Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Удмуртский государственный университет»

Институт педагогики, психологии и социальных технологий

Кафедра социальной работы

направление подготовки 39.03.02 - Социальная работа

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему

«Социальная адаптация подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации» (на примере Благотворительного Фонда «Независимость») (практико-ориентированная работа)

Работу выполнил студент группы ОБ-39.03.02.01-41
Чазов М.Д. /_____
ФИО подпись

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Аверин А.Н. /_____
ФИО подпись

Заведующий кафедрой
канд.пед.наук, доцент
О.В. Солодянкина

_____
(решение о допуске)

_____
подпись

«____»_____ 20____г

Ижевск – 2026 г.

ВКР УдГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……..3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
1.1. Трудная жизненная ситуация: понятие, сущность и нормативно-правовые основы …….....6
1.2. Особенности социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации…….....10
1.3. Социально-психологические особенности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации…….....19
1.4. Интерактивные методы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.....24
Выводы по первой главе……....29
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ
2.1. Описание выборки, этапов и методов исследования……....31
2.2. Результаты исследования и их обсуждение.....32
2.3. Программа социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации…….....40
2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации…….....44
Выводы по второй главе……....51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….55
ПРИЛОЖЕНИЯ…….62

ВКР УлГУ

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст – один и самых трудных периодов в жизни человека. В это время происходит множество внутренних и внешних изменений. Изменяется психика, физиология и взгляды на мир, что приводит к изменению в отношениях с родителями, друзьями и в целом с обществом. Подростки обретают дополнительные права, получают новые обязанности, активно осваивают новые социальные роли. Всё это требует от них огромных внутренних и внешних ресурсов для успешной адаптации.

Путь адаптации имеет достаточно много препятствий, с которыми подростки могут столкнуться. Помимо необходимости соответствовать ожиданиям своего окружения, подростку приходится справляться с проблемами, которые могут возникнуть в семье, школе или в кругу друзей. Негативная обстановка в кругах общения может значительно усложнить и без того непросто процесс взросления.

Трудные жизненные ситуации в жизни подростка могут привести к серьёзным последствиям, если не будет оказана профессиональная помощь.

Именно трудные жизненные ситуации могут усложнить процесс социальной адаптации. Это связано с отсутствием внимания со стороны взрослых и сверстников, что может негативно сказываться на эмоциональном, интеллектуальном и духовном развитии подростка. Для успешной социальной адаптации необходима поддержка семьи, сверстников, школы и социальных служб.

Социальная адаптация подростков представляет собой комплексный процесс приспособления индивида к социальной среде, включающий усвоение социокультурных норм, ценностей и паттернов поведения, необходимых для эффективного функционирования в обществе. Данный процесс охватывает адаптацию к школьной, общественной, семейной и межличностной сферам жизни.

Значимость этой темы обусловлена рядом факторов. Прежде всего,

ВКР УлГУ

статистические данные Росстата за 2025 год указывают на то, что примерно 15% российских подростков живут в малообеспеченных семьях, что затрудняет их социализацию. Кроме того, исследования Института психологии РАН выявили, что подростки, переживающие трудные жизненные обстоятельства, чаще страдают от тревожности и депрессии, что мешает их успешной адаптации. Наконец, возрастающие требования современного общества к молодежи, в частности к быстрой интеграции в образовательную и профессиональную сферы, делают проблему адаптации особенно актуальной.

В Российской Федерации существует Федеральный закон № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», призывающий к созданию условий для социальной адаптации детей в трудной жизненной ситуации. Несмотря на существующие меры, многие проблемы остаются нерешёнными, что подчеркивает необходимость дальнейших действий.

Важной задачей для помощи подросткам в социальной адаптации является разработка программ, которые будут направлены на развитие социальных навыков, повышению самооценки и обретению эмоциональной устойчивости.

Цель: разработать и апробировать программу социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Изучить теоретические основы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.
2. Изучить социально-психологические особенности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.
3. Выявить уровень социальной адаптации подростков подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.
4. Разработать конспекты занятий к программе социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.
5. Оценить результативность программы по социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Объект: подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

ВКР УлГУ

Предмет: социальная адаптация подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Гипотеза: если разработать и апробировать программу социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, на основе интерактивных методов, то уровень их социальной адаптации повысится и снизится уровень тревожности.

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

ВКР УдГУ

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

1.1. Трудная жизненная ситуация: понятие, сущность и нормативно-правовые основы

Понятие «трудная жизненная ситуация» (далее – ТЖС) активно используется в научных исследованиях, охватывающих такие области, как социальная педагогика, психология и социальная работа. Оно отражает сложные обстоятельства, с которыми сталкивается человек, и которые он не может преодолеть самостоятельно без внешней помощи. Однако для более глубокого понимания этого термина необходимо рассмотреть его через призму различных подходов.

Правовое регулирование вопросов, связанных с ТЖС, осуществляется на основе ряда законодательных актов.

Затрагивая законодательный подход, важно обратиться к статье 3 Федерального закона "Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации" от 10.12.1995 № 195-ФЗ, где приводится определение ТЖС.

Согласно закону, ТЖС – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и тому подобное), которую он не может преодолеть самостоятельно [26].

Определение ТЖС также даётся в 1 статье федерального закона "О государственной социальной помощи" от 17.07.1999 N 178-ФЗ. Согласно ему, ТЖС – обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия, которых он не может преодолеть

ВКР УлГУ

самостоятельно [42].

Рассматривая термин ТЖС с точки зрения научного подхода, необходимо опираться на труды российских учёных в области социальной политики, социальной работы, социологии и психологии. Е.И. Холостова раскрывает ТЖС, как социальную проблему в жизни человека, которая нарушает или грозит нарушить возможности его нормального социального функционирования и не может быть разрешена самостоятельно, требует вмешательства специалиста по социальной работе [43].

В широком смысле, по мнению М.Е. Тышковой, ТЖС – это ситуация, возникающая или в случае неуравновешенности в системе отношений личности и ее окружения, или несоответствия между целями, стремлениями и возможностями их реализации и качествами личности, которые предъявляют повышенные требования к способностям и возможностям человека, к его личностному потенциалу и стимулирует его активность [20].

Н.Г. Осухова даёт следующее определение, ТЖС – это совокупность обстоятельств, при которых под влиянием внешних факторов или внутренних изменений у человека нарушается способность адаптироваться к окружающей действительности. В таких условиях он теряет возможность удовлетворять свои базовые жизненные потребности, используя привычные для него модели и стратегии поведения [24].

И.Г. Кузина в своих работах определяет ТЖС как обстоятельство, которое объективно разрушает социальные связи человека с его окружением и нарушает условия для нормальной жизнедеятельности. При этом субъективно такая ситуация воспринимается человеком как крайне сложная, что вызывает у него потребность в поддержке и помощи со стороны социальных служб для преодоления возникших трудностей [16].

Т. Г. Киселева, Ю.Д. Красильников утверждают, что ТЖС – ситуация, возникающая в ходе изменения привычного хода жизни, что приводит к невозможности самостоятельного решения той или иной ситуации, опираясь на привычные нормы поведения [15].

ВКР УлГУ

По мнению российского социолога Н.Ф. Басова, ТЖС клиента представляет собой сочетание объективных и субъективных факторов, которые провоцируют эмоционально-травмирующую реакцию у человека. К числу объективных факторов социолог относит, неблагоприятные жилищно-бытовые условия, низкий уровень материального обеспечения, отсутствие постоянной работы или сезонный характер занятости. Эти обстоятельства создают внешние барьеры, которые усложняют жизнедеятельность человека и влияют на его эмоциональное состояние [6].

Исходя из определений, представленных в законодательных актах и научных трудах психологов и специалистов в области социальной работы, можно сделать вывод, что ТЖС – это обстоятельства, при которых нарушаются условия для нормальной жизнедеятельности и раскрытия потенциала человека, причем он не в состоянии справиться с этими трудностями самостоятельно. Такие ситуации могут быть вызваны как внешними факторами, такими как сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, так и внутренними – например, личностными кризисами, одиночеством или эмоциональными расстройствами.

В федеральном законе "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ определены категории детей, которые признаются находящимися в ТЖС. Детьми, находящимися в ТЖС, являются:

- Дети-сироты;
- Дети, оставшиеся без попечения родителей;
- Дети-инвалиды;
- Дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии;
- Дети – жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
- Дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- Дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;

ВКР УлГУ

- Дети – жертвы насилия;
- Дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
- Дети, находящиеся в образовательных организациях для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением, нуждающихся в особых условиях воспитания, обучения и требующих специального педагогического подхода (специальных учебно-воспитательных учреждениях открытого и закрытого типа);
- Дети, проживающие в малоимущих семьях;
- Дети с отклонениями в поведении;
- Дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи [41].

Л.А. Ситак и В.Г. Ларионова выделяют несколько категорий детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. К ним относятся:

- Несовершеннолетние из социально уязвимых и неблагополучных семей;
- Дети, оставшиеся без родительского попечения;
- Несовершеннолетние с инвалидностью или особенностями развития;
- Дети, попавшие в экстремальные условия;
- Жертвы насилия, а также другие несовершеннолетние, чья нормальная жизнедеятельность была нарушена из-за обстоятельств, которые они не могут преодолеть самостоятельно или с помощью семьи [27].

С психологической точки зрения, ТЖС нередко сопровождается ощущением беспомощности, повышенной тревожностью и потерей ориентации в жизни, что значительно ухудшает эмоциональное состояние человека и осложняет его адаптацию к новым условиям. В социальной педагогике ТЖС рассматривается как фактор, который создает препятствия для полноценного развития и адаптации личности в обществе. Подростки, у которых психика и система ценностей еще находятся в процессе формирования, особенно

ВКР УлГУ

подвержены негативному влиянию ТЖС, что делает их уязвимыми для различных внутренних и внешних воздействий.

В результате нашего исследования мы пришли к выводу, что ТЖС – это многоаспектное явление, которое нарушает привычный образ жизни человека и его социальные связи. Исследования демонстрируют, что ТЖС может быть обусловлена как внешними факторами, например, неблагоприятной жилищно-бытовой обстановкой, материальными трудностями или безработицей, так и внутренними, среди которых эмоциональные переживания и субъективное восприятие сложившейся ситуации как безнадежной.

Важным аспектом является факт ограничения трудной жизненной ситуацией возможностей человека, что оказывает значительное влияние на его психологическое состояние, вызывая чувство беспомощности, тревоги и дезориентации. Особенно уязвимыми в таких ситуациях оказываются дети и подростки, чья социализация и развитие напрямую зависят от внешней поддержки.

Таким образом, нормативно-правовая база, в частности Федеральные законы № 195-ФЗ и № 124-ФЗ, устанавливает обязанности государства и социальных организаций по оказанию помощи людям, оказавшимся в ТЖС, а также четко определяет категории лиц, которые относятся к данной группе. К ним относятся дети-сироты, дети с инвалидностью, жертвы насилия, беженцы и другие категории граждан, чьи жизненные обстоятельства требуют дополнительной поддержки и вмешательства со стороны общества и государства.

ВКР УлГУ

1.2. Особенности социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Термин «социальная адаптация» активно используется в различных научных дисциплинах и имеет множество трактовок.

Первоначально термин «адаптация» использовался в естественных науках для описания механизмов и процессов приспособительного поведения особей в

животном мире, а также для объяснения эволюции различных форм жизни, а само понятие происходит от латинского термина «adaptation», что означает «приспособление». Латинское «adaptation» в свою очередь происходит от глагола «adaptare», который переводится как «приспосабливать» или «прилаживать». Этот глагол состоит из приставки «ad» (что значит «к, на») и корня «aptare», который связан с понятием «прилаживать, приготовлять» и происходит от слова «aptus», означающего «прилаженный, подходящий» [1, 5].

Происхождение слова указывает на его связь с процессами приспособления организмов к изменяющимся условиям окружающей среды. В научный лексикон термин вошел в конце XVIII века, когда физиологи стали использовать его для описания механизмов, позволяющих живым системам адаптироваться к внешним факторам [1, 2].

Термин «адаптация» был введен в научный оборот ученым Х. Аубертом, который использовал его для описания изменений световой чувствительности глаза в зависимости от уровня освещенности (световая и темновая адаптация). Однако со временем это понятие вышло за рамки физиологии зрения и стало применяться для обозначения одного из ключевых свойств всего живого – способности организмов изменять свою физиологическую, функциональную организацию, а также модели поведения (в случае животных) в ответ на изменения окружающей среды [17].

В трудах Ч. Дарвина процесс адаптации трактовался как комплексное преобразование внутренних структур организма в связи с воздействиями внешней среды. Дарвинский подход, развиваемый его последователями, сводил биологический функционализм к пониманию живых систем целостно: организмы демонстрируют согласованные реакции на окружающие изменения, что приводит к перестройке всех ключевых систем – от кровотока и дыхания до нервной регуляции [10].

В контексте естественных наук адаптивность трактуется как набор уникальных характеристик, обеспечивающих человеку способность оперативно решать сложные задачи и восстанавливать устойчивое равновесие с внешним

ВКР УлГУ

миром. Это качество позволяет организму не только справляться с препятствиями, но и сохранять равновесие во взаимодействии с окружающей средой.

С позиции философии, социокультурная интеграция трактуется как многогранное явление, включающее диалог индивида с окружением и разрешение возникших дисгармоний. Философские концепции социальной интеграции включают широкий спектр аспектов - начиная от физиологических и заканчивая социальными и психическими, акцентируя сложность данного процесса.

Социальная адаптация – это способ, с помощью которого человек учится совмещать свои потребности с тем, что требует общество. Процесс сложный, многогранный, и в нём переплетаются природные особенности, психологические механизмы и социальные связи. Внутренние ресурсы личности помогают справляться с трудностями – это адаптивность. Само поведение, которое человек демонстрирует в ответ на ситуации, называют адаптивным. А результат всей работы – умение уверенно существовать в социальной среде, или адаптированность [30].

Философы-марксисты видели в деятельности способ, с помощью которого человек взаимодействует с миром. Через действия мы не просто подстраиваемся под условия, мы их трансформируем, открывая новые пути для собственного развития. Деятельность становится основой социальной адаптации: личность не пассивна, она активно строит свою жизнь и меняет окружающую среду [3].

В социологии термин «адаптация» носит многогранный характер. Разные учёные видят в нём свои смыслы и дают собственные интерпретации. В основе всех подходов лежит одно: человек приспосабливается к социальной среде, но каждый исследователь описывает этот процесс по-своему, раскрывая новые нюансы и аспекты взаимодействия личности с обществом. Для более глубокого понимания адаптации в социологическом контексте можно выделить несколько ключевых направлений, каждое из которых предлагает свою теоретическую основу и акценты.

ВКР УлГУ

Л. В. Корель определяет социальную адаптацию в качестве динамического процесса приспособления структур общества (от индивидуальной личности до коллективов и институтов) к изменениям как во внешнем, так и внутреннем пространстве. Концепция Корель включает восприятие адаптации не только как объективное условие эволюции общественных систем, но также как механизм преодоления социальных конфликтов и обогащения культурного фонда общества на протяжении истории развития [22].

Э. Дюркгейм делает акцент на внутреннем соответствии индивида моральным нормам общества, вводя понятие аномии. Аномия описывает состояние дезорганизации, возникающее при резких социальных изменениях, когда привычные нормы и ценности теряют свою силу. Его подход подчеркивает значимость взаимодействия между личностью и обществом, рассматривая адаптацию как процесс, в котором индивид и социум взаимно влияют друг на друга [35].

Социолог М. Вебер считает, что адаптированным является тот человек, который действует наиболее «рационально», а не просто следует «нормативным» правилам. В своей концепции Вебер делает акцент на первичности личности и вторичности общества. По его мнению, адаптация происходит через личностные механизмы, которые позволяют человеку усваивать нормы и ценности, существующие в социальной среде [8].

Также социологами адаптация рассматривается, как процесс взаимодействия с обществом.

Согласно теории Р. Мертона, адаптация представляет собой процесс, который может включать как принятие социальных норм, так и отказ от них, что делает его более сложным и многогранным. Автор акцентирует внимание на том, что адаптация возникает как результат взаимодействия между индивидуальными целями человека и ожиданиями, которые предъявляет к нему общество [35].

Другие ученые, например С. Д. Артемов, трактуют адаптацию как активное освоение исторически сложившихся условий деятельности в рамках производственных коллективов. Такой подход подчеркивает важность

ВКР УлГУ

социальной среды и ее влияния на процесс адаптации, акцентируя внимание на взаимодействии индивида с коллективом и усвоении им сложившихся норм и правил [23].

В Большой российской энциклопедии адаптация представлена как универсальный процесс приспособления к изменениям окружающей среды любой социальной единицы – индивида, группы или организации. Этот процесс направлен на снижение неопределенности ситуации и сохранение дееспособности социальной единицы [4].

Адаптация, в зависимости от контекста, может проявляться двояко: позитивная адаптация представляет собой стратегию, направленную на максимальное использование новых условий для стимуляции и развития активности субъектов, в то время как негативная адаптация сводится к защите от негативных воздействий среды, минимизируя ущерб для её участников [28].

В своей статьей «Методика измерения социальной адаптации» П. С. Кузнецов понимает процесс адаптации как непрерывный, целостный и динамический процесс, заключающийся в установлении баланса между актуальными потребностями личности на данный момент (или в перспективе) и текущим (или предполагаемым) уровнем их удовлетворения, достигаемым благодаря определенному виду человеческой деятельности.

Он выделяет следующие объекты адаптации:

- Любая деятельность человека (трудовая, учебная и др.);
- Семья;
- Место проживания;
- Социальная и политическая система;
- Отдельные законодательные акты и другое [31].

Исследователь П.С. Кузнецов на основе эмпирических данных выделил три уровня адаптации и дал каждому из них психологическую характеристику:

- Высокий уровень. Полная адаптация к новым условиям, когда человек успешно справляется со всеми изменениями без значительных трудностей;

ВКР УлГУ

- Средний уровень. Частичное приспособление: удалось привыкнуть к ряду изменений, но сохраняются некоторые трудности и необходимость дальнейшей корректировки;
- Низкий уровень. Неудачная адаптация, приводящая к эмоциональному выгоранию, дезадаптации и деструктивным процессам.

Социальная адаптация в контексте социальной работы представляет собой процесс взаимодействия личности с социальной средой, целью которого является приспособление к изменяющимся или новым условиям жизни [32].

Социальная работа как профессиональная деятельность направлена на содействие социальной адаптации людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, и создание условий для их успешной интеграции в общество. В результате этого процесса у человека развивается способность к самоконтролю, а также происходит установление и расширение социальных связей.

В социальной работе выделяются следующие направления социально адаптации:

- Производственная и профессиональная адаптация;
- Бытовая и досуговая адаптация;
- Политическая и экономическая адаптация;
- Адаптация к общественному сознанию (наука, религия, искусство, мораль) [29].

Соответственно, процесс адаптации анализируется на разных уровнях:

- Макросреда, представляющая собой общество. Адаптация личности и социальных групп к особенностям социально-экономического, политического, духовного и культурного развития общества.
- Микросреда, представляющая собой социальную группу. Адаптация человека к группе (например, производственный коллектив, семья, учебная группа) или, напротив, возникновение противоречий между интересами личности и группы [50].
- Внутриличностная адаптация, подразумевающая индивида. Стремление

ВКР УлГУ

человека достичь внутренней гармонии, сбалансированности собственной позиции и ее самооценки с точки зрения окружающих [29].

В социальной работе адаптация представляет собой двусторонний процесс, в котором субъект не только подвергается влиянию со стороны социальной среды и институтов (таких как семья, система образования, средства массовой информации и др.), но и сам способен активно влиять на внешние условия, изменяя их в соответствии со своими потребностями и интересами [47].

В процессе социальной адаптации необходимо учитывать особенности данного процесса в отношение подростков, находящихся в ТЖС.

Подростки, оказавшиеся в ТЖС, особенно остро нуждаются в поддержке и принятии со стороны окружающих. Это может быть помощь со стороны родителей, педагогов, психологов или даже сверстников, которые способны стать для них опорой [54]. В таких условиях подростки часто чувствуют себя одинокими и непонятыми, что делает их уязвимыми перед негативными влияниями. Отсутствие поддержки может привести к серьезным последствиям, таким как девиантное поведение, уход в себя или даже развитие депрессивных состояний. Поэтому крайне важно, чтобы подросток ощущал, что его ценят, понимают и готовы помочь, даже в самых сложных обстоятельствах [33].

Одной из ключевых трудностей, с которыми сталкиваются подростки в ТЖС, является нарушение процесса социализации. Зачастую у них отсутствует позитивный опыт общения, что затрудняет установление доверительных отношений с окружающими. Такое состояние может выражаться в разногласиях с одноклассниками, преподавателями или другими важными взрослыми. Такие конфликты не только обостряют чувство одиночества, но и меняют восприятие подростка о самом себе и окружающем мире. В результате этого он может отстраняться от общения, избегать встреч, и процесс социализации замедляется [33].

Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, нередко испытывают трудности с освоением стандартных социальных и эмоциональных навыков [52]. Им бывает непросто решать конфликтные ситуации, управлять

ВКР УлГУ

своими чувствами, формулировать личные цели или намечать пути развития в будущем. Источники таких проблем многообразны: отсутствие ролевых моделей в ближайшем окружении, недостаточный доступ к поддержке и ресурсам, способствующим развитию нужных компетенций. Вследствие этого они сталкиваются с ощущением, что каждое последующее испытание становится всё более непреодолимым. В конечном итоге, они подходят к порогу взрослой жизни не готовыми к её реалиям, что существенно осложняет их интеграцию в общество и повышает вероятность возникновения проблем с социальной адаптацией [40].

Окружение играет ключевую роль в процессе социальной адаптации подростков. Если подросток растет в неблагополучной среде, например, в семье с алкогольной зависимостью, в условиях бедности или в криминальном районе, это может серьезно замедлить или даже нарушить процесс его адаптации. Негативное влияние среды проявляется в формировании искаженных ценностей, отсутствии мотивации к изменениям и повышенном риске вовлечения в асоциальные формы поведения. Однако положительные изменения возможны, если подросток попадает в поддерживающую среду – например, при смене окружения, участии в социальных программах или взаимодействии с наставниками, которые могут стать для него примером [34].

Школы и другие образовательные учреждения могут стать важным ресурсом для социальной адаптации подростков. Они предоставляют не только знания, но и возможность для социализации, развития коммуникативных навыков и формирования позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Однако подростки в ТЖС часто сталкиваются с трудностями в учебе из-за отсутствия мотивации, эмоциональных проблем или внешних обстоятельств. Поэтому важно, чтобы образовательные учреждения не только предоставляли академические знания, но и создавали условия для психологической поддержки, вовлечения подростков в социально значимую деятельность и помощи в преодолении личных трудностей [34].

Социальная адаптация подростков в трудной жизненной ситуации –

ВКР УлГУ

процесс долгий и непростой. Здесь не бывает быстрых побед: изменения затрагивают не только поведение, но и внутренний мир, ценности, эмоции. Социальная адаптация подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, представляет собой сложный и нелинейный процесс. Возникающие в ходе него срывы и откаты не означают отсутствия прогресса, а лишь указывают на необходимость последовательной поддержки со стороны взрослых. Именно устойчивое сопровождение и вера в возможности подростка обеспечивают постепенное движение вперед.

Ключевое значение в этом процессе имеет профессиональная помощь. Специалисты по социальной работе, психологи и педагоги способствуют осознанию подростком собственных эмоций, развитию необходимых навыков и актуализации внутренних ресурсов [55]. Специализированные программы, направленные на развитие социальных компетенций и профориентацию, показывают устойчивые положительные результаты. При этом работа только с подростком малоэффективна без параллельного включения семьи и ближайшего окружения.

Важную роль играют позитивные ролевые модели [59]. Примеры успешных взрослых или сверстников, преодолевших аналогичные трудности, помогают подростку сформировать оптимистичный взгляд на будущее и укрепить веру в собственные силы. Такие образцы способствуют принятию здоровых ценностей, становящихся основой социальной адаптации.

Таким образом, успешная адаптация подростков невозможна без целостного подхода, учитывающего как внутренние ресурсы личности, так и качество создаваемых социальных условий. Только сочетание этих факторов позволяет подростку преодолеть трудности и интегрироваться в общество.

Адаптация в широком смысле понимается как приспособление индивида к условиям среды. Социально-психологическая адаптация акцентирует внимание на взаимодействии человека с окружением с учетом его эмоциональных особенностей. Социальная адаптация направлена на усвоение норм и правил поведения в обществе. При всех различиях в акцентах эти понятия объединяет

ВКР УлГУ

общая цель – достижение баланса между потребностями личности и требованиями социальной среды. В этом смысле «адаптация» охватывает множество процессов, связанных с приспособлением индивидов и групп к постоянно меняющимся условиям жизни. Понимание этих процессов помогает лучше разбираться в социальных изменениях и взаимодействиях, которые формируют наше общество.

1.3. Социально-психологические особенности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Подростковый возраст – это один из наиболее сложных и противоречивых периодов в жизни человека, характеризующийся активным физическим, психологическим и социальным развитием, а также значительной психологической перестройкой, появлением новых образований и становлением осознанного поведения, моральных концепций и социальных установок. Для подростков, оказавшихся в ТЖС, этот этап становится еще более напряженным, так как они сталкиваются с дополнительными барьерами, препятствующими их успешной социализации, что приводит к специфическим социально-психологическим особенностям, отличающим их от сверстников.

Подростки в ТЖС обладают некоторыми социально-психологическими особенностями, которые отличают их от сверстников. ТЖС может характеризоваться различными факторами: семейное неблагополучие, финансовые трудности, социальная изоляция, все виды насилия, инвалидность, ограниченные возможности здоровья, потеря близких и др. [58]. Эти условия негативно влияют на поведение подростков.

Исходя из этого, подростки в ТЖС демонстрируют следующие черты характера и поведения: высокий уровень тревожности, дезадаптация, антисоциальное поведение, низкая самооценка, потребность во внешнем контроле, эмоциональный дискомфорт. Перечисленные черты демонстрируют сложность ситуации для подростков, объясняют, почему им нужна поддержка

ВКР УдГУ

для преодоления трудностей. Данные характеристики могут проявляться по-разному, например, в демонстративности, изоляции, агрессивности, нечестности и потребительском отношении к жизни. Подростки в ТЖС могут также проявлять потребительское отношение к жизни, равнодушие, безразличие и неадекватную самооценку [53].

Подростки, наделённые перечисленными чертами, могут испытывать негативные последствия.

Например, последствия дезадаптации для подростков могут быть разрушительными, затрагивая их социализацию, душевное равновесие и формирование самооценки [45]. Длительная дезадаптация может приводить к различным негативным последствиям, таким как:

- Деформации психического развития. Чем дольше ребенок находится без внимания, тем значительнее отрицательные последствия в его личностном формировании [12];
- Нарушение норм и асоциальное поведение. Дезадаптация может проявляться в нарушении норм морали и права, асоциальных формах поведения и деформации системы ценностных ориентаций;
- Проблемы в отношениях. Трудности в установлении дружеских отношений со сверстниками и неудовлетворенная потребность в личных контактах могут приводить к глубокому одиночеству;
- Психологическое неблагополучие. В крайних проявлениях дезадаптация может вести к наркотической и алкогольной зависимостям, суицидальным попыткам, подростковой агрессии и асоциальному поведению;
- Сложности в обучении и социальной адаптации. Дезадаптация может проявляться в плохой успеваемости, нарушении дисциплины и несоблюдении социальных норм [12];
- Проблемы с доверием. Подростки, проявляющие дезадаптивное поведение, могут с недоверием относиться к новым обстоятельствам, людям и объекта [21];

ВКР УлГУ

- Физическая и эмоциональная слабость. У подростков с дезадаптивным поведением может наблюдаться общая слабость, быстрая утомляемость и снижение жизненного тонуса [21].

Также эмоциональный дискомфорт может привести к ряду негативных последствий для подростка, затрагивая его психическое и физическое здоровье, социальную адаптацию и общее благополучие [38]. Вот некоторые из основных последствий:

- Психологические проблемы: Повышенная тревожность, которая, в свою очередь, может привести к избеганию социальных ситуаций, трудностям в учёбе и проблемам в отношениях с окружающими [37, 38]. Риск развития депрессии, характеризующейся угнетённым состоянием, потерей интереса к жизни, проблемами со сном и аппетитом, а также чувством вины и беспомощности [37]. Снижение самооценки и уверенности в себе, что может привести к проблемам в общении и самовыражении. Повышенная раздражительность, которая может приводить к агрессии и конфликтам;
- Социальные проблемы: Социальная изоляция и отчуждение от сверстников, что может усугубить чувство одиночества и неполноценности [37]. Трудности в установлении и поддержании здоровых отношений. Ухудшение успеваемости в школе из-за проблем с концентрацией внимания и мотивацией [38]. Проблемы с поведением, включая нарушение дисциплины и асоциальные поступки;
- Физическое здоровье: Различные физические симптомы, такие как головные боли, боли в животе, тошнота и бессонница. Снижение иммунитета и повышенная восприимчивость к заболеваниям [36]. В крайних случаях, попытки самоповреждения;
- Общее развитие: Задержка в эмоциональном и социальном развитии.

Иногда подростки «застревают» на определённом возрастном этапе, это сказывается на формировании характера и навыков общения. Эмоциональный дискомфорт при этом проявляется по-разному: одни становятся замкнутыми и

ВКР УлГУ

подавленными, другие – раздражительными и агрессивными [56].

Характер ТЖС влияет на социально-психологические качества подростков. Подростки, переживающие семейное насилие или пренебрежение со стороны окружения, имеют выраженные проблемы с адаптацией и негативные черты характера [57]. Они демонстрируют более низкий уровень адаптации и повышенную агрессивность по сравнению со сверстниками [51].

Отсутствие благоприятной социальной обстановки, устойчивой системы ценностей и поддержки со стороны значимых лиц может приводить к формированию патологических поведенческих паттернов [11]. В поисках выхода из сложной ситуации подростки в ТЖС нередко прибегают к девиантным формам поведения, таким как употребление алкоголя, наркотиков или участие в противоправных действиях [49]. Зачастую в основе такого поведения лежит желание привлечь внимание, доказать свою значимость, самостоятельность, независимость и силу.

Девиантное (отклоняющееся) поведение – это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся её социальной дезадаптацией [48]. Это определение подчёркивает ключевые характеристики такого поведения:

- Отклонение от социальных норм. Несоответствие общепринятым или официально установленным правилам, традициям, законам и социальным установкам. При этом речь идёт о нарушении не любых норм, а лишь наиболее важных для конкретного общества в определённое время.
- Негативная оценка со стороны других людей. От осуждения до социальных санкций, включая уголовное наказание.
- Нанесение реального ущерба. Как для самой личности, так и для окружающих.
- Устойчивый характер. Поведение повторяется многократно или длится длительное время.
- Согласованность с общей направленностью личности. Оно не является

ВКР УлГУ

следствием кризисной ситуации, а отражает устойчивые паттерны.

- Сопровождение социальной дезадаптацией. Нарушением процесса приспособления личности к обществу.
- Выраженное индивидуальное и возрастно-половое своеобразие. Одни и те же виды девиантного поведения по-разному проявляются у разных людей в разном возрасте.

Кроме того, Л. М. Шипицына в своей классификации причин девиантного поведения подразделяла их на две группы:

- Причины, связанные с психическими и психофизиологическими расстройствами (алкоголизм, невротические расстройства, остаточные явления черепно-мозговых травм и органические заболевания головного мозга, интеллектуальная недостаточность).
- Причины, связанные с социальными и психологическими проблемами (дефекты правового и нравственного сознания, особенности характера, эмоционально-волевой сферы) [46].

Следует отметить, что некоторая часть подростков в ТЖС драчлива, проявляет элементы жестокости и агрессивности, может попасть под чужое влияние, попасть в уличные преступные группировки, то есть подвержена внушаемости и ведомости. Негативными последствиями девиантного поведения подростков для общества являются:

- Рост преступности и социальной напряженности;
- Увеличение затрат на социальные программы и реабилитацию;
- Потеря потенциала молодого поколения.

Антисоциальное поведение подростков в ТЖС, это сложное явление, которому необходим контроль со стороны государства и общества. В ТЖС Подростки переживают сильное эмоциональное напряжение, что приводит к трудностям в адаптации.

Таким образом, среди основных проблем, с которыми подростки в ТЖС сталкиваются это низкая самооценка, высокий уровень тревожности, девиантное поведение, эмоциональный дискомфорт, необходимость контроля извне,

ВКР УлГУ

дезадаптация.

1.4. Интерактивные методы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Современные программы, ориентированные на социальную адаптацию подростков, активно применяют интерактивные методы [9]. Эти методы, базирующиеся на активном взаимодействии, общении и учете жизненного опыта, одинаково эффективны как для подростков в ТЖС, так и для их сверстников, не сталкивающихся с подобными трудностями.

Интерактивные методы незаменимы в рамках социальной адаптации подростков, находящихся в ТЖС, так как они обеспечивают активное вовлечение подростков в адаптационный процесс, способствуют развитию коммуникативных навыков, навыков работы в команде и саморефлексии. Такие методы создают атмосферу, в которой подростки чувствуют уверенность в своих способностях, что повышает их мотивацию и укрепляет самооценку. Интерактивность в рамках адаптационного процесса помогает компенсировать недостаток общения, преодолеть страхи, связанные с ожиданиями окружающих, развивает социальные навыки, которые необходимы для успешной социальной адаптации. В результате подростки не просто получают знания, но и учатся применять их в жизни[7, 39].

Интерактивные методы строятся на активном взаимодействии как между специалистом по социальной работе и подростками, так и между самими подростками [60]. Такие методы дают возможность подросткам не просто быть пассивными слушателями, а активно включаться в процесс, где они выступают на равных со специалистом по социальной работе. В рамках интерактивных занятий используются различные группы методов: создание комфортной атмосферы для общения, организация совместной деятельности, стимулирование мышления и рефлексии, а также интегративные подходы, включая интерактивные игры [9].

К самым распространенным интерактивным методам относятся: мозговой

ВКР УлГУ

штурм, беседа, ролевая игра, дискуссии, мини-лекции, кооперативное обучение.

В современной практике работы с подростками применяются различные методы, которые способствуют развитию самопринятия, предотвращению девиантного поведения и успешной социальной адаптации. Вот некоторые из таких методов:

1. «Мозговой штурм».

Метод мозгового штурма - это способ коллективного поиска решений для самых разных задач [19].

Этот метод предполагает генерацию как можно большего количества идей, из которых впоследствии выбирается наиболее подходящая. Подросткам предлагается высказывать свои мысли и предложения без их оценки или обсуждения на начальном этапе. Все идеи записываются, например, на доске, и процесс продолжается до тех пор, пока не закончатся предложения или не истечет отведенное время. В процессе такой работы подростки могут проявить свои знания, а также задуматься над различными способами решения поставленной задачи.

Преимущества:

- Стимулирует творческое мышление;
- Позволяет каждому участнику высказаться;
- Создает атмосферу открытости и сотрудничества.

2. Беседа и дискуссия.

Дискуссия – это способ организации совместной деятельности подростков под руководством взрослого с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения [18].

Этот словесный метод дает возможность целенаправленно обсуждать с подростками различные темы и явления, способствуя развитию у них навыков четко формулировать свои мысли, внимательно слушать собеседника, аргументированно отстаивать свою позицию и находить конструктивные пути разрешения конфликтов. Кроме того, он помогает формировать критическое мышление и эмоциональный интеллект, что важно для успешной социализации.

ВКР УлГУ

Преимущества:

- Развивает навыки общения и аргументации;
- Учит уважать чужое мнение;
- Помогает лучше усвоить материал через обсуждение;
- Позволяет преподавателю оценить уровень понимания темы.

3. Ролевая игра.

Преимущество ролевых игр заключается в том, что они развивают у подростков готовность к конструктивному взаимодействию в разнообразных социальных ситуациях.

Ролевая игра представляет собой активную форму экспериментального поведения, которая обладает мощным социализирующим эффектом, зависящим от мировоззрения участника [25]. Мы рассматриваем ролевую игру как ситуацию, в которой подросток принимает на себя несвойственную ему роль и действует непривычным образом. В таких условиях подростки отрабатывают социально одобряемое поведение под наблюдением специалиста по социальной работе. Данный метод позволяет подросткам научиться противостоять негативному влиянию. Например, через ролевую игру можно развить умение сопротивляться давлению со стороны окружающих.

Преимущества:

- Развивает эмпатию и понимание различных точек зрения;
- Помогает отработать практические навыки;
- Делает обучение увлекательным.

4. Кооперативное обучение.

Кооперативное обучение – метод обучения, предполагающий сотрудничество подростков в группах. При таком подходе подростки достигают успехов в социальной адаптации, благодаря взаимодействию друг с другом. При использовании методов кооперативного обучения подростки сталкиваются с необходимостью вербализации своих мыслей и аргументацией своих высказываний. Они учатся смотреть на поставленную проблему с других точек зрения, часто расходящихся с их собственными. Исследования подтверждают,

ВКР УлГУ

что данный метод эффективен и способствует воспитанию гармонично развитых личностей, способных выстраивать уважительные и глубокие отношения [13].

Преимущества:

- Развивает навыки работы в команде;
- Учит распределять роли и ответственность;
- Позволяет подросткам учиться друг у друга.

5. Психогимнастика.

В работе М.И. Чистяковой «Психогимнастика» приводится следующее определение: психогимнастика представляет собой курс специальных занятий, включающих этюды, игры и упражнения, которые направлены на развитие и коррекцию различных аспектов психики подростка, как познавательных, так и эмоционально-личностных. Согласно методике М.И. Чистяковой, психогимнастика в первую очередь ориентирована на обучение технике выразительных движений, применение этих движений для развития эмоций и высших чувств, а также на освоение навыков расслабления. Этот метод помогает подросткам преодолевать трудности в общении, глубже понимать себя и окружающих, снимать психологическое напряжение и способствует самовыражению [44].

Преимущества:

- Упражнения на расслабление и саморегуляцию помогают снизить уровень стресса и тревожности;
- Способствует развитию эмпатии – способности чувствовать и понимать эмоции других людей;
- Способствует раскрытию творческого потенциала через этюды и игры;
- Помогает подросткам с трудностями в поведении (агрессивность, гиперактивность, замкнутость) научиться управлять своими реакциями.

6. Арт-терапия и игротерапия.

Арт-терапия – это специализированная форма терапии, основанная на искусстве, метод коррекции и развития личности, ее творческого потенциала посредством художественного творчества. Методы арт-терапии используются

ВКР УлГУ

при работе с клиентами, страдающими эмоциональными, нервными, психосоматическими расстройствами, с детьми и подростками, имеющими трудности в обучении и социальной адаптации.

Игротерапия (игровая терапия) – метод психотерапии, который использует игру как основное средство для диагностики психологических и эмоциональных проблем. В процессе игры подросток прорабатывает личностные конфликты, оформляет их символически или вербально, находит способы решения проблем и коррекции негативных черт характера.

Оба метода объединяет одно: они помогают развивать эмоциональную гибкость, раскрывать творческий потенциал и справляться с психологическими сложностями через вовлечение в активные творческие и игровые процессы.

Преимущества:

- Позволяет выразить эмоции, чувства и переживания, которые сложно описать словами.
- Помогает лучше понимать свои эмоции и чувства.
- Учит распознавать и выражать сложные эмоции, такие как гнев, страх, грусть или радость.
- Способствует развитию воображения и креативного мышления.
- В групповой арт-терапии участники учатся делиться своими работами, обсуждать их и находить общий язык с другими.

Таким образом, применение интерактивных методов в рамках социальной адаптации в работе с подростками в ТЖС незаменимо. В рамках интерактивных методов активно используются современные методы: кооперативное обучение, «мозговой штурм», ролевые игры, дискуссии, арт- и игровая терапия, а также психогимнастика. Каждый из этих подходов помогает подростку проходить процесс социальной адаптации, развивая личностные навыки и помогая взаимодействовать с окружением.

ВКР УлГУ

Выводы по первой главе

Социальная адаптация является процессом включения человека в жизнь общества. В процессе человек знакомится с культурой, социальными нормами, правилами поведения и социальными ролями, их паттернами поведения. Цель социальной адаптации заключается в помощи человеку приспособиться к социуму.

Социальная адаптация не ограничивается способностью жить в обществе. Она предполагает переосмысление ранее сформированных моделей поведения, взглядов и установок, а также их замену новыми, которые соответствуют текущим условиям жизни. В связи с этим реабилитация подростков направлена не только на их включение в социальную среду, но и на внутренние изменения личности, способствующие более гармоничному взаимодействию с окружающими людьми.

Особые трудности в процессе адаптации могут возникать у подростков, воспитывающихся в неблагополучных семьях. В подобных условиях родительский контроль за поведением ребёнка нередко ослаблен, что делает подростка более восприимчивым к негативному влиянию со стороны окружающей среды. В результате у некоторых подростков формируется склонность к нарушению социальных норм и правил, а иногда и к противоправным действиям, поскольку они не получают достаточной поддержки и внимания со стороны взрослых.

Период подросткового возраста связан с серьёзными изменениями как в социальной сфере, так и в ведущей деятельности личности. Возрастают требования к самому подростку, увеличиваются интеллектуальные, эмоциональные и физические нагрузки. Подростки, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, относятся к одной из наиболее уязвимых категорий. Для них характерны повышенный уровень тревожности, нестабильная самооценка и нередко негативное восприятие окружающего мира. Это может отражаться и на

ВКР УлГУ

учебной деятельности: снижается успеваемость, ухудшается посещаемость занятий, а эмоциональное состояние становится нестабильным и подверженным стрессовым воздействиям.

Для успешной социальной адаптации подростку необходимо снизить уровень тревожности, развить навыки общения. Этому могут поспособствовать интерактивные методы, в число которых входят формы арт-терапии, игротерапии и различные психогимнастики. Интерактивные методы создают среду, в которой подростки получаются возможность контактировать друг с другом, проявлять инициативу, почувствовать собственную значимость. Эффективность интерактивных методов связана с активным участием всех участников адаптационного процесса. Благодаря этому, подростки чувствуют свою необходимость коллективу, получают поддержку и мотивацию для достижения групповых целей и личных.

ВКР УДГУ

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПО РАЗРАБОТКЕ И АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

2.1. Описание выборки и методы исследования

Базой исследования по выявлению трудностей социальной адаптации подростков, находящихся в ТЖС, послужил региональный благотворительный фонд «Независимость», находящийся в Ижевске по адресу улица Карла Маркса, 437Е. В исследовании приняли участие 16 человек: 9 девочек и 7 мальчиков. Возрастная группа от 14 до 16 лет.

Основная деятельность регионального благотворительного фонда «Независимость» - работа с детьми-сиротами, социальными сиротами - детьми оставшихся без попечения родителей, с семьями, где есть ребёнок с особыми потребностями, с детьми находящимися на долгосрочном лечении в стационарах.

В практической части исследования были использованы две методики:

- Опросник К. Роджерса, Р. Раймонда «Шкала социально-психологической адаптированности», который был доработан и адаптирован кандидатом психологических наук Т. В. Снегирёвой для русскоговорящей аудитории;
- Опросник Ч. Д. Спилбергера «Исследование тревожности», адаптированный доктором психологических наук Ю. Л. Ханиным.

Опросник К. Роджерса и Р. Раймонда, адаптированный Т. В. Снегирёвой был выбран потому, что обладает простотой проведения и обработки результатов. Цель: определить уровень социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, выстраивать отношений с социальным окружением и самим собой.

Опросник состоит из 44 высказываний, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности. Опросник содержит высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях,

ВКР УдГУ

привычках, стиле поведения. Эти высказывания подросткам необходимо примерить к своим привычкам, своему образу жизни и оценить.

Итогом опроса является показатель адаптированности, выражаемый в баллах. К. Роджерс и Р. Раймонд выделяют 4 уровня социально-психологической адаптированности, исходя из полученных баллов:

- 31 - 40 баллов – максимально высокий;
- 21 - 30 – высокий;
- 11 - 20 –средний;
- 0 - 10 – низкий.

Методику рекомендуется проводить не менее двух раз с интервалом по времени. При оценке социально-психологической адаптации подростков, находящихся в ТЖС важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

Полный текст и ключ опроса представлены в Приложении 1.

Цель теста-опросника Ч. Д. Спилбергера, адаптированного Ю. Л. Ханиным: определение и оценка уровня тревожности, как необходимого компонента самоконтроля и самовоспитания.

Ч. Д. Спилбергер выделяет несколько ориентировочных оценок тревожности при интерпретации результатов методики:

- до 30 баллов – низкая тревожность;
- 31 – 44 балла – умеренная тревожность;
- 45 и более – высокая тревожность.

Полный текст и ключ опроса представлены в Приложении 2.

2.2. Результаты исследования и их обсуждение

В рамках первичной диагностики был проведён тест-опросник К. Роджерса, Р. Раймонда «Шкала социально-психологической адаптированности» с подростками в возрастной группе от 14 до 16 лет, входящими в исследуемую группу. Результаты первичной диагностики социально-психологической

ВКР УлГУ

адаптированности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, представлены в Таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Результаты первичной диагностики социально-психологической адаптированности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

№	Подросток	Показатель адаптированности	Показатель дезадаптивности	Показатель и уровень социально-психологической адаптированности
1	Алина С.	8	5	13 (средний)
2	Алсу З.	11	6	17 (средний)
3	София В.	15	4	19 (средний)
4	Полина И.	11	7	18 (средний)
5	Даша Ф.	12	8	20 (средний)
6	Айгуль Н.	14	5	19 (средний)
7	Даниил П.	13	10	23 (высокий)
8	Ильдар Ю.	9	8	17 (средний)
9	Кирилл С.	15	5	20 (средний)
10	Руслан А.	12	6	18 (средний)
11	Дима С.	14	7	21 (высокий)
12	Лена К.	13	4	17 (средний)
13	Лёша И.	11	9	20 (средний)
14	Маша П.	16	5	21 (высокий)
15	Аня И.	10	8	18 (средний)
16	Артём М.	15	6	21 (высокий)

ВКР УлГУ

Высоким уровнем адаптированности обладают 4 подростка: 3 мальчика и 1 девочка, что составляет 25% от опрашиваемой группы. Данный уровень адаптации свидетельствует об успешной интеграции в общество. Подростки с высоким уровнем адаптированности проявляют инициативу в общении, умеют работать в команде, почти всегда уверены в себе, умеют решать конфликты, обладают развитым чувством эмпатии.

Средним уровнем адаптированности обладают 12 подростков: 4 мальчика и 8 девочек, что составляет 75% от опрашиваемой группы, то есть большинство. Данный уровень адаптации свидетельствует о частичной адаптации, когда подросток интегрируется в общество, но сталкивается с определёнными трудностями. Также в стрессовых ситуациях могут терять уверенность и испытывать напряжение, а имеющиеся социальные связи являются недостаточно глубокими и стабильными. Подросткам со средним уровнем адаптированности требуется временная помощь друзей, родителей, специалиста по социальной работе, учителей или психолога.

Низким уровнем адаптированности никто из исследуемой группы не обладает. Данный уровень адаптации свидетельствует о возможных проблемах с интеграцией в общество, о дезадаптивном поведении, выражающееся в избеганию людей и конфликтах с ними. Эти проблемы появляются на фоне высокой тревожности, неуверенности в себе и подавленного эмоционального состояния. Людям со низким уровнем адаптированности требуется постоянная помощь учителей, родителей и психологов.

Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1. Среднее значение адаптированности – 12,44.
2. Среднее значение дезадаптивности – 6.125.
3. Среднее значение социально-психологической адаптированности – 18.875.

ВКР УлГУ

Также мы исследовали уровни личной и ситуативной тревожности у подростков. Нами был использован опросник Ч. Д. Спилбергера, адаптированный Ю. Л. Ханиным. Результаты первичной диагностики ситуативной и личной тревожности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, представлены в Таблице 2.2.

Таблица 2.2.

Результаты первичной диагностики ситуативной и личной тревожности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

№	Подросток	Показатель и уровень ситуативной тревожности	Показатель и уровень личной тревожности
1	Алина С.	48 (высокий)	62 (высокий)
2	Алсу З.	47 (высокий)	58 (высокий)
3	София В.	36 (умеренный)	52 (высокий)
4	Полина И.	51 (высокий)	56 (высокий)
5	Даша Ф.	36 (умеренный)	48 (высокий)
6	Айгуль Н.	29 (низкий)	43 (умеренный)
7	Даниил П.	30 (низкий)	39 (умеренный)
8	Ильдар Ю.	49 (высокий)	61 (высокий)
9	Кирилл С.	33 (умеренный)	47 (высокий)
10	Руслан А.	38 (умеренный)	51 (высокий)
11	Дима С.	31 (умеренный)	42 (умеренный)
12	Лена К.	52 (высокий)	60 (высокий)
13	Лёша И.	35 (умеренный)	49 (высокий)
14	Маша П.	32 (умеренный)	44 (умеренный)
15	Аня И.	40 (умеренный)	54 (высокий)
16	Артём М.	29 (низкий)	41 (умеренный)

ВКРУдГУ

Группа обладает умеренным уровнем ситуативной тревожности, а личная тревожность группы находится на высоком уровне.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Высокой ситуативной тревожностью обладает 5 подростков: 4 девочки и 1 мальчик, что составляет 31% от общего числа группы. Подростки с высоким уровнем ситуативной тревожности живут в состоянии постоянного субъективного напряжения и беспокойства. Их реакция на даже незначительные стрессовые факторы является острой и интенсивной. Они склонны воспринимать многие повседневные ситуации как угрожающие, что сопровождается чувством озабоченности и нервозности.

Умеренной ситуативной тревожностью обладают 8 человек: 4 мальчика и 4 девочки, что составляет 50% от общего числа группы. Подростки с умеренным уровнем ситуативной тревожности демонстрируют гибкую и адекватную реакцию на стресс. Их тревога возникает как обоснованный ответ на реальные вызовы и трудности, не парализуя, а скорее мобилизуя их ресурсы. Они способны рационально оценивать происходящее, и их эмоциональное состояние нормализуется по мере разрешения проблемной ситуации.

Низкой ситуативной тревожностью обладает 3 человека: 2 мальчика и 1 девочка, что составляет 19% от общего числа группы. Подростки с низким уровнем ситуативной тревожности обычно сохраняют эмоциональную стабильность и спокойствие даже в непростых ситуациях. Они способны ясно мыслить и принимать взвешенные решения под давлением. Такое внутреннее равновесие помогает им быстро адаптироваться к изменениям и уверенно действовать в новых или незнакомых обстоятельствах.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и

ВКР УлГУ

предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

Высокой личной тревожностью обладает 11 подростков: 7 девочек и 4 мальчика, что составляет 69% от общего числа группы. Подростки, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологичеекий тест выражает у подростка высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Умеренной личной тревожностью обладает 5 подростков: 2 девочки и 3 мальчика, что составляет 31% от общего числа группы. Умеренный уровень личной тревожности характеризуется эпизодическим возникновением беспокойства и напряженности, преимущественно в объективно стрессовых или новых ситуациях. Подростки с умеренной тревожностью сохраняют способность к рациональной оценке происходящего и достаточно быстро возвращаются к эмоциональному равновесию после разрешения трудной ситуации. Их тревога носит скорее адаптивный характер, выполняя сигнальную функцию и помогая мобилизовать ресурсы для решения задач.

Низкой личной тревожностью никто из исследуемой группы не обладает.

Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1. Средняя оценка ситуативной тревожности – 38,5.

2. Средняя оценка личной тревожности – 50,4.

Для выявления взаимосвязи между уровнем социально-психологической адаптированности и тревожностью подростков был проведён корреляционный

ВКР УлГУ

анализ результатов первичной диагностики. Для анализа использовался коэффициент корреляции Пирсона.

Расчёт проводился по формуле: $r = \Sigma(xi - \bar{x})(yi - \bar{y}) / \sqrt{(\Sigma(xi - \bar{x})^2 \cdot \Sigma(yi - \bar{y})^2)}$.

- r от 0 до ± 0,3 – слабая связь.
- ± 0,3 до ± 0,7 – умеренная связь.
- ± 0,7 до ± 1,0 – сильная связь.

Анализ показал наличие отрицательной корреляционной связи между исследуемыми показателями.

Результаты корреляционного анализа представлены на Рисунке 2.1.

Так, между уровнем социально-психологической адаптированности и ситуативной тревожностью была выявлена сильная отрицательная корреляционная связь (r = -0,79), что свидетельствует о том, что с повышением уровня адаптированности подростков снижается уровень ситуативной тревожности.

Результаты корреляционного анализа ситуативной тревожности и социально-психологической адаптированности представлены на Рисунке 2.1.

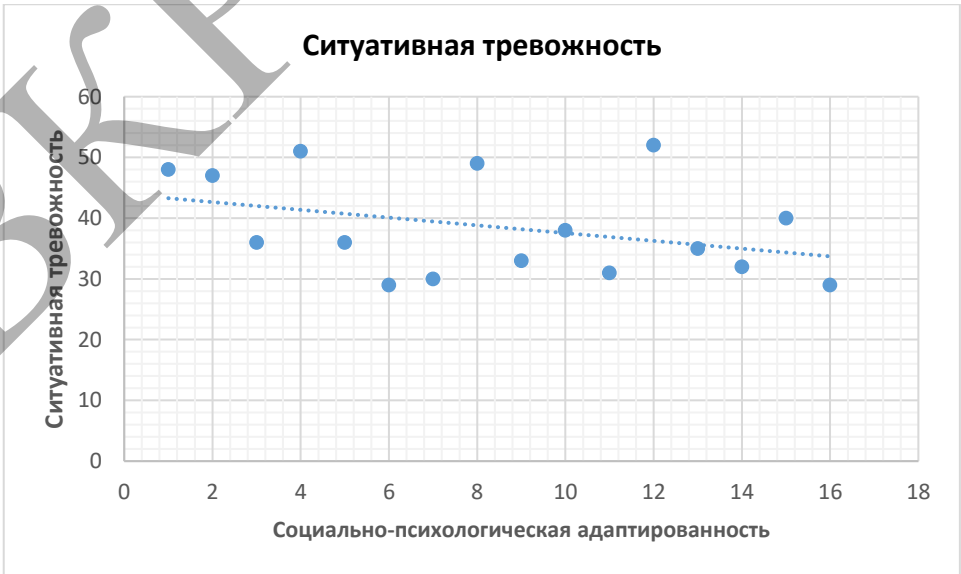


Рисунок 2.1. Корреляционный анализ ситуативной тревожности и социально-психологической адаптированности

Кроме того, между уровнем социально-психологической адаптированности и личностной тревожностью была обнаружена очень сильная

ВКР УлГУ

отрицательная корреляционная связь (r = -0,90). Это позволяет сделать вывод о том, что подростки с более высоким уровнем социально-психологической адаптированности в меньшей степени склонны к устойчивым тревожным переживаниям.

Результаты корреляционного анализа личной тревожности и социально-психологической адаптированности представлены на Рисунке 2.2.

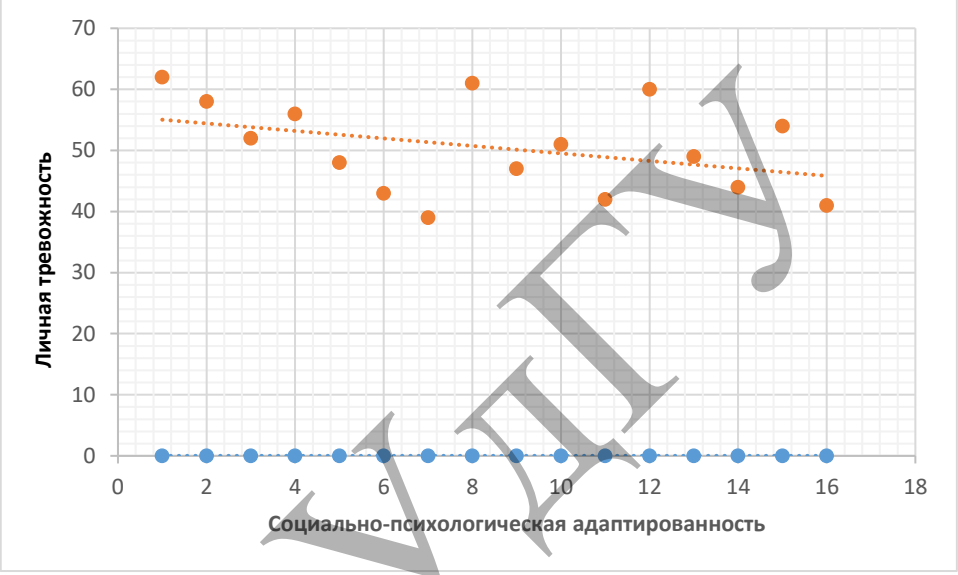


Рисунок 2.2. Корреляционный анализ личной тревожности и социально-психологической адаптированности

Полученные результаты свидетельствуют о том, что социально-психологическая адаптированность выступает важным фактором эмоционального благополучия подростков и связана со снижением как ситуативной, так и личностной тревожности.

Таким образом, на основании результатов первичной диагностики, можно сделать вывод, что у подростков, находящихся в ТЖС преимущественно наблюдается средний уровень социальной адаптированности, имеется выраженная тревожность. Отсутствие в группе подростков с низким уровнем адаптации является положительным фактором, однако преобладание среднего уровня указывает на наличие трудностей в социальной адаптации. Подростки со средним уровнем адаптации требуют целенаправленной психолого-педагогической поддержки для закрепления и развития социальных навыков.

ВКР УлГУ

2.3. Программа социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Пояснительная записка

Программа разработана на основе выводов по изученному теоретическому материалу и результатов практической части исследования. При реализации программы применяются интерактивные методы обучения. Это обусловлено необходимостью постоянного взаимодействия подростков между собой и с ведущим группы. Интерактивные занятия способствуют активному участию подростков, развитию навыков коммуникации и сотрудничества, что особенно важно при работе с подростками, находящихся в ТЖС.

Цель программы: повысить уровень социальной адаптации подростков, находящихся в ТЖС.

Программа позволяет решать следующие задачи:

- Повышение уровня коммуникабельности;
- Снижение уровня тревожности;
- Развитие уважения к окружающим людям.

Целевой аудиторией программы по социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, являются подростки 14-16 лет.

Модули программы и цели каждого модуля:

1. Установление контакта с окружающими людьми.

Цель модуля: повышение и развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

2. Контроль эмоций.

Цель модуля: повышение и развитие способности контролировать эмоциональное состояние.

3. Профилактика девиантного поведения.

Цель модуля: предупреждение и устранение факторов, способствующих возникновению отклоняющегося поведения.

ВКР УлГУ

4. Снижение уровня тревожности.

Цель модуля: формирование у участников уверенности в себе и адекватного восприятия своих возможностей.

Срок реализации программы – 6 недель.

Количество занятий: 12.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Количество занятий в неделю: 2 занятия.

Таблица 2.3.

Учебно-тематический план программы

№	Тема	Ход занятия	Методы
Установление контакта с окружающими людьми			
1	Знакомство группы	Приветствие, слова ведущего, знакомство всех участников группы и ведущего	Психогимна-стики
2	Установление контакта с окружающими людьми	1.Вводная часть. Упражнение «Здороваемся по-разному». 2.Основная часть. Упражнение «Представление партнёра». 3.Заключительная часть. Упражнение «Комплименты в кругу»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
3	Уважение к окружающим людям	1.Вводная часть. Упражнение «Приветствие в парах» 2.Основная часть. Упражнение «Круг уважения» 3.Заключительная часть. Упражнение «Скажи приятное в кругу»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
Снижение уровня тревожности			
10	Развитие позитивной самооценки	1.Вводная часть. Упражнение «Атомы и молекулы» 2.Основная часть. Упражнение «Что мне нравится в тебе?» 3.Заключительная часть. Упражнение «Ладошка»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики

ВКРУАТУ

Продолжение таблицы 2.3.

11	Целеполагание как ресурс преодоления тревожности	1.Вводная часть. «Дерево настроения» 2.Основная часть. Упражнение "Ассоциация" 3.Заключительная часть. Заключительное слово ведущего	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
12	Развитие уверенного поведения	1. Вводная часть. Упражнение «Здравствуйте!» 2. Основная часть. Упражнение «Волшебный стул» 3. Заключительная связь. Упражнение «Подарок»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
Контроль эмоций			
4	Контроль эмоций	1.Вводная часть. Упражнение «Фруктовый салат» 2.Основная часть. Упражнение «Что изменилось?» 3.Заключительная часть. Подведение итогов, обратная связь	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
5	Техники управления эмоциями	1.Вводная часть. Упражнение «Я не тормоз» 2.Основная часть. Упражнение «Находчивые музыканты» 3.Заключительная часть. Упражнение «Картина на память»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
6	Эмпатия и понимание чужих эмоций	1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие» 2. Основная часть. Упражнение «Снежинка» 3. Заключительная часть. «Спасибо за приятное занятие»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
Профилактика девиантного поведения			

ВКРУлГУ

7	Формирование активной социальной позиции участников	1. Вводная часть. Упражнение «Приветствие на сегодняшний день» 2. Основная часть. Упражнение «Очередь» 3. Заключительная часть. Упражнение «Скажи приятное»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики

Продолжение таблицы 2.3.

8	Развитие творческих способностей	1. Вводная часть. Упражнение «Поздороваться как…» 2. Основная часть. Упражнение «Радио» 3. Заключительная часть. Упражнение «Картина на память»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики
9	Альтернативные формы досуга	1. Вводная часть. Упражнение «Дерево настроения» 2. Основная часть. Упражнение «Сравнения» 3. Заключительная часть. Упражнение «Пожелания»	Дискуссия, мозговой штурм, психогимнастики

Конспекты интерактивных занятий по социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, указан в Приложении 3.

Используемые в программе методы:

- Мозговой штурм
- Психогимнастики
- Ролевые игры
- Кооперативное обучение
- Дискуссия

Ожидаемы результаты реализации программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации:

- Повышение уровня социально-психологической адаптированности.
- Снижение уровня тревожности.

Для выполнения оценки результативности мы будем использовать опросник К. Роджерса, Р. Раймонда «Шкала социально-психологической

ВКР УдГУ

адаптированности», который был адаптирован Т. В. Снегирёвой и опросник Ч. Д. Спилбергера «Исследование тревожности», адаптированный Ю. Л. Ханиным.

2.4. Оценка результативности программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Оценка результативности программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, была произведена путем вторичной диагностики с использованием тех же методик.

Таблица 2.4.

Результаты вторичной диагностики ситуативной и личной тревожности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

№	Подросток	Показатель адаптированности	Показатель дезадаптивности	Показатель и уровень социально-психологической адаптированности
1	Алина С.	9	5	14 (средний)
2	Алсу З.	12	5	17 (средний)
3	София В.	15	4	19 (средний)
4	Полина И.	12	6	18 (средний)
5	Даша Ф.	13	7	20 (средний)
6	Айгуль Н.	15	5	20 (средний)
7	Даниил П.	14	9	23 (высокий)

ВКР УдГУ

8	Ильдар Ю.	10	7	17 (средний)
9	Кирилл С.	15	5	20 (средний)
10	Руслан А.	13	6	19 (средний)
11	Дима С.	15	6	21 (высокий)

Продолжение таблицы 2.4.

12	Лена К.	14	4	18 (средний)
13	Лёша И.	12	8	20 (средний)
14	Маша П.	16	5	21 (высокий)
15	Аня И.	11	8	19 (средний)
16	Артём М.	16	6	22 (высокий)

Высоким уровнем адаптированности обладают 4 подростка: 3 мальчика и 1 девочка, что составляет 25% от опрашиваемой группы.

Средним уровнем адаптированности обладают 12 подростков: 4 мальчика и 8 девочек, что составляет 75% от опрашиваемой группы, то есть большинство.

Низким уровнем адаптированности никто из исследуемой группы не обладает.

Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1. Среднее значение адаптированности – 12,625.
2. Среднее значение дезадаптивности – 6.
3. Среднее значение социально-психологической адаптированности – 19,25.

На основе результатов первичной и вторичной диагностики социально-психологической адаптированности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, был проведён сравнительный анализ.

ВКР УдГУ

У некоторых подростков в группе наблюдается положительная динамика показателей социально-психологической адаптированности. У 6 подростков отмечается повышение уровня социально-психологической адаптированности, что выражается в увеличении итогового показателя в среднем на 1 балл. Это свидетельствует о постепенном улучшении их способности к взаимодействию с окружающей средой и более успешной социальной адаптации.

У 10 подростков показатели социально-психологической адаптированности остались на прежнем уровне, что свидетельствует об отсутствии выраженной динамики.

При сравнении показателей адаптированности и дезадаптивности можно отметить, что в большинстве случаев наблюдается тенденция к увеличению уровня адаптированности и незначительному снижению или сохранению на прежнем уровне показателей дезадаптивности. Повышение показателя адаптированности свидетельствует о развитии у подростков навыков общения, способности к сотрудничеству и лучшему принятию социальных норм. В то же время относительно стабильные или несколько сниженные показатели дезадаптивности указывают на то, что отдельные трудности во взаимодействии со сверстниками и окружающей средой продолжают сохраняться и требуют дальнейшего внимания в процессе психологического сопровождения.

Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средний показатель социально-психологической адаптированности составлял 18,875 баллов. После проведения комплекса мероприятий среднее значение повысилось до 19,25 балла. Таким образом, можно говорить о наличии общей положительной динамики в группе.

Таблица 2.5.

Результаты вторичной диагностики ситуативной и личной тревожности по тесту Ч. Д. Спилбергера

№	Подросток	Показатель и уровень	Показатель и уровень

ВКР УлГУ

		ситуативной тревожности	личной тревожности
1	Алина С.	46 (высокий)	60 (высокий)
2	Алсу З.	46 (высокий)	57 (высокий)
3	София В.	35 (умеренный)	50 (высокий)
4	Полина И.	50 (высокий)	55 (высокий)

Продолжение таблицы 2.5.

5	Даша Ф.	37 (умеренный)	47 (высокий)
6	Айгуль Н.	28 (низкий)	41 (умеренный)
7	Даниил П.	30 (низкий)	38 (умеренный)
8	Ильдар Ю.	47 (высокий)	59 (высокий)
9	Кирилл С.	34 (умеренный)	46 (высокий)
10	Руслан А.	36 (умеренный)	49 (высокий)
11	Дима С.	32 (умеренный)	43 (умеренный)
12	Лена К.	50 (высокий)	58 (высокий)
13	Лёша И.	36 (умеренный)	48 (высокий)
14	Маша П.	31 (умеренный)	43 (умеренный)
15	Аня И.	39 (умеренный)	52 (высокий)
16	Артём М.	28 (низкий)	40 (умеренный)

ВКР УдГУ

Высокой ситуативной тревожностью обладает 5 подростков: 4 девочки и 1 мальчик, что составляет 31% от общего числа группы.

Умеренной ситуативной тревожностью обладают 7 человек: 4 мальчика и 4 девочки, что составляет 50% от общего числа группы.

Низкой ситуативной тревожностью обладает 3 человека: 2 мальчика и 1 девочка, что составляет 19% от общего числа группы.

Высокой личной тревожностью обладает 11 подростков: 7 девочек и 4 мальчика, что составляет 69% от общего числа группы.

Умеренной личной тревожностью обладает 5 подростков: 2 девочки и 3 мальчика, что составляет 31% от общего числа группы.

Низкой личной тревожностью никто из исследуемой группы не обладает.

Результаты подсчётов среднего значения по группе получились следующие:

1. Средняя оценка ситуативной тревожности – 37.81.

2. Средняя оценка личной тревожности – 49.125.

На основе результатов первичной и вторичной диагностики ситуативной и личной тревожности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, был проведён сравнительный анализ.

У большинства подростков в группе наблюдается положительная динамика показателей ситуативной и личной тревожности. У 12 подростков отмечается снижение уровня ситуативной тревожности, что выражается в снижении итогового показателя в среднем на 1-2 балла. Это свидетельствует о постепенном улучшении их способности справляться с тревожным состоянием и чувствовать себя спокойно в конкретных условиях или жизненных ситуациях.

У 1 подростка показатель ситуативной тревожности остался на прежнем уровне, что свидетельствует об отсутствии выраженной динамики.

У 3 подростков показатель ситуативной тревожности стал выше, что может свидетельствовать о сохранении эмоционального напряжения, повышенной чувствительности к стрессовым факторам или влиянии неблагоприятных жизненных обстоятельств.

Положительная динамика показателей личной тревожности наблюдается у 14 подростков, что выражается в снижении итогового показателя в среднем на 1-2 балла.

У 2 подростков наблюдается повышение показателя личной тревожности, это указывает на то, что тревожность как устойчивая индивидуальная черта личности остается выраженной или даже усиливается.

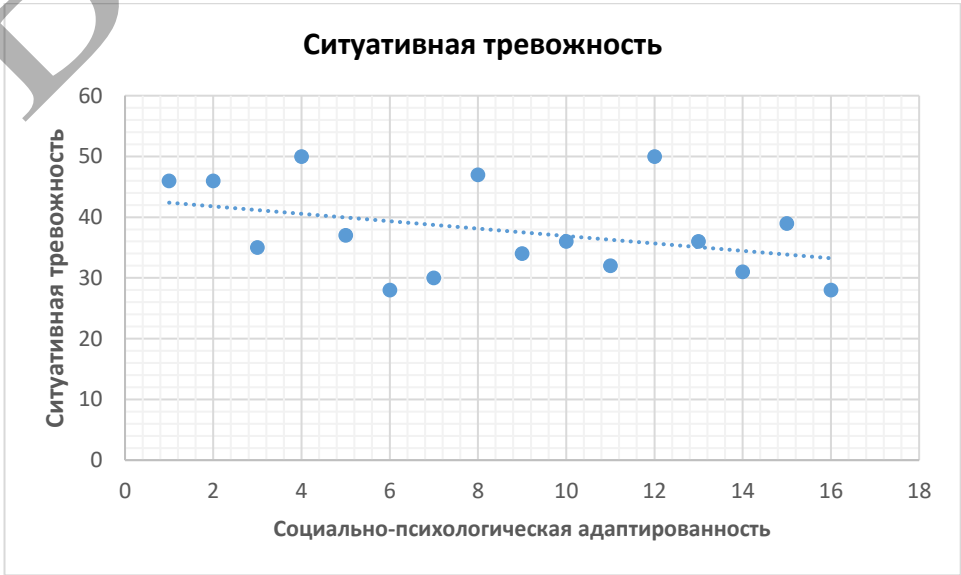
ВКР УлГУ

Подсчёт средних значений по группе показал следующие результаты: до проведения программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, средний показатель ситуативной тревожности составлял 38,5 баллов. После проведения комплекса мероприятий среднее значение снизилось до 37.81 балла. В свою очередь, средний показатель личной тревожности составлял 38,5 баллов. После проведения комплекса мероприятий среднее значение снизилось до 49.125 балла. Таким образом, можно говорить о наличии общей положительной динамики в группе.

В рамках вторичной диагностики был повторно проведён корреляционный анализ взаимосвязи между уровнем социально-психологической адаптированности и тревожностью подростков. Целью повторного анализа являлась оценка изменений характера и силы связи между исследуемыми показателями.

Результаты показали сохранение выраженной отрицательной корреляционной связи между уровнем социально-психологической адаптированности и ситуативной тревожностью. Это свидетельствует о том, что более высокий уровень адаптированности по-прежнему связан с более низким уровнем ситуативной тревожности у подростков.

Результаты повторного корреляционного анализа ситуативной тревожности и социально-психологической адаптированности представлены на Рисунке 2.4.



ВКР УлГУ

Рисунок 2.4. Повторный корреляционный анализ ситуативной тревожности и социально-психологической адаптированности

Аналогично выявлена устойчивая очень сильная отрицательная корреляционная связь между уровнем социально-психологической адаптированности и личностной тревожностью. Полученные данные подтверждают, что подростки с более высоким уровнем адаптированности менее склонны к устойчивым тревожным переживаниям.

Результаты повторного корреляционного анализа личной тревожности и социально-психологической адаптированности представлены на Рисунке 2.5.

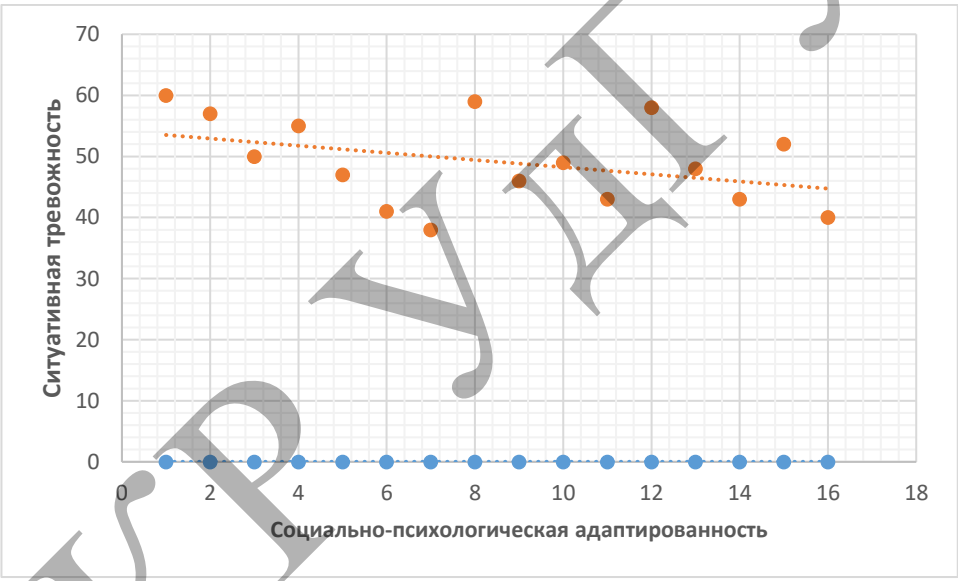


Рисунок 2.5. Повторный корреляционный анализ личной тревожности и социально-психологической адаптированности

Как мы видим, проведённый комплекс мероприятий, направленных на развитие навыков общения, снижение уровня тревожности, формирование эмоциональной устойчивости и улучшение социального взаимодействия, оказал положительное влияние на процесс социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что разработанная и реализованная программа мероприятий по социальной адаптации подростков является результативной, поскольку способствует

ВКР УлГУ

повышению уровня социально-психологической адаптации и снижению уровня тревожности у участников исследования.

Выводы по второй главе

В ходе второй главы было проведено практическое исследование, направленное на разработку и апробацию программы социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Исследование проводилось на базе регионального благотворительного фонда «Независимость» в городе Ижевске. В исследовании приняли участие 16 подростков в возрасте от 14 до 16 лет.

На первом этапе исследования была проведена первичная диагностика уровня социально-психологической адаптированности и уровня тревожности подростков. Для этого были использованы опросник К. Роджерса и Р. Раймонда «Шкала социально-психологической адаптированности», адаптированный Т. В. Снегирёвой, а также методика исследования тревожности Ч. Д. Спилбергера, адаптированная Ю. Л. Ханиным. Проведённая первичная диагностика показала, что у большинства подростков уровень социально-психологической адаптированности находится на среднем уровне. Это указывает на то, что их включённость в социальную среду происходит лишь частично и сопровождается определёнными трудностями во взаимодействии с окружающими людьми. У значительной части участников исследования также был выявлен повышенный уровень тревожности, особенно личностной. Данное состояние оказывает заметное влияние на эмоциональное самочувствие подростков и может осложнять процесс их успешной социальной адаптации.

На основе анализа теоретических источников и результатов проведённого диагностического исследования был разработан комплекс мероприятий,

ВКР УдГУ

направленный на улучшение социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Программа состояла из 12 занятий, которые проводились в течение 6 недель. Основное внимание в ходе работы уделялось развитию коммуникативных навыков, формированию адекватной самооценки, повышению эмоциональной устойчивости, а также профилактике различных форм девиантного поведения.

В процессе работы использовались интерактивные методы обучения: дискуссии, «мозговой штурм», психогимнастика и ролевые игры. Они помогали подросткам активно включаться в процесс взаимодействия и осваивать новые социальные навыки.

По завершении программы была проведена повторная диагностика с использованием тех же методик, что позволило оценить результативность проведённой работы. Сравнительный анализ результатов показал наличие положительной динамики в уровне социально-психологической адаптированности подростков. У значительной части участников наблюдалось повышение показателей адаптированности, а также тенденция к снижению или стабилизации показателей дезадаптивности. Анализ данных показал взаимосвязь между уровнем тревожности и показателями социальной адаптации. Подростки с более высоким уровнем тревожности демонстрировали значительные трудности в социальной адаптации, тогда как у подростков с более низкими показателями тревожности наблюдались более благоприятные показатели адаптированности.

Таким образом, результаты проведённого исследования позволяют сделать вывод о том, что разработанный и реализованный комплекс мероприятий по социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, является эффективным. Реализация программы способствовала развитию коммуникативных навыков, повышению уверенности в себе, улучшению эмоционального состояния подростков и формированию более успешных форм социального взаимодействия.

ВКР УлГУ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Социальная адаптация играет ключевую роль в жизни детей и подростков, формируя основы общения, приспособления к социальным условиям и дальнейшей социализации. Особенно сложно этот период переживают подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Из-за существующих психологических барьеров, повышенной тревожности и чувства отчуждённости со стороны общества процесс адаптации для них проходит значительно труднее.

В ходе выполнения дипломной работы была рассмотрена проблема социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Актуальность данного исследования обусловлена значительным влиянием неблагоприятных социальный условий на формирование личности подростка, его эмоциональное состояние и способность к успешному взаимодействию с окружающей социальной средой.

В теоретической части работы нами были проанализированы научные подходы к пониманию социальной адаптации, раскрыта сущность понятия «трудная жизненная ситуация», а также рассмотрены психологические и социальные особенности подростков данной категории. Анализ научной литературы показал, что процесс социальной адаптации у подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, часто сопровождается повышенной тревожностью, трудностями в коммуникации и недостаточным уровнем развития социальных навыков.

В практической части исследования нами была проведена диагностика уровня социальной адаптированности и тревожности подростков. Для диагностики мы использовали опросник К. Роджерса и Р. Раймонда «Шкала социально-психологической адаптированности», адаптированный Т. В. Снегирёвой, а также методика исследования тревожности Ч. Д. Спилбергера, адаптированная Ю. Л. Ханиным. Полученные результаты позволили выявить определённые трудности в процессе адаптации у участников исследования, что подтвердило необходимость проведения целенаправленной работы.

ВКР УлГУ

Нами была разработана и реализована программа, направленная на развитие коммуникативных навыков, повышение уверенности в себе и снижение уровня тревожности. Реализация программы способствовала положительной динамике показателей социальной адаптации подростков и снижению уровня тревожности.

Таким образом, гипотеза о том, что если разработать и апробировать программу социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, на основе интерактивных методов, то уровень их социальной адаптации возрастёт и снизится уровень тревожности – подтвердилась. Цель исследования – разработать программу социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации – достигнута.

ВКР УлГУ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптация // Академик. Психологический словарь [Электронный ресурс]. – URL: https://psychology.academic.ru/40/адаптация (дата обращения: 25.01.2026).
2. Адаптация // Глоссарий психологических терминов Alter [Электронный ресурс]. – URL: https://blog.alter.ru/glossary/adaptacija/ (дата обращения: 25.01.2026).
3. Адаптация подростков в социальной среде [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. – URL: https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35033 (дата обращения: 17.02.2026).
4. Адаптация социальная // Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: https://old.bigenc.ru/sociology/text/1799983 (дата обращения: 03.02.2026).
5. Адаптировать // Викисловарь [Электронный ресурс]. – URL: https://ru.wiktionary.org/wiki/адаптировать (дата обращения: 25.01.2026).
6. Басов Н.Ф. Основы социальной работы: учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2007. – 206 с.
7. Влияние интерактивного обучения на творческие способности младших школьников [Электронный ресурс]. – URL: https://infourok.ru/nauchnaya-rabota-po-teme-vliyanie-interaktivnogo-obucheniya-na-tvorcheskie-sposobnosti-mladshih-shkolnikov-2711326.html (дата обращения: 01.03.2026).
8. Волков Г.Д., Оконская Н.Б. Адаптация и ее уровни. – Пермь, 1995. – 246 с.
9. Давыдова С.А. Интерактивные методы обучения как один из элементов образовательного процесса [Электронный ресурс]. – URL: https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/272918/1/Давыдова%20С.А._интерактивные%20методы%20обучения.pdf (дата обращения: 23.02.2026).
10. Дарвин Ч. Происхождение видов. – М., 1952.

ВКР УлГУ

11. Девиантное поведение подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://volgograd.medsi.ru/spravochnik-zabolevaniy/deviantnoe-povedenie-podrostkov/ (дата обращения: 23.02.2026).
12. Дезадаптация школьников [Электронный ресурс] // Вестник образования. – URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=15337 (дата обращения: 17.02.2026).
13. Джонсон Д., Джонсон Р., Смит К. Кооперативное обучение возвращается в колледж [Электронный ресурс]. – URL: https://charko.narod.ru/tekst/sb_ref_2001/05_cooperl2.pdf (дата обращения: 01.03.2026).
14. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе [Электронный ресурс]. – URL: https://social-profi.ru/wp-content/uploads/2020/02/Kiseleva-M.-V.-Art-terapiya-v-prakticheskoj-psihologii-i-sotsialnoj-rabote..pdf (дата обращения: 01.03.2026).
15. Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Социально-культурная деятельность. – М.: МГУКИ, 2004. – 539 с.
16. Кузина И.Г. Теория социальной работы: учебное пособие. – Владивосток: Изд-во ДВГТУ, 2006. – 230 с.
17. Кузнецов П.С. Уровни адаптации // Проблемы практической психологии. – Саратов, 2000.
18. Лапыгин Ю.Н. Методы активного обучения: учебник и практикум для вузов. – М.: Юрайт, 2016. – 248 с.
19. Мозговой штурм // Платформа маркетинга и продаж SendPulse [Электронный ресурс]. – URL: https://sendpulse.com/ru/support/glossary/brainstorming (дата обращения: 23.02.2026).
20. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости: учебное пособие [Электронный ресурс]. – URL: https://dptd.ru/uploads/files/Odintsova_M_A_-Psikhologia_zhiznestoykosti_Elektronny_resurs_Ucheb_posobie-_Biblioteka_psikhologa_Flinta_-2015.pdf (дата обращения: 18.01.2026).

ВКР УлГУ

21. Особенности дезадаптации подростков с интеллектуальными нарушениями [Электронный ресурс] // Научная статья. – URL: https://na-journal.ru/5-2024-psihologiya/12027-osobennosti-dezadaptacii-podrostkov-s-intellektualnymi-narusheniyami (дата обращения: 17.02.2026).
22. Особенности социальной адаптации подростков [Электронный ресурс] // Молодой учёный. – URL: https://moluch.ru/archive/246/56783/ (дата обращения: 03.02.2026).
23. Проблемы социальной адаптации [Электронный ресурс] // Психологический журнал. – URL: https://psyjournals.ru/nonserialpublications/sgu_socialpsy/contents/30306 (дата обращения: 03.02.2026).
24. Рекомендации по психолого-медико-педагогическому сопровождению [Электронный ресурс]. – URL: https://nevapmsc.ru/wp-content/uploads/rmoppmk18.pdf (дата обращения: 18.01.2026).
25. Ролевые игры как метод в образовании детей: исследуем преимущества // Центр поддержки семейного образования [Электронный ресурс]. – URL: https://hss.center/longrids/tpost/ijotztaf51-rolevie-igri-kak-metod-v-obrazovanii-det (дата обращения: 01.03.2026).
26. Семейный кодекс Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8574/9371abf6b81551d7cf96db61478966ba2fd88505/ (дата обращения: 18.01.2026).
27. Ситак Л.А., Ларионова Е.Г. Дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и их социально-педагогическая характеристика // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. [Электронный ресурс]. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/deti-okazavshiesya-v-trudnoy-zhiznennoy-situatsii-i-ih-sotsialno-pedagogicheskaya-harakteristika (дата обращения: 25.01.2026).
28. Социальная адаптация // Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс]. – URL: https://bigenc.ru/c/sotsial-naia-adaptatsiia-e96767 (дата обращения: 03.02.2026).

ВКР УлГУ

29. Социальная адаптация в социальной работе [Электронный ресурс]. – URL: https://soc-work.ru/article/233 (дата обращения: 10.02.2026).
30. Социальная адаптация детей и подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://www.sibran.ru/upload/iblock/c77/c77df35a3fd559541c902c075bb0c87b.pdf (дата обращения: 10.02.2026).
31. Социальная адаптация молодёжи: результаты исследования [Электронный ресурс]. – URL: https://www.jour.fnisc.ru/upload/journals/6/articles/3905/submission/original/3905-7222-1-SM.pdf (дата обращения: 10.02.2026).
32. Социальная адаптация обучающихся [Электронный ресурс]. – URL: https://krasnodar.ruc.su/news/detail/138475/ (дата обращения: 10.02.2026).
33. Социальная адаптация подростков: методические рекомендации [Электронный ресурс]. – URL: https://dom-ugl.edu.yar.ru/docs/rekomendatsii_pedagogam__/sotsialnaya_adaptatsiya_podrostkov.html (дата обращения: 01.03.2026).
34. Социальная адаптация трудных подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://nsportal.ru/shkola/korrektsionnaya-pedagogika/library/2012/03/21/sotsialnaya-adaptatsiya-trudnykh-podrostkov (дата обращения: 01.03.2026).
35. Социальная адаптация: понятие и виды [Электронный ресурс] // NovaInfo. – URL: https://novainfo.ru/article/11428 (дата обращения: 03.02.2026).
36. Социальная тревожность: как помочь подростку [Электронный ресурс]. – URL: https://nashi-deti66.ru/parents/kak-vospityvat-rebenka/sotsialnaya-trevozhnost-kak-pomoch-podrostku-ispytyvayushchemu-trudnosti-v-obshchenii/ (дата обращения: 23.02.2026).
37. Тревожные расстройства у подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://pmed.ru/blog/psikhiatriya-i-psikhologiya/trevozhnye-rasstroystva-u-podrostkov (дата обращения: 23.02.2026).
38. Тревожные расстройства у подростков: лечение [Электронный ресурс]. – URL: https://chastnaya-psihiatricheskaya-klinika-

ВКР УлГУ

stacionar.ru/diseases/trevozhnye-rasstrojstva-u-podrostkov-lecheniye (дата обращения: 17.02.2026).

39. Тренинговые занятия: социальная адаптация подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://infourok.ru/treningovie-zanyatiya-socialnaya-adaptaciya-podrostkov-3859782.html (дата обращения: 01.03.2026).
40. Трудности в социальной адаптации у подростков [Электронный ресурс]. – URL: https://dgcsssdm.ru/stati-2/article_post/trudnosti-v-socialnoj-adaptacii-u-podrostkov (дата обращения: 01.03.2026).
41. Федеральный закон «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/8ecbe3314ad9e500bfb90273b6c736f7e0e78429/ (дата обращения: 18.01.2026).
42. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_23735/856b6aa7481e4adff8c72e4d43400e82544de974/ (дата обращения: 18.01.2026).
43. Холостова Е.И. Словарь-справочник по социальной работе. – М.: Юристъ, 1997. – 328 с.
44. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: Просвещение, 1995. – 160 с.
45. Школьная дезадаптация: причины и пути преодоления [Электронный ресурс]. – URL: https://slogy.ru/blog/shkolnaya-dezadaptaciya (дата обращения: 17.02.2026).
46. Щипицина Л.М. Психология отклоняющегося поведения: учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 266 с.
47. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 2008. – 672 с.
48. Юрьева Л.Н. Девиантное поведение несовершеннолетних: социально психологические аспекты. – Киев: Здоровье, 2006. – 304 с.

ВКР УлГУ

49. Яковлев А.М. Преступность и социальная психология. – М.: Юридическая литература, 1971. – 248 с.
50. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования: описание, объяснение, понимание социальной реальности. – М.: Омега-Л, 2007. – 567 с.
51. Яницкий О.Н. Социология риска. – М.: ЛКИ, 2003. – 192 с.
52. Artuch-Garde R., González-Torres M. C., de la Fuente J., Vera M. M., Fernández-Cabezas M., López-García M. Relationship Between Resilience and Self-Regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion // Frontiers in Psychology. – 2017. – Vol. 8. – Art. 612.
53. Azpiazu L., Fernández A., Palacios E. Social Support, Self-Concept and Resilience as Protectors Against School Maladjustment During Adolescence // School Mental Health. – 2025. – Vol. 17. – P. 435–448.
54. Bowen G. L., Chapman M. V. Poverty, Neighborhood Danger, Social Support, and the Individual Adaptation Among At-Risk Youth in Urban Areas // Journal of Family Issues. – 1996. – Vol. 17, No. 5. – P. 641–666.
55. Konaszewski K., Niesiobędzka M., Kolemba M. Social and Personal Resources and Adaptive and Non-Adaptive Strategies for Coping with Stress in a Group of Socially Maladjusted Youths // International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology. – 2022. – Vol. 66, No. 2. – P. 165–185.
56. Luthar S. S. Vulnerability and Resilience: A Study of High-Risk Adolescents // Child Development. – 1991. – Vol. 62, No. 3. – P. 600–616.
57. Morais N. A., Raffaelli M., Koller S. H. Adolescents in Socially Vulnerable Situations and the Continuum Risk–Protection // Avances en Psicología Latinoamericana. – 2012. – Vol. 30, No. 1. – P. 118–136.
58. Motti-Stefanidi F. Resilience Among Immigrant Youths: Who Adapts Well, and Why? // Current Directions in Psychological Science. – 2019. – Vol. 28, No. 5. – P. 510–517.
59. Sanders J., Munford R., Boden J. Culture and Context: The Differential Impact of Culture, Risks and Resources on Resilience Among Vulnerable Adolescents // Children and Youth Services Review. – 2017. – Vol. 79. – P. 517–526.

ВКР УлГУ

60. Wang J. H., Zhang Y., Liu X. Peer Relations of Adolescents with Adverse Childhood Experiences: A Systematic Literature Review of Two Decades // Adolescent Research Review. – 2024. – Vol. 9. – P. 1–22.

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

Целью методики является определение уровня социально-психологической адаптированности растущего человека как субъекта собственного развития, способного адаптироваться к ценностям и нормам социальной среды, выстраивать отношений с социальным окружением и самим собой.

Данная методика упрощена и адаптирована. Из 101 высказываний Снегирёвой Т.В. была произведена выборка. Методика состоит из 44 высказываний, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Опросник содержит высказывания о человеке, о его образе жизни - переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Эти высказывания детям необходимо примерить к своим привычкам, своему образу жизни и оценить. При оценке социально-психологической адаптации детей, находящихся в трудной жизненной ситуации важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

Рекомендации по проведению: данная методика упрощена и адаптирована. Из 101 вопроса нами были отобраны 44, непосредственно относящиеся к шкале социально-психологической адаптированности (СПА). Из всех вопросов 4 составляют «шкалу лжи». Вместо сложного выбора из семи вариантов нами предложена дихотомическая шкала ответов «да» или «нет», что упрощает выполнение теста обучающимися.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1

Дорогой друг!

Прочтите высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При прочтении каждого высказывания подумайте, насколько оно может быть отнесено к вам. Если вы согласны с высказыванием, то в бланке рядом с его номером поставьте знак «+», а если не согласны, поставьте знак «-».

№		Да	Нет
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.		
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.		

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1

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.

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.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 1

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 (А+) служат высказывания 2, 3, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 24, 26, 31, 33, 37, 39, 41.

Показателями дезадаптивности (А-) служат высказывания 1, 4, 5, 9, 11, 12, 16, 18, 19, 21, 25, 27, 28, 29, 30, 32, 35, 36, 38, 40, 42, 44.

В шкалу лжи входят высказывания: 6 (+), 23 (-), 34 (-), 43 (-). Если по «шкале лжи» респондент набирает 3 или 4 балла, то его ответы лучше не учитывать как недостоверные. Каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается 1 баллом, то есть обучающийся максимально может набрать 40 баллов.

Чтобы подсчитать коэффициент СПА, необходимо сложить ответы, на которые респондент ответил «да» по показателю адаптированности, с ответами, на которые он ответил «нет» по показателю дезадаптированности.

Уровни социально-психологической адаптированности:

ВКР УлГУ

- 31 - 40 баллов – максимально высокий;
- 21 - 30 – высокий;
- 11 - 20 – средний;
- 0 - 10 – низкий.

Данную методику необходимо проводить не менее двух раз с интервалом по времени. При оценке социально-психологической адаптированности обучающихся важен не абсолютный показатель, а его положительная динамика.

ВКР УДГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Исследование тревожности

(Ч.Д.Спилбергер, адаптация Ю.Л.Ханин)

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Нет, это не так	**Пожалуй, так**	**Верно**	**Совершенно верно**
1	2	3	4

1. Я спокоен
2. Мне ничто не угрожает
3. Я нахожусь в напряжении
4. Я внутренне скован
5. Я чувствую себя свободно
6. Я расстроен
7. Меня волнуют возможные неудачи
8. Я ощущаю душевный покой
9. Я встревожен
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения
11. Я уверен в себе
12. Я нервничаю
13. Я не нахожу себе места
14. Я взвинчен

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Никогда	**Почти никогда**	**Часто**	**Почти всегда**
1	2	3	4

21.У меня бывает приподнятое настроение

22.Я бываю раздражительным

23.Я легко расстраиваюсь

24.Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие

25.Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть

26.Я чувствую прилив сил и желание работать

27.Я спокоен, хладнокровен и собран

28.Меня тревожат возможные трудности

29.Я слишком переживаю из-за пустяков

30.Я бываю вполне счастлив

31.Я все принимаю близко к сердцу

32.Мне не хватает уверенности в себе

33.Я чувствую себя беззащитным

34.Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей

Ключ к тесту

СТ	**Ответы**				**ЛТ**	**Ответы**			
№	1	2	3	4	**№**	1	2	3	4

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
1	4	3	2	1	**21**	4	3	2	1
2	4	3	2	1	**22**	1	2	3	4
3	1	2	3	4	**23**	1	2	3	4
4	1	2	3	4	**24**	1	2	3	4
5	4	3	2	1	**25**	1	2	3	4
6	1	2	3	4	**26**	4	3	2	1
7	1	2	3	4	**27**	4	3	2	1
8	4	3	2	1	**28**	1	2	3	4
9	1	2	3	4	**29**	1	2	3	4
10	4	3	2	1	**30**	4	3	2	1
11	4	3	2	1	**31**	1	2	3	4
12	1	2	3	4	**32**	1	2	3	4
13	1	2	3	4	**33**	1	2	3	4
14	1	2	3	4	**34**	1	2	3	4
15	4	3	2	1	**35**	1	2	3	4
16	4	3	2	1	**36**	4	3	2	1
17	1	2	3	4	**37**	1	2	3	4
18	1	2	3	4	**38**	1	2	3	4
19	4	3	2	1	**39**	4	3	2	1
20	4	3	2	1	**40**	1	2	3	4

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 2

Обработка и анализ результатов теста

При анализе результатов самооценки тревожности надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более – высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

ВКР УлГУ

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа социальной адаптации подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации

Занятие 1. Знакомство группы

Цель: знакомство участников группы между собой и с ведущим, создание благоприятной и доверительной атмосферы для дальнейшей работы.

Ход занятия

1. Приветствие и вступительное слово ведущего.

Ведущий приветствует участников, рассказывает о целях и задачах проводимых занятий, объясняет формат работы и важность активного участия каждого подростка.

2. Психогимнастика на знакомство.

Участники садятся в круг. Каждый по очереди называет своё имя и рассказывает немного о себе (например, своё увлечение, любимое занятие или то, чем ему нравится заниматься в свободное время). Если участнику трудно назвать увлечение, он может рассказать о том, чем хотел бы заниматься в будущем.

Это упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, способствует снижению напряжения и формированию благоприятного психологического климата в группе.

3. Заключительная часть.

Ведущий подводит итоги занятия, благодарит участников за активность и отмечает важность уважительного отношения друг к другу в дальнейшей работе.

Занятие 2. Установление контакта с окружающими людьми

Цель: развитие навыков общения и установления контакта с окружающими людьми.

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Здороваемся по-разному»

Участники свободно перемещаются по комнате. По сигналу ведущего каждый должен поздороваться с другими участниками необычным способом:

- пожать руку;
- поздороваться локтями;
- поприветствовать улыбкой;
- поздороваться жестом или поклоном.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение: легко ли было устанавливать контакт и какие способы приветствия понравились больше всего.

2. Основная часть

Упражнение «Представление партнёра»

Участники делятся на пары. В течение нескольких минут они общаются друг с другом, узнавая интересы, увлечения и особенности своего партнёра. После этого каждый участник представляет своего партнёра группе, рассказывая о нём то, что успел узнать.

Упражнение способствует развитию коммуникативных навыков, внимательности к собеседнику и умению представлять другого человека.

3. Заключительная часть

Упражнение «Комплименты в кругу»

Участники становятся в круг. Каждый по очереди говорит приятные слова или комплимент своему соседу. Важно, чтобы высказывания были искренними и доброжелательными.

Упражнение способствует формированию позитивной атмосферы и развитию уважительного отношения между участниками.

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Занятие 3. Уважение к окружающим людям

Цель: формирование уважительного отношения к окружающим и развитие навыков позитивного общения.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Приветствие в парах»

Участники делятся на пары и придумывают оригинальный способ приветствия друг друга. После этого каждая пара демонстрирует своё приветствие группе.

2. Основная часть

Упражнение «Круг уважения»

Участники садятся в круг. Ведущий предлагает каждому назвать качества, которые он ценит в людях (например: доброта, честность, отзывчивость). После этого проводится обсуждение того, почему уважительное отношение к другим людям важно в общении.

3. Заключительная часть

Упражнение «Скажи приятное в кругу»

Каждый участник по очереди говорит что-нибудь приятное одному из участников группы. Важно, чтобы высказывания были доброжелательными и искренними.

После выполнения упражнения проводится краткая рефлексия.

Занятие 4. Развитие позитивной самооценки

Цель: развитие позитивного отношения к себе и уверенности в собственных возможностях.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Атомы и молекулы»

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Участники свободно двигаются по комнате. По сигналу ведущего они объединяются в группы («молекулы») из определённого количества человек.

2. Основная часть

Упражнение «Что мне нравится в тебе?»

Участники по очереди говорят друг другу, какие положительные качества они замечают в своих товарищах.

3. Заключительная часть

Упражнение «Ладошка»

Участники обводят на листе бумаги свою ладонь и на каждом пальце записывают свои положительные качества или достижения.

Занятие 5. Целеполагание как ресурс преодоления тревожности

Цель: развитие умения ставить цели и планировать их достижение.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Дерево настроения»

Участники отмечают своё текущее настроение на символическом «дереве»

2. Основная часть

Упражнение «Ассоциация»

Участникам предлагается назвать ассоциации, связанные со словом «цель». После этого проводится обсуждение важности постановки жизненных целей.

3. Заключительная часть

Ведущий подводит итоги занятия и напоминает о важности планирования и стремления к достижению поставленных целей.

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Занятие 6. Развитие уверенного поведения

Цель: развитие уверенности в себе и формирование позитивного отношения к собственным возможностям.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Здравствуйте!»

Участники по очереди приветствуют группу различными способами, демонстрируя уверенность и открытость в общении.

2. Основная часть

Упражнение «Волшебный стул»

В центр круга ставится стул. Один участник садится на него, а остальные по очереди говорят ему комплименты или отмечают его положительные качества.

3. Заключительная часть

Упражнение «Подарок»

Каждый участник говорит группе, какой «подарок» он хотел бы ей сделать (например: хорошее настроение, дружбу, поддержку).

Занятие 7. Контроль эмоций

Цель: развитие умения распознавать и контролировать собственные эмоции.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Фруктовый салат»

Участники садятся в круг. Каждому участнику ведущий присваивает название одного из фруктов (например: яблоко, груша, банан, апельсин).

Один участник остаётся в центре круга. Когда ведущий называет какой-либо фрукт, все участники с этим названием должны поменяться местами. Задача участника, стоящего в центре круга, – занять свободное место. Если ведущий говорит «Фруктовый салат», то все участники меняются местами.

ВКР УлГУ

Упражнение способствует снятию напряжения, активизации внимания и созданию положительной атмосферы в группе.

2. Основная часть

Упражнение «Что изменилось?»

Один участник выходит из комнаты или отворачивается. Остальные участники в это время меняют что-либо в своей внешности или положении (например, снимают часы, меняются местами, меняют положение рук). Задача участника – определить, что именно изменилось.

Упражнение способствует развитию наблюдательности, внимания и самоконтроля.

3. Заключительная часть

Подведение итогов занятия. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают о том, какие эмоции они испытывали в ходе выполнения упражнений.

Занятие 8. Техники управления эмоциями

Цель: формирование навыков управления собственными эмоциями и поведения в различных ситуациях.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Я не тормоз»

Участники становятся в круг. Ведущий задаёт различные вопросы или предлагает выполнить простые действия (например, назвать цвет, животное или город). Участники должны быстро реагировать и давать ответ, не задумываясь слишком долго.

Упражнение помогает активизировать внимание и способствует развитию быстроты реакции.

2. Основная часть

Упражнение «Находчивые музыканты»

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Участники делятся на небольшие группы. Каждой группе предлагается придумать музыкальный номер, используя подручные средства (хлопки, топанье, стук по столу и др.). После подготовки каждая группа демонстрирует своё выступление.

Упражнение способствует развитию творческих способностей, раскрепощению и улучшению эмоционального состояния участников.

3. Заключительная часть

Упражнение «Картина на память»

У частникам предлагается изобразить общую «картину» – коллективную позу или композицию, отражающую их настроение после занятия. После этого проводится краткое обсуждение.

Занятие 9. Эмпатия и понимание чужих эмоций

Цель: развитие эмпатии и умения понимать эмоциональное состояние других людей.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Приветствие»

Участники по очереди приветствуют группу различными способами, стараясь передать определённую эмоцию (радость, удивление, грусть и т.д.). Остальные участники должны определить, какую эмоцию хотел передать участник.

2. Основная часть

Упражнение «Снежинка»

Каждому участнику выдаётся лист бумаги. Ведущий даёт одинаковые инструкции (например: сложить лист, оторвать уголок и т.д.). После выполнения участники разворачивают листы и сравнивают получившиеся «снежинки». Обычно они оказываются разными.

ВКР УдГУ

После упражнения проводится обсуждение: несмотря на одинаковые инструкции, результат оказался разным, что показывает индивидуальность каждого человека и необходимость учитывать особенности других людей.

3. Заключительная часть

Участники благодарят друг друга за занятие и делятся своими впечатлениями.

Занятие 10. Формирование активной социальной позиции участников

Цель: развитие навыков взаимодействия и ответственности за собственное поведение.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Приветствие на сегодняшний день»

Участники по кругу говорят короткое пожелание группе на сегодняшний день.

2. Основная часть

Упражнение «Очередь»

Из группы выбираются несколько участников. Один из них должен попытаться пройти без очереди, а остальные – не пропустить его. В ходе упражнения участники используют различные способы общения (убеждение, просьбы, аргументы). После выполнения проводится обсуждение поведения участников.

3. Заключительная часть

Упражнение «Скажи приятное»

Каждый участник говорит приятные слова одному из членов группы.

Занятие 11. Развитие творческих способностей

Цель: развитие творческого мышления и коммуникативных навыков.

ВКР УдГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Поздороваться как…»

Участникам предлагается поздороваться друг с другом необычным способом (например, как актёр, спортсмен, учитель, путешественник и др.).

2. Основная часть

Упражнение «Радио».

Один участник выступает в роли ведущего радиопередачи и рассказывает новости или интересные истории. Остальные участники могут задавать вопросы или дополнять рассказ.

3. Заключительная часть

Упражнение «Картина на память»

Участники создают общую позу или композицию, символизирующую их общее настроение.

Занятие 12. Альтернативные формы досуга

Цель: формирование представлений о полезных и интересных способах проведения свободного времени.

Ход занятия

1. Вводная часть

Упражнение «Дерево настроения»

Участникам предлагается обозначить своё настроение, прикрепив символ (лист, стикер) на «дерево настроения»

2. Основная часть

Упражнение «Сравнения»

Участники обсуждают различные способы проведения свободного времени и сравнивают их (активный отдых, творчество, спорт, чтение и др.)

3. Заключительная часть

Упражнение «Пожелания»

ВКР УлГУ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ 3

Участники по кругу высказывают друг другу пожелания на будущее и делятся своими впечатлениями от проведённых занятий.

ВКР УДГУ