

*Бекмухамбетова А.А.
студент магистратуры
Московский государственный
психолого-педагогический университет
Россия, г. Москва*

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

***Аннотация:** Статья посвящена проблеме кризисных состояний в подростковом возрасте. В работе представлена примерная программа индивидуальных профилактических занятий в обучающимся школы подросткового возраста. Программа составлена на основе эмпирического исследования, направленного на изучение психологических особенностей кризисных состояний в подростковом возрасте. Посредством факторного анализа выделены основные психологические особенности кризисного состояния в подростковом возрасте. Полученные результаты позволили определиться с основными задачами построения профилактической работы с подростками по предупреждению кризисных состояний.*

***Ключевые слова:** позитивное эмоциональное состояние, негативное эмоциональное состояние, интернальность, стратегии совладания, самоотношение, иррациональные установки.*

***Annotation:** The article is devoted to the problem of crisis states in adolescence. The paper presents an approximate program of individual preventive classes in adolescent school students. The program is based on an empirical study aimed at studying the psychological characteristics of crisis states in adolescence. By means of factor analysis, the main psychological features of the crisis state in*

adolescence are highlighted. The results obtained made it possible to determine the main tasks of building preventive work with adolescents to prevent crisis conditions.

***Key words:** positive emotional state, negative emotional state, internality, coping strategies, self-attitude, irrational attitudes.*

Введение

Процесс личностного становления в период школьного обучения представляет собой для подростков путь преодоления психологических барьеров и столкновений с различными трудными и кризисными ситуациями, которые негативно сказываются на эмоционально-психологическом состоянии школьников.¹ Оперативное преодоление кризиса является важной задачей социально-психологической службы школы.

Проблема кризисных состояний у подростков ставит задачу перед практической психологией разрабатывать и внедрять в школьные социально-психологические службы программы психологической профилактики кризисных состояний. Эмпирическое исследование психологических особенностей кризисного состояния в подростковом возрасте строилось по следующей гипотезе: при разработке профилактических программ необходимо учитывать следующие психологические особенности кризисных состояний: преобладание негативных эмоциональных состояний, слабая способность прогнозировать ответные реакции других людей, иррациональные установки мышления, слабая ответственность за достижение результата, эмоционально-ориентированные стратегии поведения, возникающих у подростков в период школьного обучения.

¹ Слизкова Е.В., Доронина О.В. Теоретические основы социально-педагогической поддержки подростков в кризисных ситуациях // Сборник материалов X Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе». 2016
Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация" (Махачкала)

Результаты исследования

Изучение психологических особенностей кризисных состояний было начато с опроса обучающихся по методике «Шкала позитивного и негативного аффекта» (ШПАНА). По результатам методики ШПАНА выборка была поделена на 2 группы (Приложение 1). В первую группу вошли обучающиеся позитивными эмоциональными состояниями (n=45), во вторую с более негативными эмоциональными состояниями (n=15). На рисунке 1 графически представлены среднегрупповые показатели по шкалам опросника «ШПАНА».

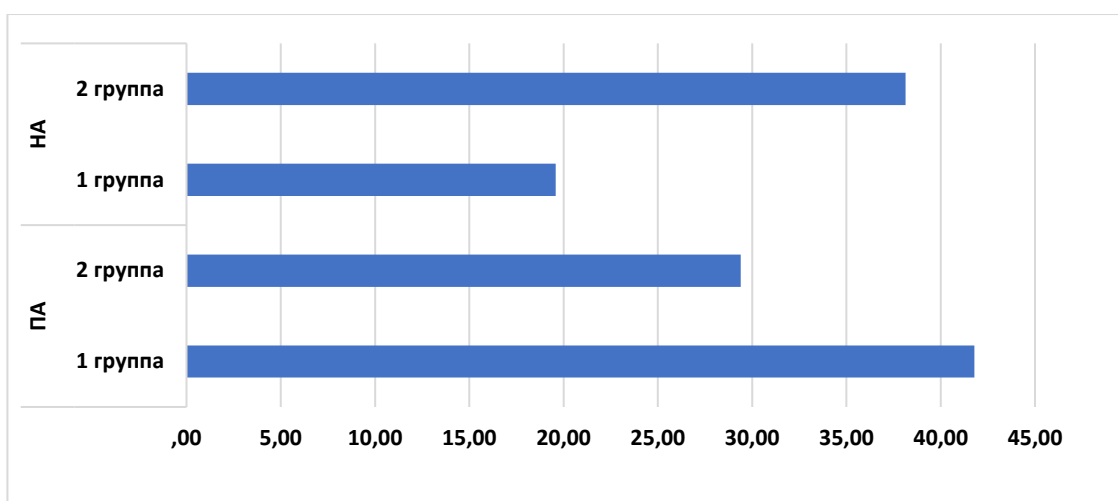


Рис. 1. Выраженность позитивной и негативной эмоциональности в двух группах

Для последующие измерений были использованы методики: 1) Методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева; 2) Методика диагностики иррациональных установок в адаптации А.Г. Каменюкина, Д.В. Ковпака; 3) методика «Локус контроля» в адаптации А.Г. Грецова; 4) Копинг-тест Лазаруса с целью сравнения психологических особенностей подростков с более позитивными и более негативными эмоциональными состояниями.

Таблица 1.

**Соотношение средних показателей аспектов самоотношения
в двух группах испытуемых**

	1 группа		2 группа	
	Среднее	Стд. отклонени е	Среднее	Стд. отклонени е
Открытость	6,49	1,701	6,47	1,959
Самоуверенность	9,11	2,367	9,33	2,225
Саморуководство	7,51	2,537	8,40	1,844
Зеркальное Я	5,76	1,909	4,93	1,335
Самоценность	9,20	2,510	8,73	1,907
Самопринятие	8,33	2,286	8,47	1,598
Самопривязанно сть	5,89	2,014	6,13	2,696
Конфликтность	5,16	3,316	6,33	3,599
Самообвинение	4,29	2,608	4,27	2,939

Статистические различия не выявлены, за исключением шкалы «Зеркальное Я» при уровне значимости 0,07. Обобщая анализ по Методике исследования самоотношения, предполагаем, что психологическими особенностями кризисных состояний в подростковом возрасте является низкий уровень отраженного самоотношения.

Наблюдаются различия по шкалам «Самоценность» (1 гр. – $9,2 \pm 2,5$; 2 гр. – $8,73 \pm 1,9$) и «Саморуководство» (1 гр. – $7,51 \pm 2,5$; 2 гр. – $8,73 \pm 1,9$). Значения самоценности в 1 группе соответствует 7 стенам (на границе с высоким показателем). Следовательно, испытуемым 1 группы более

характерно ощущение ценности собственной личности и проявление самоуважения, заинтересованность в собственном «Я» и отсутствие внутренней напряженности. Значение на уровне 7 стенов по шкале «Саморуководство» во 2 группе. Из чего следует, что подростки с более негативными состояниями более самостоятельны.

Значение близкое к уровню 7 стенов по параметру «Самопринятие» (1 гр. – $8,33 \pm 2,3$; 2 гр. – $8,47 \pm 1,6$) в обеих группах, что указывает на сходство подростков как с более позитивными эмоциональными состояниями, так и с более негативными эмоциональными состояниями к безусловному принятию себя.

Негативные аспекты самоотношения «Конфликтность» и «Самообвинение» оценены на уровне 4-5 стенов, что расценивается как умеренность неудовлетворенности собой и осознание своих трудностей. У испытуемых 1 группы показатели конфликтности несколько ниже показателей 2 группы (1 гр. – $5,16 \pm 3,3$; 2 гр. – $6,33 \pm 3,6$). Из чего следует, что обучающиеся с более позитивными эмоциональными состояниями более склонны к отрицанию собственных проблем, поверхностному самодовольству.

Таблица 2.

**Соотношение средних показателей выраженности
иррациональных установок мышления в двух группах**

Параметры	1 группа		2 группа	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Катастрофизация	16,18	3,393	15,67	3,478
Долженствование в отношении себя	17,51	3,210	17,60	3,699

Долженствование в отношении других	18,82	2,516	18,73	3,262
Низкая фрустрационная толерантность	19,18	3,569	20,07	2,520
Оценочная установка и рациональность мышления	21,07	3,353	20,80	2,908

Значимых различий между группами по дисфункциональности поведенческих реакций не выявлено, но выявлена некоторая тенденция в проявлении установки катастрофизации. Исходя из которой, мы предполагаем, что психологической особенностью кризисных состояний в подростковом возрасте являются иррациональные установки мышления по типу катастрофизации и долженствования в отношении себя.

Таблица 3.

Соотношение средних показателей выраженности интернальности в двух группах

Параметры	1 группа		2 группа	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Общая интернальность	3,49	7,39	5,20	5,06
Интернальность в области достижений	2,02	2,56	1,60	2,75
Интернальность в области неудач	- 0,82	2,60	0,53	2,00
Интернальность в семейных отношениях	- 0,64	2,17	0,53	1,88

Интернальность в производственных отношениях	1,24	1,91	1,93	2,69
Интернальность в межличностных отношениях	0,69	1,69	0,33	0,98
Интернальность в области здоровья и болезни	0,16	1,26	- 0,20	1,08

Показатели общей интернальности во 2 группе выше (1 гр. – $3,49 \pm 7,39$; 2 гр. – $5,2 \pm 5,06$). Из чего мы предполагаем, что подростки, у которых доминируют негативные состояния более ответственны за происходящие события в жизни.

Есть различия в виденье причин успехов и неудач. Значения по этим шкалам говорят о промежуточной выраженности интернальности/экстернальности. Однако у обучающихся по шкале «Интернальность в области достижений» значение ($2,02 \pm 2,56$) выше и имеет положительный знак значений по шкале «Интернальность в области неудач» ($-0,82 \pm 2,6$). Обучающиеся с более негативными эмоциональными состояниями по шкалам данным имеют также пороговые значения ($1,6 \pm 2,75$ по шкале «Интернальность в области достижений» и $0,53 \pm 2$ по шкале «Интернальность в области неудач»), но оба положительные. Следовательно, у обучающихся с более позитивными эмоциональными состояниями прослеживается тенденция к экстернальности при анализе неудач, тогда как, обучающиеся с более негативными эмоциональными состояниями достижения и неудачи воспринимаются с одинаково низким локус контролем. Близко к нулевому значению в обеих группах показатели интернальности в области семейных отношений (1 гр. – $-0,64 \pm 2,2$; 2 гр. – $0,53 \pm 1,9$), то есть на самой границе интернальности/экстернальности. У первой группы прослеживается тенденция в экстернальной позиции в вопросе семейных отношений.

Следовательно, подросткам с более позитивными эмоциональными

состоянии характернее обвинять окружающих в собственных неудачах и не принимать ответственность за конфликты в детско-родительских отношениях. Подростки же с негативными эмоциональными состояниями более склонны винить себя.

Значимые различия по U-критерию Манна-Уитни, выявлены по двум шкалам: «Интернальность в области неудач» ($p \leq 0,07$) и «Интернальность в области семейных отношений» ($p \leq 0,06$). Выявленные значимые различия указывают на существенный признак подростков, переживающих негативные эмоции.

Таблица 4.

Соотношение средних показателей выраженности копинг-стратегий в двух группах

Параметры	1 группа		2 группа	
	Среднее	Стд. отклонение	Среднее	Стд. отклонение
Конфронтующее совладание	8,82	2,918	9,60	3,203
Дистанцирование	8,78	3,190	10,27	3,348
Самоконтроль	11,09	3,907	12,53	4,438
Поиск социальной поддержки	8,91	3,044	9,27	3,348
Принятие ответственности	6,51	2,752	6,27	2,404
Бегство-избегание	10,67	3,490	11,47	4,190
Планирование решения проблемы	11,22	3,496	10,80	3,364
Положительная переоценка	12,33	3,983	12,67	2,440

Согласно нормам оценки, почти все копинг-стратегии имеют средний уровень выраженности. Значимых различий между обучающимися с более

позитивными эмоциональными состояниями и более негативными эмоциональными состояниями не выявлено в применении копинг-стратегий. Однако прослеживается тенденция у подростков с более негативными эмоциями чаще прибегать к способам совладания «Бегство-избегание», «Дистанцирование» и «Самоконтроль».

В ходе исследования был проведен факторный анализ на основе метода вращения Варимакс с нормализацией Кайзера в группе обучающихся с более позитивными эмоциональными состояниями и в группе сверстников с более негативными эмоциональными состояниями. Анализ главных компонентов выявил по три основных фактора в обеих группах. Для определения количества значимых факторов использовались таблицы полной объясненной дисперсии, в компонентах которых дисперсия была не ниже 10%.

Таблица 5.

Факторы группы с более положительным эмоциональным состоянием

Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3	
Процент дисперсии	15,43	Процент дисперсии	12,88	Процент дисперсии	12,44
Относительно адаптивные копинг-стратегии		Относительная интернальность		Вера в свои возможности	
Дистанцирование	0,889	Общая интернальность	0,915	Саморуководство	0,802
Бегство-избегание	0,831	Интернальность в области достижений	0,796	Самопривязанность	0,8

Конфронтационный копинг	0,828	Интернальность в области производственных отношений	0,765	Самоценность	0,773
Самоконтроль	0,766	Интернальность в области неудач	0,746	Самоуверенность	0,671
Принятие ответственности	0,669	Интернальность в области межличностных отношений	0,696		

Таблица 6.

Факторы группы с более негативным эмоциональным состоянием

Фактор 1		Фактор 2		Фактор 3	
Процент дисперсии	27,44	Процент дисперсии	16,81	Процент дисперсии	12,49
Относительно неадаптивные копинг-стратегии		Относительная интернальность достижений		Установки на внутренние действия в отношении «Я»	
Бегство-избегание	0,855	Интернальность в области достижений	0,901	Зеркальное «Я»	0,84
Самоконтроль	0,829	Общая интернальность	0,876	Самоуверенность	0,828
Дистанцирование	0,813	Интернальность в области неудач	0,71	Самопринятие	0,66
Принятие ответственности	0,807			Самоценность	0,63

Конфронтационный копинг	0,79 3			Долженствовани е в отношении себя	0,6
Поиск социальной поддержки	0,75 5				
Долженствовани е в отношении других	0,69 8				
Планирование решения проблемы	0,68 8				
Семейные отношения	0,53 3				
Катастрофизация	0,49 2				

По результатам факторного анализа выявлены психологические особенности обучающихся в подростковом возрасте, отличающихся выраженностью позитивных и негативных эмоциональных состояний. Обучающимся как с более позитивными эмоциональными состояниями, так и обучающимся с более негативными состояниями свойственно прибегать к эмоционально-ориентированным копингам (бегство-избегание, дистанцирование, конфронтация) при столкновении с трудными жизненными ситуациями. Общим для подростков обеих групп является использование адаптивных копингов – принятие ответственности и самоконтроль. Подростки с более негативными состояниями чаще прибегают к стратегии самоконтроля, что возможно является причиной или следствием эмоционального и нервного

перенапряжения. Обучающиеся с более негативными эмоциональными состояниями в отличие от сверстников с более позитивными эмоциональными состояниями чаще прибегают к стратегии - поиск социальной поддержки. Однако их убеждения относительно окружающих носят дисфункциональный характер, вследствие неоправданности ожиданий их негативное эмоциональное состояние может усилиться. Выражен копинг у подростков с более негативными состояниями – планирование решения проблемы, что можно объяснить сложившимися обстоятельствами их жизнедеятельности, прежде всего семейными отношениями. При этом они воспринимают жизненные обстоятельства с установкой на катастрофизацию.

Подростки как с более позитивными эмоциональными состояниями, так и их сверстники с более негативными эмоциональными состояниями в равной степени руководствуются внутренним локусом контроля. Обучающиеся с более позитивными эмоциональными состояниями принимают свои успехи в сфере отношений как отражение их личных достоинств и деловых качеств. Обучающиеся с более негативными эмоциональными состояниями также проявляют активность в достижении успехов, но они не рассматривают свои достижения в области межличностных и производственных отношений.

Отличает подростков с более негативными эмоциональными состояниями ориентация на оценку окружающих, тогда как сверстники без признаков с более позитивными эмоциональными состояниями руководствуются ресурсами собственной личности. Объединяет подростков обеих групп стремление к сохранению самооценки и самоуверенности. Подростки с более позитивными эмоциональными состояниями обладают менее рефлексивной Я-концепцией, их уровень самопривязанности выше. Отношение к себе у обучающихся с более негативными эмоциональными состояниями характеризуется наличием иррациональной установки долженствования в отношении себя, что в конечном итоге усиливает их внутреннее противоречие.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза о том, что психологическими особенностями кризисного состояния подростков в период школьного обучения являются: психологические особенности кризисных состояний: преобладание негативных эмоциональных состояний, слабая способность прогнозировать ответные реакции других людей, иррациональные установки мышления, слабая ответственность за достижение результата частично подтвердилась.

Таким образом, полученные результаты могут стать основанием для разработки и реализации программ оказания индивидуальной и групповой психологической помощи подросткам в период школьного обучения в предупреждении рисков развития кризисного состояния.

Программа профилактики кризисных состояний в подростковом возрасте

Пояснительная записка

Образовательная среда современной школы должна способствовать сохранению здоровья ребенка, достижению его благополучия, реализации возможностей и талантов обучающихся, созданию благоприятной и принимающей атмосферы, а также своевременному реагированию на кризисные и чрезвычайные ситуации.

Период обучения в образовательных учреждениях характеризуется тем, что ребенок, осваивая новые знания, переживает один из интереснейших возрастных кризисов, а именно – подростковый. На фоне возрастного кризиса школьникам нередко приходится сталкиваться с трудными и кризисными ситуациями, что усиливает кризисное состояние подростков.

Данные различных исследований свидетельствуют о важности проведения профилактической работы с подростками по предупреждению развития кризисных состояний (А. Н. Алехин, Н.Н. Королева, 2013; И.А.

Баева, Л.А. Гаязова, И.В. Кондакова, 2021; Г.С. Банников, К.А. Кошкин, 2013; Е.В. Бурмистрова, 2006; Н.Н. Васягина, 2022; М.В. Васильченко, 2009; С.В. Воликова, А.А. Тюликова, 2018; В.М. Ганузин, Б.Д. Борохов, 2022; Е.Г. Дозорцева, 2023 и др.)

Оперативное преодоление кризиса является важной задачей социально-психологической службы школы. Отсутствие психолого-педагогической помощи в ходе преодоления кризисной ситуации может привести подростка к школьной или

Цель: развитие психологических ресурсов для совладания с кризисными ситуациями

Задачи:

- развитие саморегуляции эмоциональных состояний;
- повышение уровня самоотношения к самому себе;
- повышение уровня интернальности в сфере неудач;
- снижение иррациональных установок;
- формирование проблемно-ориентированных стратегий совладания.

Целевая аудитория: старшие подростки (14-15 лет).

Форма проведения занятия: индивидуальная кризисная психотерапия

Продолжительность профилактической работы: 1 месяц

Количество занятий: 12 сеансов по 40 минут

Ожидаемые результаты:

- подросток не нуждается в помощи специалиста;
- у подростка выстраиваются гармоничные отношения с окружающими;
- подросток демонстрирует активность и вовлеченность в жизнь социума.

Критерии эффективности:

- повышение уровня самочувствия, активности и настроения;
- снижение показателей иррациональности убеждений;
- укрепление Я-концепции.

Организационный раздел программы

Ресурсы, необходимые для реализации:

- кадровые (педагог-психолог);
- Материально-техническое оснащение: кабинет школьного психолога; пособия по когнитивно-поведенческой психотерапии подростков, бумага, карандаши, рабочие листы для выполнения упражнений.

Риски реализации программы:

- неготовность подростка идти на контакт с психологом;
- отсутствие согласия родителей на работу с несовершеннолетним.

Этапы реализации программы:

1. Установочный - побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, формирование желания сотрудничать
2. Диагностический – сбор анамнеза, диагностика эмоционально-личностной сферы подростка.
3. Основной – цикл психотерапевтических бесед с применением техник и упражнений, направленных на развитие личностных ресурсов и формирование навыков эмоционально-поведенческой регуляции.
4. Заключительный – контрольная диагностика и оценка эффективности проделанной работы.

Таблица 7.

Тематический план реализации программы

№	Этап программы	Цель	Тематика занятий	Используемый инструментарий
I	Установочный	Побуждение желания взаимодействовать, снятие тревожности, формирование желания сотрудничать и что-то изменить в своей жизни.	Установление эмоционального контакта	Техника «Свободная беседа». Проективная методика. Тест «Дом, дерево, человек». Пострисуночный опрос.
II	Диагностический	Диагностика эмоционально-	Входная диагностика	Методика САН https://psytests.org/emo/san.html

		личностной сферы, уточнение мишеней профилактики		Техника сократического диалога с акцентом на вопросы, направленных на сбор информации. ²
			Входная диагностика	Методика Профиль самовосприятия для подростков Хартер https://psyttests.org/parent/hspp.html Методика диагностики иррациональных установок https://psyttests.org/cbt/sopb.html
III	Основной	Укрепление личностных ресурсов субъекта, повышение	Анализ жизненных обстоятельств и трудных ситуаций	Серия рисунков: Мой самый лучший день. Мой самый тяжелый день. Терапевтическая беседа. Беседа о копинг-стратегиях. Упражнения: «Оцени свое состояние избегания» «Избегание». ³

² Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 1,23 Мб; 88 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnepsobiya/psikhologicheskoe-konsultirovanie-i-psikhoterapiyatehnologiya-sokraticheskogo-dialoga.pdf>.

³ Хатт, Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев.: "Диалектика": 2021. - 192 с.

	его адаптивных возможностей	Работа с иррациональными убеждениями	Беседа на тему «Черно-белое мышление». Упражнение «Катастрофизация», Утверждения о самом себе, связанные со страхом и тревогой». ³
		Работа с иррациональными убеждениями	Техника АВС. Карточки Эллиса. ⁴ Упражнение «Расследование», «Стоп. Перемотка. Переосмысление».
		Работа с тревожными мыслями	Упражнения: «Внутри и снаружи». «Алгоритм работы с тревожными мыслями» ⁵
		Работа с негативными эмоциями	Упражнения: «Контроль над мыслями», «Не огранённый алмаз», «Если я чувствую вину ...». ³
		Я-концепция. Обучение навыкам рефлексии	Серия рисунков: Мой автопортрет в полный рост. Я через 10 лет. Техника сократического диалога с акцентом на аналитические, преобразующие и интерпретационные вопросы.

⁴ Группа для психологов/психиатров/психотерапевтов
https://vk.com/wall-106864419_18562?ysclid=lxar7o30uk418894239

⁵ Помощь рядом. рф. Тетрадь самопомощи со совладанию с тревогой и стрессом для подростков. – МОО: «Врачи детям». 2022

			Я-концепция. Формирование аутосимпатии и самоуважения	Упражнения: «Пересмотри убеждения о самом себе», «Твое внутреннее Я», «Гордость и самоуважение», «Я люблю себя». ³
IV	Заключительный	Измерение динамики реакций, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний.	Промежуточная диагностика	Методика Профиль самовосприятия для подростков Хартер https://psytests.org/parent/hspp.html
				Методика САН https://psytests.org/emo/san.html Методика диагностики иррациональных установок https://psytests.org/cbt/sopb.html

Использованные источники:

1. Авдулова, Т., Гордеева, О. Кризисные явления в развитии подростков. Психологические исследования. 2010. 3(13). <https://doi.org/10.54359/ps.v3i13.891>
2. Слизкова Е.В., Доронина О.В. Теоретические основы социально-педагогической поддержки подростков в кризисных ситуациях // Сборник материалов X Международной научно-практической конференции «Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе». 2016. Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Апробация" (Махачкала)
3. Бурдин М. В., Игнатова Е. С. Психологическое консультирование и психотерапия: технология сократического диалога [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М. В. Бурдин, Е. С. Игнатова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 1,23 Мб; 88 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/psikhologicheskoe-konsultirovanie-i-psikhoterapiyatehnologiya-sokraticheskogo-dialoga.pdf>.
4. Хатт, Р. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. - Киев.: "Диалектика": 2021. - 192 с.