(cc) BY

Кирилова Светлана Анатольевна

канд. пед. наук, доцент

ГБУ ДПО «Санкт-Петербургская академия постдипломного педагогического образования»

г. Санкт-Петербург

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

***Аннотация**: статья посвящена вопросам изучения особенностей субъективного переживания чувства одиночества у обучающихся с различными типами саморегуляции в подростковом возрасте в целях организации работы по профилактике дезадаптивных проявлений в поведении. Описан инструментарий для проведения комплекса диагностических мероприятий, позволяющих создать целостную диагностическую картину индивидуального развития обучающегося.*

***Ключевые слова**: дезадаптация, чувство одиночества, саморефлексия, методы диагностики.*

Анализ проблем, с которыми приходится сталкиваться психологам, работающим в системе образования, показывает, что дезадаптация подростков часто лежит в основе проявлений девиантных форм поведения.

Показателями социально-психологической дезадаптации являются невозможностью приспосабливаться к требованиям окружающей микро- и макросреды и реализовывать свои возможности в меняющихся условиях, невозможность установления социальных контактов. Обучающиеся часто не могут выстраивать бесконфликтное взаимодействие со сверстниками, родителями, педагогами, испытывают трудности внутриличностного плана, проблемы с уровнем самооценки, в мотивационной и эмоционально-волевой сферах. В основе такой разбалансировки личности зачастую лежит повышенный уровень тревожности и субъективное чувство одиночества, проживаемые подростком. Этот вопрос

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

представляется актуальным предметом современных научных исследований в системе образования. Современная школа как общественный институт в условиях модернизации образования призвана способствовать формированию социальной и психологической устойчивости личности. Общеобразовательные учреждения должны способствовать развитию у обучающихся универсальных учебных действий, направленных на личностное, жизненное и профессиональное самоопределение, смыслообразование, саморегуляцию и рефлексию, коммуникацию, планирование, целеполагание и др.

Интенсификация и цифровизация современного образования порой затрудняет формирование навыков личностного самопознания и открытого общения у учащихся в рамках образовательного процесса, особенно в средней и старшей школе, что может способствовать усилению чувства одиночества, учитывая возрастные особенности психического развития в подростковом и раннем юношеском возрасте. Развитие личности в данном возрасте характеризуется становлением и усложнением ее структуры, появлением психологических новообразований, формированием Я-концепции и системы взглядов, убеждений и ценностей, расширением сферы межличностного взаимодействия и актуализацией потребности в признании, самоуважении.

Состояние одиночества переживается человеком по-разному, особенно в определенные периоды его жизни. Впервые одиночество осознается наиболее остро в подростковом, так как «интенсивный физический рост и необходимость решения взрослых задач требуют от подростка и юноши «переопределить» свою идентификацию, интегрировать все предыдущие идентификации, способности и возможности» [4]. В данные возрастные отрезки внутреннее «Я» еще неопределенно, диффузно; оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить» [1]. Главное приобретение подросткового возраста – это открытие своего внутреннего мира. Саморефлексия привлекает подростков, они начинают видеть свое отличие и непохожесть на других. В результате усиления осознания своей неповторимости, уникальности, непохожести на других, у подростков

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

может возникать ощущение, что их никто не понимает, что способствует появлению выраженной тревоги и ощущению глубокого «внутреннего» одиночества, и как следствие может приводить к деструктивным результатам: уходу от социальной активности, аутодеструктивному поведению.

Таким образом, в целях профилактики социально-психологической дезадаптации особую значимость приобретает изучение особенностей субъективного переживания одиночества у обучающихся с различными типами саморегуляции в подростковом возрасте. Учитывая альтернативность путей и темпов развития, возможность непредсказуемых изменений в протекании тех или иных процессов в подростковом и раннем юношеском возрасте, значимость периодов нестабильности позволяет нам говорить о кризисных состояниях в данный возрастной период и о наличии системы «разветвления» в момент структурной перестройки в выборе путей индивидуального развития. В данном контексте хотелось ориентировать изучение особенностей переживания одиночества не только в негативном ракурсе его изучения, но и в позитивном, как ресурса развития личности. В рамках современной синергетической парадигмы личность необходимо рассматривать как сложную самоорганизующуюся систему, которая может самодетерминировать данное явление как в конструктивном плане в виде ресурса развития и самопознания, так и в негативном, как форма психологической защиты или фактор, тормозящий личностное развитие. Данные условия позволяют рассматривать феномен одиночества многоаспектно в результате многовариантного поведения системы, актуализируют проблему поиска необходимых путей психолого-педагогического содействия, способствующих полноценному развитию и становлению личности учащихся в эти возрастные отрезки. Выявление специфики типов саморегуляции при переживании одиночества в подростковом возрасте способствует раскрытию внутренних взаимосвязей и потенциала субъекта для реализации своей активности и самоорганизации. Система осознанной саморегуляции служит средством реализации процесса инициации и управления произвольной активностью, организации психических ресурсов для выдвижения и достижения целей. Личностно-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

типологические особенности саморегуляции характеризуют внешние и внутренние условия в процессе деятельности субъекта и осуществляемого им личностного выбора пути развития.

Разработка системной модели деятельности психолога в данном направлении может существенно оптимизировать его работу и обозначить новый вектор в осуществлении не только диагностики, но и психопрофилактики, превентивных мероприятий по прогнозированию неблагоприятных условий индивидуального развития учащихся.

Представленный комплекс диагностических мероприятий позволит наиболее полно изучить феномен одиночества, индивидуальные особенности переживания данного чувства, его виды, поможет увидеть целостную картину в изучении данного вопроса. Особенности и типы регуляторных процессов (саморегуляции) помогут увидеть качественные типологические отличия в процессе осознанной саморегуляции.

Данный диагностический комплекс можно разделить на 4 группы:

Первая группа методик направлена на изучение основных параметров и уровня одиночества: «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассел, М. Фергюсон); «Дифференциальный опросник переживания одиночества ДОПО-3» (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев); опросник для определения типа одиночества (С.Г. Корчагина). Данный блок способствует выявлению качественного своеобразия особенностей переживания одиночества: общее переживание одиночества (степень актуального ощущения одиночества); особенности непринятия одиночества, как неспособность оставаться одному; позитивное одиночество, как способность находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и развития; определить вид переживаемого одиночества (диффузное, отчуждающее, диссоциированное) [3; 9].

Вторая группа методик направлена на изучение особенностей протекания регулятивных процессов: «Определение типа саморегуляции» (Г. С. Прыгин); опросник «Стиль саморегуляции поведения ССП» (В.И Моросановой); опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазаруса и С. Фолкман, 1988;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

адаптирован Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой) [2; 6; 8; 9].

Проблема саморегуляции в данном блоке методик раскрывается через такие конструкты, как индивидуальный стиль саморегуляции (В.И. Моросанова, 1988), тип саморегуляции (Г.С. Прыгин, 1983), совладающее поведение (Р. Лазарус, С. Фолкман, 1988). Индивидуальный стиль саморегуляции поведения отражает индивидуальную специфику развертывания регулятивных процессов во времени в виде звеньев (планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов и коррекция действий), а также особенности регуляторно-личностных свойств (гибкости и самостоятельности) (В.И. Моросанова, 1995, 2001). Тип саморегуляции характеризует индивидуально-типологические различия в реализации регуляторных функций. Копинг-стили отражают индивидуальные различия в способах совладания с трудной жизненной ситуацией.

Третья группа методик ориентирована на изучение личностных особенностей и личностного потенциала обучающихся в группах подросткового и раннего юношеского возраста): личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант, модификация Л.А. Ясюковой); личностный опросник «Изучение особенностей Я-концепции» (А.М. Прихожан), опросник САМОАЛ адаптированная версия вопросника POI (Personal Orientation Inventory by Everett Shostrom, 1963) (А.В. Лазукин в адаптации Н.Ф. Калины). При изучении особенностей переживания одиночества выявление личностных характеристик дополняет и создает более целостную диагностическую картину индивидуального развития в подростковом возрасте [5; 9; 10].

Четвертая группа методик направлена на изучение социально-психологических характеристик личности: опросник «Методика Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)» (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт в адаптации Е.С. Романовой, Л.Р. Гребенникова); тест смысложизненных ориен-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

таций (СЖО) (Д.А. Леонтьев); методика для диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд); методика определения локуса контроля (Дж. Роттер) [7; 9]. Методика «Индекс жизненного стиля (Life Style Index, LSI)» необходима для выявления уровня напряженности 8 основных психологических защит, изучения иерархии системы психологической защиты и оценки общей напряженности всех измеряемых защит. Изучение и использование конструктивных защит снижает риск возникновения внутреннего конфликта или его обострения. Тест, направленный на изучение осмысленности жизни позволяет увидеть наличие целей в жизни, уровень эмоциональной насыщенности жизни, удовлетворенность жизнью. Методика по изучению локус-контроля позволяет выявить уровень интернальности и экстернальности личности (особенности взаимодействия, управления событиями своей жизни).

Представленное комплексное исследование может способствовать не только выявлению поливариантности содержательных аспектов переживания одиночества в процессе развития, но и изучению его взаимосвязи с особенностями саморегуляции и индивидуальными особенностями личности в переломные возрастные периоды.

Полученные результаты исследования с применением представленного диагностического инструментария могут быть использованы в качестве основы для разработки программы психологического сопровождения обучающихся в общеобразовательных учреждениях с учетом качественной специфики особенностей переживания одиночества в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Таким образом, программу психологического сопровождения в рамках современного образовательного пространства необходимо ориентировать:

– на возможность обучения подростков принимать и не бояться чувства одиночества, использовать его как ресурс для индивидуального развития;

– на создание необходимых условий по активизации позитивного потенциала одиночества у обучающихся в подростковом возрасте.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Кон И.С. Открытие «Я». – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.

2. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского ун-та: Серия: 14. Психология. – 2010. – №1. – С. 36–45.

3. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО) / Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2016. – 88 с.

4. Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. – М.: Логос, 2008. – 408 с.

5. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. – М.: ПЭБ, 2007. – 56 с.

6. Прыгин Г.С. Психология самостоятельности: монография / Г.С. Прыгин. – Ижевск; Набережные Челны: Изд-во Института управления, 2009. – 565 с.

7. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Талант, 1996. – 144 с.

8. Снегирёва Т.В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога: сборник трудов АПН СССР / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1987. – С. 92–96.

9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. – 490 с.

10. Ясюкова Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения, социализация и профессиональное самоопределение старшеклассников. Кн. 1 / Л.А. Ясюкова. –2-е изд. – СПб.: Иматон, 2007. – 240 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)