
**ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ ИЗ
ПРИЕМНЫХ И ОПЕКАЕМЫХ СЕМЕЙ**

**OPPORTUNITIES TO INCREASE THE STRESS
TOLERANCE OF ADOLESCENTS FROM
FOSTER AND FOSTER FAMILIES**

Аннотация

В статье описаны факторы, влияющие на стрессоустойчивость подростков из приемных или опекаемых семей, представлены сравнительные результаты опытно-экспериментальной работы по выявлению исходного и итогового уровней стрессоустойчивости подростков из обычных и замещающих семей по следующим методикам: «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, (STAI), тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова), приведено описание разработанной коррекционно-развивающей программы повышения стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей «Путь к гармонии» и приведены данные, подтверждающие ее эффективность.

Ключевые слова:

подростки, приемная или опекаемая семья, стресс, стрессоустойчивость, коррекция

Abstract

The article describes the factors affecting the stress tolerance of adolescents from foster or foster families, presents comparative results of experimental work to identify the initial and final levels of stress tolerance of adolescents from ordinary and substitute families using the following methods: "Self-assessment of mental states" by G. Eysenck, "Anxiety scale" by Spielberger-Khanin, (STAI), test on the self-assessment of the stress resistance of the individual (N.V. Kirsheva, N.V. Ryabchikova), a description of the developed correctional and developmental program for increasing stress tolerance in adolescents from foster and foster families "The Path to harmony" is given and data confirming its effectiveness is provided.

Keywords:

teenagers, foster or foster family, stress, stress tolerance, correction

В последнее время количество детей оставшихся без попечения родителей, переживших опыт сиротства и проживающих в детских домах и домах-интернатах неуклонно возрастает.

По данным Института развития семейного устройства, опубликованной статье «Российское сиротство в цифрах исследования», по состоянию на конец 2021 года в России было 494 тысячи детей, переживших опыт сиротства, что составляет 2% от всех детей в России. Причем в большинстве своем, их родители живы, но лишены или ограничены в родительских правах и уклоняются от воспитания своих детей (социальное сиротство). Достаточно большая часть – 454 031 детей и подростков, имевших опыт сиротства, находится на воспитании в семьях (они либо усыновлены (удочерены) либо находятся под опекой. Количество семей, готовых принять на

воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей достаточно велика: в настоящее время их доля 32-35%. Однако если рассматривать более широкий период – с 2010 года по 2023 год, то можно отметить тенденцию снижения среди граждан стремящихся усыновить ребенка или оформить опеку – примерно в два раза [4].

Среди детей-сирот преобладают дети с тяжелыми нарушениями здоровья, сиблинги (дети, у которых есть братья и/ или сестры, чтобы не разорвать кровные связи, приемная семья должна забрать всех детей одной семьи), а также подростки, с различными проявлениями «трудного» поведения и различных акцентуаций характера. Такое поведение подростков обусловлено длительным нахождением в трудной (кризисной) жизненной ситуации, и как следствие, порождает у них чувство неуверенности не только в завтрашнем дне, но и в собственных силах, неопределенность, напряженность, нестабильность, ощущение невозможности что-либо изменить [2].

Часто у подростков проявляются такие качества как агрессия по отношению к окружающим (даже беспочвенная), обидчивость, тревожность, неустойчивость эмоциональных состояний, нравственная неустойчивость, нестабильность самооценки – все это является причиной низкого уровня стрессоустойчивости, способствует формированию деструктивного стереотипного поведения, основанного либо на способе деструктивного психосоциального взаимодействия родителей, который они могли наблюдать в детстве и перенести в свой индивидуальный поведенческий стиль, либо психологической травмой, связанной с потерей родителей [1, с.156].

Основными факторами (стрессорами), влияющими на стрессоустойчивость подростков, воспитывающихся в замещающей семье, являются: наличие внутреннего или внешнего конфликта, который подросток не может разрешить самостоятельно, отсюда – внутренняя напряженность, тревожность, агрессия, депривация, регрессия, проявление акцентуаций характера, апатии, деструкции, внутриличностные и межличностные конфликты. Зачастую недостаток внутренних ресурсов для адаптации в приемной семье влечет изменение поведенческих стереотипов [3].

Процесс формирования стрессоустойчивости у подростков в настоящее время является одним из объектов пристального внимания психологов, педагогов, родителей (лиц их заменяющих).

Изучению проблем стрессоустойчивости подростков посвящены исследования

отечественных ученых, таких как: Б.Х. Варданян, С.А. Анохина, С.А. Игумнов, Д.В. Ковпа, А.О. Прохоров и др.).

В указанных исследованиях достаточно глубоко изучен феномен стрессоустойчивости; выявлены и описаны различные типы поведения подростка в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях.

С целью определения уровня стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей, нами было проведено эмпирическое исследование на базе Бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения. В исследовании принимали участия 50 подростков в возрасте 14-15 лет из приемных и опекаемых семей. Выборка составила: 25 подростков из приемных и опекаемых семей, посещающих тренинговые группы в ЦСОН (Гр 1); 25 подростков из приемных и опекаемых семей, проживающих в интернате (Гр 2).

Для проведения экспериментальной работы были отобраны следующие методики:

- 1) методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка
- 2) методика «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина, (STAI)
- 3) тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

После проведения опроса по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка в Гр 1 (подростки из приемных и опекаемых семей, посещающих тренинговые группы в ЦСОН) и Гр 2 (подростки из приемных и опекаемых семей, проживающих в интернате) были получены результаты,

Анализ полученных данных, позволил сделать вывод о том, что в обеих группах у подростков преобладает средний уровень тревожности: 64% - у подростков Гр 1 и 68% - у подростков Гр 2. Примерно одинаковыми являются показатели среднего уровня фрустрированности, агрессивности и ригидности. Это объясняется тем, что подростки, невзирая на то в какой семье они воспитываются, достаточно возбудимы, импульсивны, эмоционально лабильны.

В показателях низкого уровня перечисленных психических состояний у подростков Гр 1 и Гр 2 отмечаются различия. Так, низкие показатели тревожности в Гр 1 отмечены у 16% подростков, а в Гр 2 только у 8%. Однако в Гр 2 процент

проявлений агрессивности у подростков выше составляет 24%, а в Гр 1– 16%. Также высоки в Гр 2 проявления ригидности – 20%, в Гр 1 - 8%.

Результаты диагностики по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина показали, что в Гр 1 (подростки из приемных и опекаемых семей, посещающих тренинговые группы в ЦСОН) высокий уровень ситуационной и личностной тревожности у подростков составляет 24%, показатели среднего уровня личностной тревожности в соотношении к ситуационной выше и составляют 48% и 53% соответственно, т.е. достаточно большое количество подростков данной группы часто испытывают напряжение, беспокойство, нервозность, не только в стихийно возникающих ситуациях, но и вообще склонны воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающих их собственному «Я». Соответственно, в большинстве ситуаций им присущи проявления опасения, страха.

Данные о проведении теста на самооценку стрессоустойчивости личности по методике Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова показали, что в Гр 1 (подростки из приемных и опекаемых семей, посещающих тренинговые группы в ЦСОН) 24% подростков имеют высокую стрессоустойчивость, а в Гр 2 (подростки из приемных и опекаемых семей, проживающих в интернате) только 8% (разница составляет 16%). Показатели низкого уровня стрессоустойчивости в Гр 1 составляют 7%, а в Гр 2– 9 % (разница составляет 3%). Средний уровень распределен так: 48% в Гр 1, в Гр 2 – 56% (разница составила 8%). В целом, показатели стрессоустойчивости у подростков Гр 2 ниже.

Сравнительные результаты диагностики по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» в Гр 1 (подростки из приемных и опекаемых семей, посещающих тренинговые группы в ЦСОН) Гр 2 (подростки из приемных и опекаемых семей, проживающих в интернате) отражены на рисунке 1.

Для проведения коррекционной работы по повышению стрессоустойчивости была выбрана Гр 2 (подростки из приемных и опекаемых семей, проживающих в интернате).

Формирующий эксперимент был посвящен разработке и апробации коррекционно-развивающей программы повышения стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей проживают в БУ «Няганский комплексный центр социального обслуживания населения».

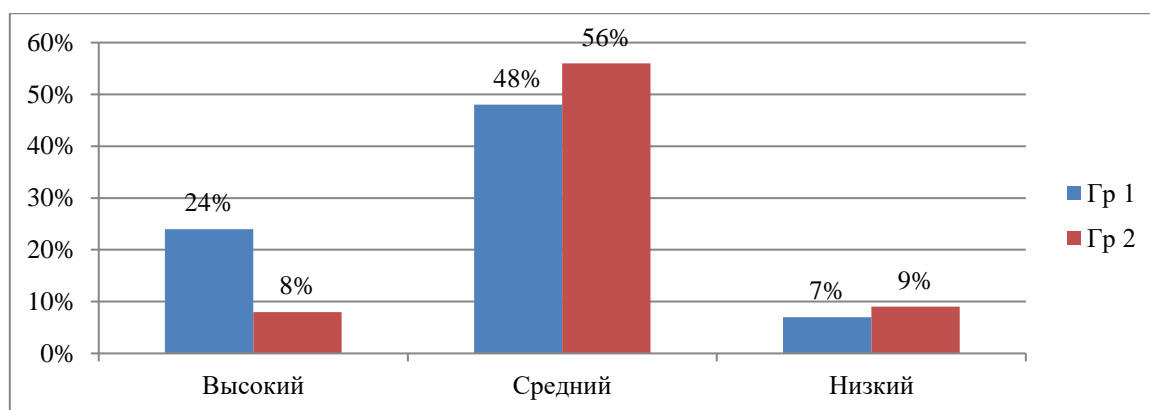


Рисунок 1 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» в Гр 1 и Гр 2

Программа имела целью повышение стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей.

Для достижения указанной цели реализовывались следующие задачи:

- 1) обучить способам саморегуляции и восстановления себя;
- 2) развить навыки позитивного мышления;
- 3) формировать навыки способов эффективного управления стрессом;
- 4) совершенствовать навыки саморефлексии и обратной связи.

Разработанная и апробированная программа состояла из 25 занятий, продолжительностью 40 минут. Занятия с подростками проводились 1-2 в неделю.

Программа «Путь к гармонии» представлена 4 блоками: диагностический блок, включающий в себя определение уровня стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей (2 занятия); установочный блок, занятия в котором предполагают формирование желания сотрудничать, интереса к занятиям, сплочение группы (2 занятия); коррекционный блок, направленный на повышение стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей (20 занятий) и заключительный блок оценки эффективности коррекционных воздействий, направленный на определение динамики в уровне стрессоустойчивости у подростков (1 занятие).

Коррекционно-развивающее воздействие в процессе проведения занятий осуществлялось на основе следующих механизмов:

- механизм сообщения информации: беседы и анализ ситуаций, направленные на повышение познавательной компетентности через осознание сущности стрессовой ситуации, своих возможностей при возникновении проблем в учебной и бытовой деятельности; на осознание собственной индивидуальности; на формирование

мотивации на самопознание и саморазвитие;

– механизм принятия (акцепция) – игры, упражнения, тренинги, направленные на формирование модели стрессоустойчивой личности через освоение приемов эффективного общения (коммуникативной компетентности), повышение эмоциональной грамотности, выработку поведенческих критериев (уверенного поведения, развитие навыков самораскрытия);

– механизм саморазвития: арт-терапия, направленная на преодоление ригидности мышления, развитие креативности, коммуникативной пластичности, творческой активности;

– механизм рефлексии – механизм предполагает размышление, анализ собственных ситуаций и возможных моделей поведения; развитие способности к саморегуляции.

Программа «Путь к гармонии» предусматривала применение следующих методов коррекционно-развивающей работы: методы организации деятельности и формирования модели стрессоустойчивости; метод упражнения; арт-терапевтические методы; игровой; релаксационный.

В ходе коррекционно-развивающей работы по программе применялась такая форма работы как мини-лекции и беседы на темы «Почему стресс – это плохо/вредно?» «Стресс и его виды и влияние на организм», «Что такое психологическая устойчивость к стрессу?», «Стрессоустойчивость». В ходе мини-лекций осуществлялось сообщение новых знаний, в процессе бесед – обсуждение ее в группе.

Для снятия психического напряжения, преодоления барьеров в общении, самораскрытия и формирования стрессоустойчивости использовались психологические игры («Плюсы и минусы», «Формула спокойствия». «Из негатива в позитив», «Ладонка моего стресса») и «Выбрось ненужное». «Самовнушение».

Для приобретения стрессоустойчивости, преодоления напряженности, безынициативности, застенчивости, неуверенности применялась арт-терапия («Чистый лист», «Мой дом», «Прогони тревогу», «Рисование обеими руками» «Психорисунок»).

Для психологической саморегуляции состояний проводились аутотренинги (аутотренинг «Море» + Ароматерапия).

Уменьшению напряжения, снятию страхов и барьеров, сокращению

эмоциональной дистанции между подростками в группе способствовали психогимнастические упражнения, визуализации и ролевые игры – проигрывание социальной роли и демонстрация соответствующих поведенческих моделей («Театр кукол», «Театр абсурда»).

Упражнения на релаксацию включали систему приемов, способствующих мышечному расслаблению и достижению состояния внутреннего покоя, снятие эмоционального напряжения, агрессии, тревожности, враждебности (например, упражнение: «Пессимист, Оптимист, Шут», визуализация «Розовый Куст», аутогенная тренировка: упражнение «На чили», медитация «Цветок» и др.).

В ходе работы было отмечено, что в формировании правильного настроения, большое значение играет развитие у подростков умения смотреть на окружающий мир глазами других людей и моделировать личность идеального «Я». Вся работа по психокоррекции была направлена на то, чтобы в буквальном смысле слова обучить подростка навыкам, помогающим нейтрализовать психическое напряжение, которое непременно будет возникать в процессе межличностного общения и решения проблем.

В результате проведенной работы высокий уровень стрессоустойчивости снизился в экспериментальной группе и составил 8%, а в контрольной группе, где работа по повышению стрессоустойчивости не проводилась остался высоким – 48% (разница составила 40%).

Низкий уровень стрессоустойчивости в конце экспериментальной работы сократился на 28% и составил всего 8%. Показатели среднего уровня стрессоустойчивости сократились на 12%.

Сравнительные результаты диагностики по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» в группах подростков экспериментальной и контрольной группы отражены на рисунке 2.

Сравнение уровней стрессоустойчивости между группами показало следующее: в результате проведенной работы в ЭГ высокий уровень составил 24%, в КГ – 48% (разница в показателях 24%); средний уровень стрессоустойчивости в КГ составил 48%, в ЭГ - 44% (разница 4%). Низкий уровень стрессоустойчивости в КГ и ЭГ в конце экспериментальной работы стал почти одинаковым (7% и 8% соответственно).

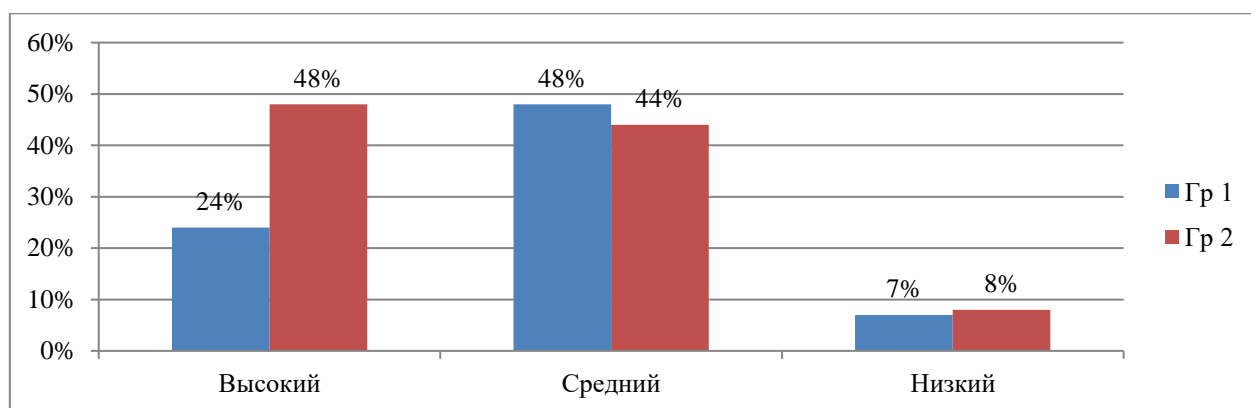


Рисунок 2 – Сравнительные результаты диагностики по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» в контрольной и экспериментальной группы

Для подтверждения значимых различий, произошедших в экспериментальной группе мы использовали Т-критерий Вилкоксона.

Для этого проранжировали все абсолютные величины сдвигов, а потом просуммировали ранги.

Значимые различия по методике «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка выявлены по шкалам: тревожность (Тэмп=1), фрустрация (Тэмп=6), агрессивность (Тэмп=7.5), ригидности (Тэмп=1) $p \leq 0.05$.

Значимые различия по методике «Шкала тревоги» Спилбергера-Ханина выявлены по шкалам: ситуационной тревожности (Тэмп=7), личностной тревожности (Тэмп=21) $p \leq 0.05$.

Значимые различия по методике «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» в экспериментальной группе (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) показал, что критическое значение Т при $n = 13$ при $p \leq 0,01$ $T_{кр} = 12$ и при $p \leq 0,05$ $T_{кр} = 21$, Полученное эмпирическое значение Тэмп=1 и находится в зоне значимости соответственно, различия достоверны.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что реализация коррекционно-развивающей программы «Путь к гармонии», способствовала повышению стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей; снижению уровня ситуативной и личностной тревожности, фрустрированности, ригидности, агрессивности.

Следовательно, разработанная и апробированная коррекционно-развивающая программа повышения стрессоустойчивости у подростков из приемных и опекаемых семей «Путь к гармонии», оказалась эффективной.

Список использованных источников

1. Андронникова, О.О. Роль семьи в формировании неадаптивных форм виктимного поведения детей: сборник материалов международного экспертного симпозиума. / О.О. Андронникова – Новосибирск. – 2013. – С. 156-164. – Текст: непосредственный.
2. Володина, Ю.А Влияние стресса и кризисных ситуаций на развития детей-сирот / Ю.А Володина, Н.В. Матяш, Н.М. Юшкова. – URL: science-education.ru>ru/article/view – Режим доступа : свободный (дата обращения 16.01.2024).
3. Дорошенко, Т.Н. Адаптация подростков в замещающей семье: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации «Адаптация детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к жизни в новых семьях» ИПССО МГПУ / Т.Н. Дорошенко, Л.Ю. Овчаренко. – Москва: МГПУ, 2014. – 44 с. – Текст: непосредственный.
4. Осипова, И.И. Замещающая семья в России / И.И. Осипова. – Текст: непосредственный // Психологическая наука и образование. – 2006. - № 2. – С. 70-81.
5. Российское сиротство в цифрах // Институт развития семейного устройства. – URL: irsu.info>stat/20.04.2023/ – Режим доступа : свободный (дата обращения 16.01.2024).