



НЕКОТОРЫЕ МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ДИАГНОСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДРОСТКАМИ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ ЖИЗНИ

Бекмиров Толиб Рашидович

Ташкентский медицинский академия старший преподаватель кафедры педагогика и психологии

Аннотация

В мире существует кризисный процесс подросткового возраста и свои психологические особенности. Проводится большая научная, диагностическая и коррекционная работа по анализу, диагностике, лечению и содействию личности подростков, психологических трудностей в период кризиса. В этой статье обсуждаются поддерживающие методы, которые могут помочь в подростковом кризисном процессе

ARTICLE INFO

Article history:

Received 6 Oct 2022

Revised form 5 Nov 2022

Accepted 22 Dec 2022

Ключевые слова: кризис, подросткового возраста, методика, кризисной ситуации.

© 2019 Hosting by Central Asian Studies. All rights reserved.

Рост психологического неблагополучия современных подростков и, как следствие, широкое распространение в подростковой среде наркотической и алкогольной зависимостей, увеличение числа подростковых суицидов могут служить доказательством того, что подростки, их родители, учебно - воспитательная система и различные социальные институты оказались не готовыми к жизнедеятельности в новых условиях.

Справедливо полагать, что среди подростков, сталкивающихся с кризисными ситуациями жизни, более уязвимыми оказываются те, семья которых по разным причинам не является для них "прочным тылом" и не в состоянии обеспечить необходимую им своевременную поддержку.

Индивидуальный жизненный путь человека наполнен ситуациями, требующими от него активности, способности принятия решения, варьирования стратегий поведения и при этом сохранения эмоционального благополучия и устойчивости. Эти «моменты проживания» имеют в литературе множество названий, часто близких друг другу по содержанию. «Жизненные события» (С.Л. Рубинштейн, Т.Б. Карцева) и «жизненные ситуации» (Л.И. Анцыферова, Л.Ф.Бурлачук, Е.И. Коржова), ситуации психологической угрозы (R.S. Lazarus) и "биографические события", "события внутренней жизни" (Н.А. Логинова) переполняют терминологический аппарат, внося в него несогласованность и нечеткость, затрудняя определение предмета исследования. В итоге мы имеем целый спектр исследований и попыток классификаций изучаемых ситуаций.

Само понятие кризис в различных экспериментальных и теоретических исследованиях получает разную трактовку. Оно может касаться нарушения здоровья человека на уровне функционирования его организма или развития личности (П.И. Буль, Б.Д. Карвасарский, А. Кемпински, М.С. Лебединский, С.С. Либих, Х. Ремшмидт, В.Е. Рожнов) и, напротив, пониматься как движущая сила

личностного роста (Ю.А. Александровский, В.А. Ананьев, Т.М. Титаренко). Различают психиатрические кризисы, кризисы периода взросления (кризисы идентификации, самооценки), нормальные кризисы.

«Помогающие» методы работы психолога с подростком в кризисной ситуации

Осуществление задач ранней психологической подготовки подростков к преодолению КС жизни предусматривает использование в технологическом процессе следующих процедур, приемов и методов. Основой инструментарий технологии РПП

Метод «Личного архива»

С первого занятия у подростка есть папка-«архив», в которой хранятся все записи, выполненные им по программе дома или в школе. Доступ к «архиву» для посторонних закрыт. По выбору подростка папка может храниться как дома, так и в кабинете психолога. Подросток знакомит ведущего с материалами «архива» только по собственному желанию. Данный метод способствует установлению доверительного контакта между психологом и подростком.

Дневник значимых переживаний. Дневник хранится в «личном архиве» подростка и служит для ежедневной рефлексии своего состояния в определенных сферах жизнедеятельности. Дневник обеспечивает одновременно как срочную диагностику значимых переживаний подростка и степени их конструктивности, так и возможность самокоррекции подростком своего эмоционального состояния.

Инструкция к заполнению дневника значимых переживаний: «Пожалуйста, оцените сегодняшний день по 5-ти бальной шкале по следующим критериям.

1. Доволен отношениями со сверстниками - ... балл.
2. Доволен отношениями с членами семьи - ... балл.
3. Доволен отношениями с учителями - ... балл.
4. Доволен отношениями с самим собой - ... балл.

В случае снижения балла объясните причину».

Важным отличием метода дневника значимых переживаний от «стихийного» дневника подростка является возможность целенаправленной актуализации значимых переживаний и их коррекции при поддержке психолога.

Если подросток доверил свой дневник значимых переживаний психологу для ознакомления, значит, он включил взрослого в состав своей ГПП. С этого момента психолог имеет право на применение следующего метода.

Метод корректировки записей

Психолог комментирует при необходимости записи подростка в дневнике, отвечает на его вопросы, поддерживает его, хвалит и т.д. Письменный диалог объединяет в себе возможности анализа ситуации с разных сторон и точек зрения. Метод имеет потенциал заочного психологического воздействия. Подросток может перечитывать записи психолога, даже если не имеет возможности срочно его увидеть.

Методика «Личный коэффициент преодоления»

Методика апробирована в психологии спорта высших достижений (Р.М. Загайнов). Проводится на одном из первых занятий и формирует установку на возможность самоизменения, и саморазвития. Это и способ диагностики предпочитаемых подростком путей преодоления «внешних» объективных и «внутренних» препятствий. Методика может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Расположив на двух полюсах качества, помогающие в жизни и деятельности и препятствующие их осуществлению, оценив их «вес» в %, подросток получает возможность

составления программы личностного роста. Ему необходимо наметить желаемые изменения в отношении обеих групп качеств и отобразить их в %. Средства достижения этой программы подросток планирует сам или совместно с психологом. В конце курса подростки подводят итог, определяют степень выполнения программы. Важным при этом становятся выводы о необходимости реальных целей и выбора адекватных средств их достижения.

Метод переписки

Обеспечивает возможность поддерживать связь со значимым взрослым, психологом при помощи письменного диалога. Помогает предупредить возникновение или усугубление у подростка переживаний одиночества, ненужности. Данный метод является естественным продолжением письменного диалога психолога с подростком на страницах Дневника значимых переживаний.

Возможность переписки существует как во время учебного года, так и летнего периода. Подросток может оставить свое сообщение в своем «архиве», может отправить по почте на домашний адрес психолога.

Этот метод особенно привлекателен для подростков из негармоничных семей, которые переживают дефицит поддержки со стороны своего ближайшего окружения.

Метод «Личный телефон доверия»

Телефон психолога (служебный или домашний) может выступать как постоянная, иногда единственная поддержка для подростка, оказавшегося в трудной ситуации. В работе с подростками переживающими КС используются формы заочного консультирования.

Службы «Телефон доверия для подростков», «Телефоны экстренной психологической помощи» (ТЭПП) (специализированные для оказания помощи детям, подросткам и молодежи) оказывают помощь подросткам, переживающим кризис, пережившим насилие и катастрофы, испытывающим посттравматические стрессовые расстройства, нуждающимся в разрешении психологических проблем, страдающим зависимостью от наркотиков и алкоголя. Работа (ТЭПП) основывается на Этической хартии IFOTES (Международной федерации ТЭП). В практику консультирования наряду с психологами включаются другие специалисты (психиатры, соматологи, социальные педагоги и т.п.).

Необходимо отметить, что особенностью клиентов названных служб является способность и возможность обратиться за помощью (в более комфортной для себя анонимной форме). Это, в свою очередь, является одним из признаков конструктивного поведения в кризисных ситуациях.

Однако, согласно исследованиям коммуникативных умений современных подростков (С.В. Кривцова, М.Н. Достанова), одной из наиболее трудных ситуаций общения для них является принятие поддержки и сочувствия от других. Авторы видят в этом последствия распространенного в обществе запрета на выражение отрицательных эмоций («нехорошо чувствовать что-то плохое», «недостойно ныть, жаловаться, признаваться в бессилии, беспомощности»). Поэтому справедливо предполагать, что значительное число нуждающихся в помощи подростков не имеют возможности воспользоваться услугами телефонных служб не только из-за отсутствия «под рукой» телефонного аппарата, но и в силу особенностей социально-психического развития. Преимущество Личного телефона доверия не в анонимности партнера по диалогу, а, напротив (и это важно), в возможности срочного контакта со знакомым значимым взрослым, пользующимся авторитетом и доверием у подростка.

Метод организации группы психологической поддержки.

Благодаря данным диагностических процедур, дневниковых записей, бесед с учителями, родителями психолог получает информацию о составе ГПП подростка. Если подросток испытывает дефицит в общении с людьми, демонстрирующими «сильные» стратегии поведения, психолог в состоянии изменить ситуацию. Организация ГПП возможна путем:

- 1) поиска «ниши», отвечающей интересам и склонностям подростка (студии, секции, кружка);
- 2) оптимизации статуса подростка в группе, путем введения в Программу дополнительных тренинговых процедур;
- 3) разработки целевой программы (совместно с классным руководителем) для коррекции социально-психологического климата в группе.

Метод активизации стихийного опыта преодоления кризисных ситуаций

Этот метод основывается на результатах изучения «наивных представлений» (Clauss D.), «ситуационных сценариев» (Б.М. Величковский), «семейных сценариев» а также на результатах наших исследований, которые отмечают важность уже существующих у подростка представлений о типичных, в том числе и, сложных ситуациях (семейные конфликты, разлука с близкими, угроза развода родителей и т.д.) и их разрешении. «Уже имеющийся у индивида к моменту встречи с ситуацией

сценарий ее развития во многом предопределяет, что именно он увидит в ней, как он ее воспримет». Подростки имеют собственные сценарии разрешения типичных сложных ситуаций. Они могут передать типичную последовательность событий, реакции близких, свою реакцию на то или иное событие. Сформированные представления о ситуации, а также характер реагирования на нее являются стереотипными, достаточно устойчивыми образованиями, имеющими черты установки. Они индивидуальны и прогностичны.

Однако, как и у взрослых, представления о ситуации могут быть у подростка необъективными или настолько «свернутыми» в силу привычности, что перед началом анализа их необходимо вернуть в сознание, то есть активизировать опыт поведения в подобной ситуации.

Активизация опыта поведения в типичной кризисной ситуации осуществлялась на занятиях с помощью заданного алгоритма ее описания:

- 1) Подробно опиши ситуацию, вызвавшую переживания.
- 2) Опиши чувства каждого участника ситуации, в том числе, и свои.
- 3) Какую роль ты играл в решении ситуации. Что делал, как справлялся с ней?
- 4) Какие варианты решения были тобой проанализированы?
- 5) Какие варианты ты использовал бы сейчас?

Данный метод созвучен методу терапии реальности В. Глассера. Когда подросток в группе анализирует свои конкретные шаги в конкретных ситуациях, составляет отчеты об успешном или неуспешном поведении и планирует эффективное поведение. Он также эффективен при организации РПП.

Метод «антиципирующего совпадения»

Предполагает теоретическое знакомство с ситуацией и имитацию вариантов ее преодоления, с практическим освоением конкретных приемов и техник поведения. Способность к подобной деятельности обеспечивает отмеченный нами рост когнитивного компонента при принятии решения старшими подростками обеих групп, по сравнению с младшим и средним подростковым возрастом. Если для последних характерен эмоционально-ориентированный способ решения, то для старших подростков предпочитаемыми становятся проблемно-ориентированные способы решения. Применяется этот метод как в индивидуальной форме (например, отработка шагов подготовки и сдачи устного экзамена), так и в групповой.

Арттерапия

Использование средств арттерапии (R.H. Alschuler, E. Kramer, А.И. Захаров) на занятиях по Программе РПП выполняет одновременно диагностическую и терапевтическую функцию. Создание подростками групповых рисунков «Продолжи мой замысел», «Мы строим дом» (тема 4 «Мой стиль общения с другими») позволяют наблюдать особенности их самооценки, уровня притязаний, стиля общения с другими. Выполняемые под музыкальное сопровождение рисунки «Мои страхи», «Мой счастливый день» (тема 3 «Мой эмоциональный мир») позволяют корректировать эмоциональное состояние подростка, расширяют репертуар средств самопомощи.

Список литературы:

1. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М., 1993
3. Бекмиров, Т. (2021). Психологические особенности невротизации у подростков. *Общество и инновации*, 2(10/S), 541-547.
4. Бекмиров, Т. Р. (2021). Формирование эмоциональной устойчивости личности. *Интернаука*, (1-2), 26-27.
5. Нарметова, Ю. (2016). Психодиагностические аспекты перинатальной психологии. Диагностика в медицинской (клинической) психологии: традиции и перспективы (к 105-летию СЯ Рубинштейн).
6. Нарметова, Ю. (2022). Психосоматик беморларда эмоционал-невротик бузилишлари ва уларга психологик ёрдам кўрсатишнинг ўзига хослиги. *Общество и инновации*, 3(2/S), 64-71.
7. Нарметова, Ю. (2016). Соғлиқни сақлаш тизимида психологик хизматнинг бугунги ҳолати ва истиқболлари.
8. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях.
9. Narmetova, Y., Kuldosheva, G., & Bekmirov, T. (2021). The Psychological Services Role in the Psychodiagnostics and Psychocorrection of Psychosomatic Patients in the Psychoemotional Situation. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(12), 249-256.
10. Nasirovna, M. R. (2022). THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS IN CLINICAL PRACTICE. *Conferencea*, 4-6.
11. Мелибаева, Р. (2021). Тиббий психодиагностиканинг методологик муаммолари.
12. Melibaeva, R. N. (2021). Status and Prospects of Medical Psycho-Diagnostics in Uzbekistan. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 8(12), 555-565.
13. Narmetova, Y., Melibayeva, R., Akhmedova, M., Askarova, N., & Nurmatov, A. (2022). PSYCHODIAGNOSTICS ATTITUDE OF THE PSYCHOSOMATIC PATIENTS'DISEASE.
14. Bekmirov, T. R. (2020). Psychological features of adaptation and integration of children with developmental disabilities. *Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research*, 125-129.
15. Bekmirov, T. (2021). НЕВРОЗ-ЗАБОЛЕВАНИЕ. ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ.