1hopgb1-kuznetsova-ah-osobennosti-detei-s-umstve (дата обращения 22.04.2026).
37. Лаврентцова Л.К. Развитие познавательной активности на уроках у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реализации ФГОС [Электронный ресурс] // Инфоурок. - 2025. - URL: https://infourok.ru/razvitie-poznavatelnoj-aktivnosti-na-urokah-u-detej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-usloviyah-realizacii-fgos-5118797.html (дата обращения 29.05.2026).
38. Левченко И.Ю. Патопсихология: теория и практика. - М.: Академия, 2017. - 240 с.
39. Лекомцев В.Т. Профилактика алкоголизма, наркомании и токсикомании: Методические материалы в помощь семье, педагогам и социальным работникам. - Ижевск: УдГУ, 2004. - 122 с.
40. Маринчева Г.С., Вроно М.Ш. Умственная отсталость // Руководство по психиатрии / Под ред. А.С. Тиганова. - М.: Медицина, 1999. - Т. 2. - С. 612-677.
41. Мещерякова И.Ю. Особенности школьной адаптации детей с умственной отсталостью [Электронный ресурс] // Современные научные исследования и инновации. - 2017. - № 1. - URL: https://web.snauka.ru/issues/2017/01/77265 (дата обращения 23.04.2026).

ВКР УдГУ

42. Молчанова О.Н. Самооценка. Теоретические проблемы и эмпирические исследования: учебное пособие. - М.: Флинта, 2010. - 255 с.
43. О социальной защите инвалидов в Российской Федерации: федер. закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ (в ред. от 25 декабря 2023 г.) [Электронный ресурс] // Собрание законодательства РФ. - 1995. - № 48. - Ст. 4556. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8559/ (дата обращения 22.04.2026).
44. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: Пособие для учителей и студентов дефектологических факультетов педагогических институтов / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Школа-Пресс, 1994. - 416 с.
45. Петров В.И., Ревяко Т.И. Наркотики и яды: психоделики и токсичные вещества, ядовитые животные и растения. - М., 1995. - 196 с.
46. Петрова В.Г., Белякова И.В. Кто они, дети с отклонениями в развитии? - 2-е изд. - М.: МПСИ, Флинта, 2000. - 103 с.
47. Петрова В.Г. Психология умственно отсталых школьников. - М.: Академия, 2014. - 220 с.
48. Профессиональная ориентация, профессиональная подготовка и трудоустройство при умственной отсталости: метод. пособие / Под ред. Е.М. Старобиной. - М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. - 304 с.
49. Психология детей с нарушениями интеллектуального развития / Л.М. Шипицына. - М.: Академия, 2012. - 224 с.
50. Птушенко Р.С. Влияние метода групповой работы на формирование коммуникативных учебных действий у учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) [Электронный ресурс] // Инфоурок. - 2018. - URL: https://infourok.ru/vliyanie-metoda-gruppovoj-raboty-na-formirovanie-kommunikativnyh-uchebnyh-dejstvij-u-uchashihsya-s-umstvennoj-otstalostyu-intell-6900814.html (дата обращения 29.05.2026).
51. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2111 «Дефектология». - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Просвещение, 1986. - 192 с.

ВКР УлГУ

52. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимостей и других форм зависимого поведения. - М.: Радуга, 2004. - 84 с.
53. Скира Е. Как помочь ребенку с ОВЗ наладить контакт с одноклассниками [Электронный ресурс]. - 2026. - URL: https://prizma.mgpu.ru/kak-pomoch-rebenku-s-ovz-naladit-kontakt-s-odnoklassnikami/ (дата обращения 29.05.2026).
54. Скира Е. Как интегрировать второклассника с лёгкой умственной отсталостью в класс [Электронный ресурс]. - 2026. - URL: https://prizma.mgpu.ru/kak-integrirovat-vtoroklassnika-s-legkoj-umstvennoj-otstalostyu-v-klass/ (дата обращения 29.05.2026).
55. Смирнова Ю.Е. Нейропсихологические маркеры интеллектуальных нарушений // Молодой ученый. - 2021. - № 1 (343). - С. 135-147.
56. Социальная адаптация и основы социально-правовых знаний: учебно-методическое пособие / Н.В. Парахневич, Т.В. Юшкина. - Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2017. - 105 с.
57. Социальная адаптация [Электронный ресурс] / Лунева Ольга Викторовна // Знание. Понимание. Умение. - 2018. - № 3. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-sotsialnaya (дата обращения 22.04.2026).
58. Специальная психология: в 2 т. Т. 1: учебник для бакалавриата и магистратуры / В.И. Лубовский [и др.]; отв. ред. В.И. Лубовский. - 7-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2023. - 430 с.
59. Стребелева Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей. - М.: Просвещение, 2016. - 200 с.
60. Умственная отсталость у детей и подростков: клинические рекомендации / В.Э. Пашковский, И.В. Макаров, А.С. Автенюк. - СПб.: Министерство здравоохранения Российской Федерации, 2021. - 52 с.
61. Федеральная служба государственной статистики [Электронный ресурс]. - URL: https://rosstat.gov.ru/ (дата обращения 05.05.2026).

ВКР УлГУ

62. Хвастунова Е.П. Медико-социальная адаптация подростков с умственной отсталостью: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 14.02.05. - Волгоград, 2015. - 24 с.
63. Чуркин А.А., Мартюшов А.Н. Краткое руководство по использованию МКБ-10 в психиатрии и наркологии. - М.: Триада-Х, 1999. - 232 с.
64. Шанский Н.М., Боброва Т.А. Школьный этимологический словарь русского языка: происхождение слов. - 7-е изд., стер. - М.: Дрофа, 2004. - 398 с.
65. Шадура А.Ф. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под науч. ред. А.Ф. Шадуры. - СПб.: Речь, 2005. - 134 с.
66. Щербакова А.М. Проблемы социальной адаптации подростков с интеллектуальными нарушениями // Дефектология. - 2020. - № 6. - С. 44-51.
67. Ялтонский В.М. Копинг-поведение здоровых и больных наркоманией: дис. ... д-ра мед. наук. - СПб., 1995. - 45 с.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест на определение уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского).

Цель: понять, насколько человек умеет выстраивать, поддерживать и сохранять хорошие отношения с окружающими, будь то личные или деловые.

Тест на уровень общительности помогает понять, насколько человек умеет выстраивать, поддерживать и сохранять хорошие отношения с другими людьми - и в личной жизни, и в делах. Испытуемому предлагают несколько вопросов, а отвечать на них можно только тремя способами: «да», «иногда» или «нет».

1. Вас сильно беспокоит ожидание какой-либо встречи? (с друзьями, к примеру?)
2. Если вам поручат публичное выступление, выбьет ли это вас из колеи?
3. Вы тяните с посещением врача «до последнего»?
4. Если вам нужно отправиться в другой город (к примеру, на олимпиаду, концерт), вызывает ли это у вас обеспокоенность?
5. Любите ли вы рассказывать другим о своих чувствах?
6. Вас раздражает, когда незнакомец на улице спрашивает «который час?», или просит показать дорогу?
7. Вы верите, что родителям и детям трудно понимать друг друга, из-за конфликта поколений?
8. Стесняетесь ли вы напоминать другу о том, что он должен вам денег?
9. Если вы застряли в лифте с незнакомцем, то не вступите ли вы с ним в беседу первым?
10. Длительные ожидания вас утомляют и раздражают?
11. Вы боитесь вмешиваться в конфликтные ситуации?
12. Вы имеете свое, четко сформированное мнение о книгах, музыке, картинах, и все чужие мнения вы считаете ошибочными?
13. Если вы услышите чье-либо ошибочное высказывание, то лучше промолчите, нежели спорить и доказывать правду?
14. Просьбы знакомых разобраться в чем-то (например, в задаче по алгебре в школе) вас раздражают?

ВКР УлГУ

15.Вам проще описать письменно свою точку зрения, чем говорить и ней вслух?

Спасибо за участие в анкетировании!

Для обработки и интерпретации результатов используют дешифраторы - специальные ключи, где за каждый ответ начисляются баллы: «да» даёт 2 очка, «иногда» - 1 очко, «нет» - 0 очков. Все полученные очки складывают, а потом по классификатору смотрят, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста:

Низкий уровень общительности (25-32 балла). Подросток замкнут, неразговорчив, предпочитает одиночество. Испытывает страх перед новыми контактами, публичными выступлениями и ситуациями, требующими общения. Имеет мало друзей, трудно сходится с новыми людьми.

Средний уровень общительности (9-24 балла). Подросток обладает нормальной или в известной степени общительностью. В незнакомой обстановке чувствует себя уверенно, любознателен, охотно слушает собеседника, достаточно терпелив в общении. При этом не любит шумных компаний, в споры вступает неохотно.

Высокий уровень общительности (3-8 балла). Подросток чрезмерно общителен, любопытен, разговорчив, любит быть в центре внимания. Охотно знакомится с новыми людьми, берётся за любое дело. При очень высоких показателях (3 балла и менее) коммуникабельность может носить болезненный характер: подросток вмешивается в чужие дела, многословен, часто становится причиной конфликтов.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Опросник «Шкала социально-психологической адаптированности» (авторы К Роджерс, Р. Раймонд, модифицированный вариант Т.В.Снегирёвой)

Цель: определить, насколько подросток социально и психологически приспособлен к жизни, то есть способен ли он осваивать ценности и нормы окружающей среды, выстраивать отношения с другими людьми и с самим собой, оставаясь при этом главным действующим лицом в собственном развитии.

Данная методика упрощённая и адаптированная - из 101 высказывания, которые собрала Снегирёва Т.В., отобрали 44, напрямую связанных со шкалой социально-психологической адаптированности. В опроснике есть разные утверждения о человеке и его образе жизни: переживания, мысли, привычки, стиль поведения. Подростку нужно примерить каждое высказывание к себе, к своим привычкам и своей жизни, а потом оценить. При оценке адаптации у детей, которые оказались в трудной жизненной ситуации, важен не сам абсолютный показатель, а положительная динамика. Из всех вопросов составили ещё и шкалу лжи. Вместо сложного выбора из семи вариантов ответа оставили только «да» и «нет» - так тест становится проще.

Дорогой друг!

Прочитайте высказывания о поведении человека, его мыслях и переживаниях. Читая каждое, подумайте, насколько оно подходит именно вам. Если согласны - поставьте рядом с номером знак «+», а если не согласны - знак «-».

1. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, и я представляюсь перед ними, прячу своё лицо под маской.
2. Я предъявляю к себе большие требования.
3. Я часто сам ругаю себя за то, что делаю.
4. Я часто чувствую себя униженным.
5. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девушек (парней).
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я сам виноват в своих неудачах.
8. Я ответственный человек. На меня можно положиться.

ВКР УлГУ

9. У меня чувство безнадежности. Все напрасно.

10. Я принимаю большую часть тех правил и требований, которым должны следовать люди.

11. У меня мало своих собственных убеждений и правил.

12. У меня такое чувство, будто я зол на весь мир: на всех нападаю, обзываюсь, никому не даю спуску. А то вдруг «застряну» на какой-нибудь обиде и мысленно мщу обидчику... Трудно сдерживать себя в таких вещах.

13. Я умею управлять собой и своими поступками — заставлять себя, разрешать себе, запрещать. Самоконтроль для меня — не проблема.

14. Люди, как правило, нравятся мне.

15. Я легко, свободно, непринужденно выражаю то, что чувствую.

16. Мне сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.

17. Обычно я легко лажу с окружающими.

18. Мои самые тяжелые битвы — с самим собой.

19. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мною более приятельски, чем я ожидаю.

20. В душе я оптимист и верю в лучшее.

21. Я чувствую себя не ведущим, а ведомым: мне еще не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.

22. Большинство тех, кто знает меня, хорошо ко мне относятся, я нравлюсь им.

23. Иногда у меня бывают такие мысли, которыми я ни с кем не хотел бы делиться.

24. У меня красивое лицо, фигура. Я привлекателен (привлекательна).

25. Я чувствую беспомощность. Мне нужно, чтобы кто-нибудь был рядом.

26. Обычно я могу принять решение и твердо следовать ему.

27. Мои решения — не мои собственные. Даже тогда, когда мне кажется, что я решаю самостоятельно, они все же приняты под влиянием других людей.

28. Я чувствую антипатию, неприязнь к тому, что окружает меня.

ВКР УдГУ

29. Я выбит из колеи: не могу собраться, взять себя в руки, сосредоточиться, организовать себя.

30. Я чувствую вялость, апатию: всё, что раньше волновало меня, стало вдруг безразличным.

31. Я уравновешен, спокоен, у меня ровное настроение.

32. Разозлившись, я нередко выхожу из себя.

33. Я импульсивный: порывистый, нетерпеливый, действую по первому побуждению.

34. Бывает, что я сплетничаю.

35. Я не очень доверяю своим чувствам, они подводят меня иногда.

36. Это довольно трудно — быть самим собой.

37. У меня на первом плане разум, а не чувство. Прежде чем что-либо сделать, я обдумываю свои поступки.

38. Мне кажется, я вижу происходящее со мной не совсем так, как оно есть на самом деле. Вместо того чтобы здраво взглянуть фактам в лицо, толкую их на свой лад... Словом, не отличаюсь реалистичностью.

39. Я терпим в своем отношении к людям, и принимаю каждого таким, каков он есть.

40. Я стараюсь не думать о своих проблемах.

41. Я считаю себя интересным человеком — заметным, привлекательным как личность.

42. Я стеснительный, легко тушуюсь.

43. Случается, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.

44. Я никто. Нет ничего, в чем бы я выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое «Я».

Ключ к тесту:

Показателями адаптированности служат высказывания под номерами 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 24, 26, 31, 33, 37, 39 и 41.

ВКР УдГУ

Показателями дезадаптивности считаются высказывания под номерами 1, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 40, 42 и 44.

В шкалу лжи входят высказывания: 6, 23, 34 и 43. Если по шкале лжи респондент набирает три или четыре балла, его ответы лучше не учитывать - они считаются недостоверными.

Каждый ответ, который совпадает с ключом, оценивается в один балл, так что максимально можно набрать сорок баллов. Чтобы подсчитать коэффициент социально-психологической адаптированности, нужно сложить все ответы «да» по показателю адаптированности и все ответы «нет» по показателю дезадаптированности.

Уровни социально-психологической адаптированности:

31-40 баллов - максимально высокий,

21-30 баллов - высокий,

11-20 баллов - средний,

0-10 баллов - низкий.

Эту методику нужно проводить минимум два раза с перерывом по времени, потому что при оценке адаптированности подростков важен не сам абсолютный показатель, а его положительная динамика.

ВКР УдГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалёва

Инструкция: вам предлагается 32 суждения и пять вариантов ответов, каждый из которых даёт разное количество баллов. Чтобы выразить, насколько вы согласны с каждым суждением, просто ставьте нужный балл: 4 - очень часто, 3 - часто, 2 - иногда, 1 - редко, 0 - никогда.

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнаковыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромен.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.

ВКР УдГУ

25. Я чувствую себя скованным.

26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.

27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.

28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.

29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.

30. Как жаль, что я не так общителен.

31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.

32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов - это просто суммирование баллов по всем 32 суждениям, а интерпретируют их так:

Если сумма от **0 до 25**, значит, у человека высокий уровень самооценки: он обычно не мучается сомнениями, спокойно реагирует на замечания и трезво оценивает свои поступки.

Сумма от **26 до 45** говорит о среднем уровне: такой человек время от времени чувствует непонятную неловкость в общении с другими и нередко недооценивает себя и свои способности без серьёзных причин.

А если сумма от **46 до 128**, то самооценка низкая: человек болезненно переносит важные замечания в свой адрес, часто старается подстроиться под чужое мнение и сильно страдает от излишней застенчивости.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Конспект занятий социальной адаптации подростков с легкой степенью умственной отсталости

Занятие 1. Знакомство.

Цель: ознакомление участников с заданием комплекса, правилами группового взаимодействия, формирования доверия и сплоченности участников группы.

Необходимое оборудование: листы А4, фломастеры.

Ход занятия:

1. Вводная часть. Приветствие и знакомство с участниками группы.

Упражнение 1. «Я предмет»

Инструкция: нужно нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета на одной половине листа, а на другой половине - в виде животного, а после того как рисунки готовы, ведущий просит подростков представиться от имени предмета, например: «Я - пуговица, блестящая, красивая, люблю…, хочу…, не люблю…». При желании можно сочинить целую историю или сказку о созданном образе - кто это, как его зовут, что он любит и что не любит, - а затем все вместе обсуждают, как эти изображения связаны с тем, как человек относится к окружающим и как окружающие относятся к нему.

2. Основная часть. Осознание своих сильных и слабых сторон, навыки представления себя другим.

Упражнение 2. «Реклама для самого себя»

Инструкция: нужно нарисовать рекламу для самого себя и добавить к ней короткий текст

3.Заключительная часть. **Рефлексия** и обратная связь. Можно обсудить с группой: что нового каждый узнал о себе во время упражнения и что нового узнал о других участниках.

Занятие №2. Установление контакта.

Цель: установление контакта с окружающими людьми.

ВКР УлГУ

Необходимое оборудование: листы А4, фломастеры.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Поздороваться как».

Инструкция: подростки встают в два круга - внешний и внутренний - лицом друг к другу, так что каждый оказывается в паре напротив кого-то. В паре они выполняют задание, а потом по команде ведущего внешний круг сдвигается на одного человека вправо, и пары меняются. Задания такие: здороваться по-разному, как будто вы хорошие знакомые, или как большие начальники, или как люди, которые сердятся друг на друга, или как очень стеснительные, или как хорошие друзья - и так далее.

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Радио».

Инструкция: подростки садятся в круг, а ведущий садится спиной к группе и объявляет: «Внимание, внимание! Потерялся ребёнок…», а потом подробно описывает кого-нибудь из участников - цвет волос, глаз, рост, одежду - и говорит: «Пусть он или она подойдёт к диктору». Участники внимательно смотрят друг на друга, стараются понять, о ком идёт речь, и называют имя этого подростка, а в роли диктора радио в конце может побывать каждый желающий.

3. Заключительная часть

Упражнение 3. «Картина на память».

Инструкция: на общем ватмане каждый подросток рисует или пишет что-нибудь на память.

Рефлексия и обратная связь. Можно обсудить с группой, какие выводы каждый сделал для себя и как это изменило его представление о себе или о других.

Занятие №3. Самооценка.

Цель: развитие навыков самопрезентации и самовыражения, формирование позитивного самовосприятия, повышение уверенности в себе.

Необходимое оборудование: белые футболки, фломастеры.

ВКР УдГУ

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Футболка с надписью»

Инструкция: подросткам предлагают придумать и сделать надпись на футболке, которая отражала бы их индивидуальность: интересы, взгляды, отношение к другим людям и так далее, а потом каждый рассказывает группе о своей футболке и тем самым представляет себя остальным. После этого можно обсудить, о чём в основном говорят такие надписи и что участники хотели сообщить о себе, а ещё - трудно ли было выполнять задание, можно ли по надписи определить, уверенный перед тобой человек или неуверенный, и что именно автор хотел сказать окружающим.

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Тринадцать Я»**.**

Инструкция: подросткам предлагают тринадцать раз ответить на вопрос «Кто я?», а для этого используют набор карточек, на которых написаны противоположные по смыслу качества - например, «смелый - трусливый», «умный - глупый» и другие, причём карточки можно подобрать такие, которые важны именно для этого подростка. Вместе с ведущим участник разбирает каждое качество и думает, есть ли оно у него уже и как именно оно себя проявляет.

3. Заключительная часть

Упражнение 3. «Я - в другом образе».

Инструкция: упражнение проходит в три этапа: сначала подросток выбирает себе какое-нибудь животное - хищную птицу, тигра, черепаху или кого-то ещё - и представляет себя в его роли, потом описывает себя через этот образ, то есть рассказывает о поведении и характерных чертах выбранного зверя, а затем изображает его любыми доступными способами: движениями, мимикой или рисунком. По ходу выполнения можно задавать вопросы: трудно ли было выбирать, описывать и изображать придуманный образ, можно ли его соотнести

ВКР УдГУ

со своими привычками, характером и поведением, и какое настроение было во время упражнения.

Рефлексия занятия.

Занятие 4. Эмоции и чувства.

Цели: развитие эмоциональной сферы через осознание собственных эмоций, понимание их влияния на поведение и формирование навыков саморегуляции.

Необходимое оборудование: листы А4, фломастеры, ватман.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Имена» чувств».

Инструкция: сначала каждый подросток записывает как можно больше слов, которые обозначают разные чувства, а потом группа обсуждает и сравнивает свои списки. Тот, у кого получилось больше всех слов, зачитывает их вслух, а ведущий в это время записывает их на доске и затем считает, сколько совпадений оказалось у остальных участников.

Дальше участники заполняют таблицу: в первой колонке выписывают названия чувств, а в остальных ячейках напротив каждого чувства ставят крестик или оценивают его интенсивность по пяти- или десятибалльной шкале в зависимости от того, где это чувство возникает.

Потом таблицу делят на две части - в одной подростки записывают те чувства, которые для них привычны и которые они чаще всего испытывали в последнее время, а в другой - те, что успели почувствовать сегодня. Когда таблица готова, можно обсудить с группой разные вопросы: какие чувства у каждого были, когда он в последний раз писал контрольную, что он чувствовал перед каникулами, какое чувство кажется самым неприятным, какое нравится больше других и какое из названных знакомо лучше или хуже всего.

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Наши эмоции - наши поступки».

ВКР УлГУ

Инструкция: подросткам предлагают продолжить несколько предложений, связанных с эмоциями и ситуациями, которые их вызывают: «Я огорчаюсь, когда…», «Я злюсь, когда…», «Мне плохо, когда…», «Я радуюсь, когда…», «Я спокоен, когда…», «Мне нравится, когда…», «Мне не нравится, когда…», «Мне хорошо, когда…». Когда они закончат, ведущий просит продолжить эти же предложения дальше, добавив ещё одну часть: «…когда… и я поступаю…». А после этого начинается обсуждение: о чём человек думает, когда что-то делает, думают ли люди вообще перед тем, как совершить поступок, справедливо ли утверждение «Прежде чем что-то сделать, подумай» и в каких ситуациях оно действительно работает.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия: что нового каждый узнал о себе.

Занятие 5. Управление своим настроением.

Цели: развитие коммуникативной сферы через осознание, выражение собственных эмоциональных состояний.

Необходимое оборудование: листы А4, фломастеры, ручки.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Работа с картинами природы».

Инструкция: подросткам показывают несколько картин, на которых изображено настроение природы, и просят внимательно посмотреть и выбрать ту, которая больше всего подходит к их собственному настроению прямо сейчас. После этого участники обсуждают, почему выбрали именно эту картину и что подтолкнуло их к такому выбору, а заодно разбираются, как цвет, композиция и другие детали помогают передать то или иное настроение или атмосферу. А после обсуждения можно предложить им изобразить своё эмоциональное состояние через рисунок или любое другое творчество, используя при этом образы природы.

2. Основная часть.

ВКР УлГУ

Упражнение 2. «Аукцион».

Инструкция: по принципу аукциона ведущий предлагает подросткам назвать как можно больше способов справиться с плохим настроением, он фиксирует всё, что они говорят, а потом они вместе обсуждают каждый способ и в итоге составляют рейтинг самых эффективных.

3. Заключительная часть.

Упражнение 3. «Мусорное ведро».

Инструкция: подросткам раздают бумагу и ручки и дают время, чтобы каждый нарисовал или написал всё, что его сильно раздражает, а потом те, кто захочет, могут рассказать остальным, что именно у них получилось. Затем в центр круга ставят мусорное ведро, и ведущий предлагает порвать свои листы на такие маленькие кусочки, чтобы не осталось ни одного целого слова или картинки, и выбросить всё в ведро.

Рефлексия занятия.

Занятие 6. Окружающий мир.

Цель: формирование адекватной самооценки через осознание своих желаний, возможностей и личностных качеств.

Необходимое оборудование: листы А4, фломастеры, ручки.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

Упражнение 1. «Я хочу - я могу»

Инструкция: подросткам предлагают сначала составить список своих желаний и возможностей, а потом в группе обсуждают: все ли желания на самом деле исполнимы и что для этого нужно. Ведущий может спросить, не могут ли те действия, которые они предпринимают для достижения цели, испортить жизнь другим или принести кому-то вред. В разговоре специально подчёркивают, что только позитивные действия приводят к хорошим результатам: если человек соблюдает права других, он получает полное удовлетворение от своих поступков, а если нарушает - жди неприятностей. Если кто-то из участников

ВКР УдГУ

напишет желания, которые противоречат моральным нормам, ругать его за это не стоит, но в обсуждении нужно обратить его внимание на то, что в таком случае страдают права других людей.

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Составление портрета современного человека».

Инструкция: подростку предлагают составить словесный портрет современного подростка, рассказав о его основных чертах характера, увлечениях, моде в одежде, музыке и спорте, причём важно обозначить и негативные черты - портрет не должен получиться идеализированным; всё, что скажет подросток, записывают на листе бумаги, а потом обсуждают.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия: что нового каждый узнал о себе и что нового узнал о других участниках.

Занятие 7. Эффективное взаимодействие с окружающими.

Цель: развить способность эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Необходимое оборудование: карточки с эмоциями.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Упражнение 1. «Очередь».

Инструкция: из группы выбирают восемь человек: один становится водящим, ещё семеро выстраиваются друг за другом в очередь, а восьмой, который и есть водящий, пытается пройти к прилавку магазина без очереди - он завязывает разговор с каждым, кто стоит, и старается добиться своей цели, а очередь, наоборот, игровая задача - не пропустить этого «нахала» к покупке. Остальные участники рассаживаются и наблюдают, а потом начинается общее обсуждение, где разбирают каждый коммуникативный момент: кто из стоящих уступил, а кто не пропустил, и какие средства использовал водящий - просьбу, угрозу или даже шантаж.

ВКР УлГУ

2. Основная часть.

Упражнение 2. «Чувства».

Инструкция: подростки делятся на подгруппы по шесть человек, и ведущий раздаёт каждой подгруппе карточки, где написаны разные эмоции: радость, гнев, безразличие, разочарование, негодование, возмущение, поддержка, заинтересованность. Каждая подгруппа готовит небольшое выступление перед остальными участниками тренинга и рассказывает о такой школьной ситуации, в которой использование этих чувств было бы уместно, а остальные члены группы дополняют выступления.

3.Заключительная часть.

Упражнение 3. «Скажи приятное».

Инструкция: ведущий предлагает всем поблагодарить друг друга за работу: он начинает первым, а затем все остальные по кругу говорят слова благодарности, каждый участник старается сделать это по-своему, разными способами, но обязательно доброжелательно.

Рефлексия занятия: что нового каждый узнал о себе и что нового узнал о других участниках.

Занятие 8. Формирование самопознания.

Цель: Формирование самопознания.

Необходимое оборудование: мяч, фломастеры, листы А4.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Приветствие на сегодняшний день».

Инструкция: подростки сидят в кругу, и ведущий предлагает начать работу с пожеланий на сегодняшний день: каждый бросает мяч тому, кому хочет что-то пожелать, и одновременно произносит это пожелание - короткое, лучше в одно слово, а тот, кто поймал мяч, бросает его дальше и говорит своё пожелание следующему, и так по кругу, чтобы мяч побывал у всех и никого не пропустить.

2. Основная часть

ВКР УлГУ

Упражнение 2. «Волшебный стул».

Инструкция: ведущий объясняет, что стул, стоящий в круге, — волшебный: тот, кто на него садится, на время избавляется от всех недостатков, а у остальных появляется возможность сказать этому человеку искренние и добрые слова, и каждый из группы по очереди побывает на этом стуле. После упражнения можно обсудить, каково было сидеть на волшебном стуле и принимать комплименты, а также трудно ли было говорить о других хорошие слова.

3. Заключительная часть

Упражнение 3. «Настроение».

Инструкция: подростки берут чистый лист бумаги и фломастеры, затем левой рукой, расслабленно, рисуют абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры, полностью погружаясь в свои переживания, выбирая цвет и проводя линии так, как им хочется, в соответствии с настроением. После этого переворачивают лист и на другой стороне пишут 5–7 слов, которые приходят в голову сами собой, без специального контроля, затем снова смотрят на рисунок, перечитывают слова и с удовольствием эмоционально разрывают листок, выбросив его в урну.

Рефлексия занятия: что нового каждый узнал о себе и что нового узнал о других участниках.

Занятие 9. Понимание себя.

Цель: понимание себя самого.

Необходимое оборудование: фломастеры, листы А4, мяч.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Упражнение 1. «Строй».

Инструкция: подростки встают в одну линию лицом к ведущему. В этом упражнении нельзя разговаривать. Ведущий даёт задание, и каждый молча его выполняет. Главное - сделать всё как можно точнее. Когда задание закончено, группа вместе проверяет, насколько точно оно выполнено. Сначала все легко и

ВКР УлГУ

быстро строятся по росту. Потом ведущий просит построиться по цвету волос - от самых светлых к самым тёмным. Следующее задание - построиться по алфавиту, и снова молча.

2. Основная часть

Упражнение 2. «Уважаемые люди».

Инструкция: подростки сидят по кругу. В руках у ведущего мяч. Ведущий бросает мяч любому участнику и говорит, за что именно он его уважает.

Например: «Сергей, я уважаю тебя за твою сообразительность». Тот, кто поймал мяч, не бросает его дальше сразу. Сначала он поворачивается к первому игроку и говорит ему в ответ, за что уважает его. И обязательно добавляет фразу: «Так что мы оба уважаемые люди». После этого он бросает мяч следующему участнику. Главные условия: мяч должен побывать у каждого участника, повторяться нельзя.

3. Заключительная часть

Упражнение 3. «Ладошка»

Инструкция: каждый подросток берёт лист бумаги и обводит на нём свою ладонь. Сверху и крупно пишет своё имя. После этого лист передаётся соседу справа. У соседа есть полминуты, чтобы написать снаружи от контура ладони что-то, что ему нравится в хозяине этого листа. Дальше лист движется по кругу дальше - каждый следующий делает то же самое. В конце лист возвращается к тому, чьё имя написано наверху.

Рефлексия и обратная связь: поговорить с группой о том, какие выводы каждый сделал для себя и как это изменило его представление о себе или о других.

Занятие 10. Улучшение взаимопонимания с другими.

Цель: улучшение взаимопонимания с окружающими.

Необходимое оборудование: мяч.

Ход занятия:

1.Вводная часть.

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 4

Упражнение 1. «Никто не знает».

Инструкция: все подростки сидят в кругу. У ведущего мяч. Ведущий говорит: «Сейчас мы будем перебрасывать мяч друг другу. Тот, у кого мяч окажется в руках, заканчивает такую фразу: "Никто из вас не знает, что я…" - или "…что у меня…". Главное, чтобы мяч побывал у каждого ровно один раз. Следите за этим».

2.Основная часть.

Упражнение 2. «Поделись успехом».

Инструкция: подростком нужно вспомнить и назвать свои успехи за день. Тем, кому трудно начать, можно сначала послушать других участников. Часто после этого оказывается, что повод для гордости есть у каждого.

3.Заключительная часть.

Рефлексия занятия: что нового каждый узнал о себе и что нового узнал о других участниках.

ВКР УдГУ