Исследование влияния эмоционального стресса на психофункциональное состояние подростка

**Введение**

Изучение эмоционального развития является одной из актуаль­ных проблем психологии. Ее теоретическая значимость определяется необходимостью выявления общих закономерностей онтогенеза челове­ческой психики и создания целостной концепции психического разви­тия. До сих пор проблема эмоционального развития остается теорети­чески наименее разработанной.

Вместе с тем ее решения требует не только логика развития пси­хологического знания, но и практические запросы. Эмоциональная сфе­ра является непосредственным объектом воздействий в психотерапии и психокоррекции. Нельзя добиться их эффективности без знания осо­бенностей строения эмоций и закономерностей их развития. Необхо­димость разработки этой проблемы обусловлена также теми требова­ниями, которые к научному знанию предъявляет практика психодиаг­ностики и воспитания.

Особую важность имеет изучение эмоционального развития в под­ростковом возрасте. Подростковый период - наиболее эмоциогенный, критический период развития, сопряженный со специфическими эмоцио­нальными трудностями. Он является периодом кризиса адаптацион­ного равновесия. В связи с этим возникает вопрос о связи стрессовых расстройств в подростковом возрасте с осо­бенностями эмоционального развития.

В настоящее время наблюдается дефицит исследований, которые разрабатывали бы собственно вопросы эмоционального развития под­ростка. Тем не менее, в различных теориях подросткового возраста, так или иначе, затрагиваются эти проблемы. Существуют различные варианты интерпретации эмоциональных сдвигов в подростковый период. Возникновение определенных чувств, переживаний рассматривается как производное от процессов полового созревания, развития "Я", осо­бенностей социального статуса подростка (Якобсон, 1966; Божович, 1958; Драгунова Т.,1972, Кон И.,1982, 1984 и др.).

Актуальность исследования. Вопросы психики в подростковом возрасте всегда волновали психологов, т.к. хорошо понимали, что именно в период подросткового возраста закладываются основные черты характера, стиль поведения человека, его привычки, жизненные ориентации и т.д. И от того, насколько положительно будет пройден этот этап, будет зависеть дальнейшая взрослая жизнь человека, одним из факторов, могущих помешать нормальному (без отклонений) становлению личности, может стать перенесенный эмоциональный стресс.

Гипотеза: эмоциональный стресс подросткового возраста влияет на психическую и социальную жизнь человека, проявляется в дисгормоничности, протеворичивости личностных характеристик.

Цель работы: исследование влияния эмоционального стресса на психофункциональное состояние подростка.

Задачи:

1. Особенности проявления и возникновения эмоционального стресса.
2. Выявить причины эмоционального стресса.
3. Определить последствия для человека, перенесенного эмоциональный стресс.
4. Определить механизм возникновения эмоционального стресса.
5. Рассмотреть методы коррекции эмоционального стресса.
6. Выявить систему методов диагностики эмоционального стресса и его последствия.

Объект исследования: эмоциональный стресс у подростков.

Предмет исследования: влияние эмоционального стресса на развитие личности.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в процедурах консультирования и диагностики детей и взрослых, перенесенных эмоциональный стресс.

Методы исследования:

1. Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности

2. Исследование тревожности (опросник Спилберга - Ханина)

3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки)

4. Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение»

5. Опросник Г.Айзенка

6. Определение силы нервных процессов при помощи теппинг-теста.

**I. Особенности проявления эмоционального стресса в подростковом возрасте**

**1.1.Ключевые понятия в определении стресса**

«Термин "стресс" встречается в современной литературе как обозначающий следующие понятия:

* сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на орга­низм воздействие;
* сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора;
* сильные, как неблагоприятные, так и благоприятные для орга­низма реакции разного рода;
* неспецифические черты (элементы) физиологических и психо­логических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности;
* неспецифические черты (элементы) физиологических и психо­логических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма».

Наиболее адекватно в современной психологии признается последняя из указанных трактовок термина "стресс". Также признается возможным пони­мание стресса как неспецифических физиологических и психологи­ческих проявлений приспособительной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические же проявления адап­тивной активности при действии любых значительных для организ­ма факторов обозначают как стресс в широком смысле. «Несколько иначе рассматривает стресс А.А. Welford, характеризуя его как результат несоответствия возможностей организма и предъявляемых к нему требований. Нечто подобное находим у П. Фресса, ха­рактеризующего стресс как все личные и социальные конфликты, не находящие своего разрешения».

Таким образом, стрессовым можно считать практически любое состояние человека, на которого воздействуют любые факторы внешней и внут­ренней сред, вызывающие ответную реакцию организма. Более того, понятие "стресс", по выражению В. Гошека, относится к широ­ким понятиям, имеющим "все включающий и все объясняющий харак­тер", поэтому использовать его необходимо рационально. С данной трактовкой понятия "стресс" трудно соглашают­ся современные психологи, как и с такой, которая ограничивает это понятие рамками патоло­гии. В большей степени придерживаются традиционного понима­ния стресса как общей защитной реакции на негативные стимулы и воз­действия, включая депривацию жизненно важных функций.

У человека и высокоорганизованных животных состояние стрес­са равнозначно состоянию отрицательных эмоций, протекающих на фоне повышенной физиологической активности. Аналогичное пони­мание стресса наблюдаем у многих авторов, предлагающих свои толкования понятия "стресс". Всех их объединяет наличие в трактовке негативных стимулов в развитии защитных реакций организма. «Так, Ю.Г. Чирков указывает на то, что стресс - это угроза, беда, на­пасть; Р. Лазарус расценивает угрозу как предвосхищение че­ловеком будущего столкновения с какой-то опасностью и считает ее ключевым механизмом развития эмоционального стресса; В.В. Суво­рова определяет стресс как чрезвычайное состояние, которое необходимо преодолеть, из которого надо выйти; Ю.Б. Абрамов и М.А. Уколова считают, что стресс - это приспособительная ре­акция по отношению к сильным угрожающим жизни раздражителям, и возникает он в конфликтных ситуациях, в которых животное и чело­век не имеют возможности удовлетворять свои потребности; А.В. Вальдман с соавторами склонны понимать эмоциональный стресс как реакцию организма на угрозу, которая воспринимается дистантно, вызывает соответствующее эмоциональное отношение к данному воздействию, что является запускающим процессом подготовки орга­низма к возможным последствиям, а так же как личную реакцию на аверсивный (негативно оцениваемый) сигнал, имеющий вид целост­ной, динамично развивающейся функциональной системы». По отно­шению к человеку специфика стресса состоит в сознательной перера­ботке отрицательных эмоций с участием механизмов психологической защиты личности. В этой связи необходимо упомянуть трактовку эмоционального стресса, предложенную в Словаре физиологических терминов. В нем эмоциональным стрессом именуют тревогу, конфликт, эмоциональные расстройства, переживания, угрозу безо­пасности, неудачи, досаду и др., т. е. такие эмоциональные состояния, которые развиваются у человека, когда он сталкивается с реальными психологически трудными ситуациями либо считает их психологически трудными или неразрешимыми.

Оставаясь сторонниками традиционного понимания стресса, мы ни в коей мере не отрицаем значимости стрессовой активности, об­ладающей положительными аспектами. Мы полностью разделяем точку зрения Г. Селье, в которой он различает конструктивный и деструктивный стрессы, указывая, что не всякий стресс является вред­ным. «Он считает, что стрессовая активация может быть положитель­ной мотивирующей силой, улучшающей субъективное "качество жизни" - эустресс, и ослабляющей - чрезмерный стресс - дистрессом. Вместе с тем надо учитывать, что положительные или обычные сти­мулы, ведущие к эустрессу, встречаются гораздо реже отрицатель­ных и практически их значение в плане клинических и тем более па­тологических состояний сведено почти к минимуму».

«Особого рассмотрения, с точки зрения Дж. С. Эверли, зас­луживает факт зависимости между стрессом и проявлением здоровья. Известно, что по мере усиления стресса улучшаются общее самочув­ствие и состояние здоровья. Однако, продолжая нарастать, стресс до­стигает своего апогея. Эту точку можно назвать оптимальным уров­нем стресса, потому что, если стресс возрастает и дальше, он стано­вится вредным для организма. Точка, в которой достигается оптималь­ный уровень стресса индивидуума (т. е. максимальная толерантность к стрессу как к продуктивной силе), по-видимому, яв­ляется функцией врожденных биологических, а также приобретенных физиологических и поведенческих факторов. Совершенно очевидно, что указанная зависимость позволяет нам согласиться с тем, что стресс, будучи особым типом состояний, может иметь нормальный, погра­ничный и патологический уровни выраженности».

Не менее сложным вопросом, вызывающим противоречивые мне­ния при разработке проблемы, является соотношение эмоций и стрес­са. Разграничение их - задача чрезвычайно трудная. И неудивитель­но, что некоторые исследователи стали отождествлять понятия стрес­са и эмоций. «Так, М.В. Arnold пишет, что из-за своего подчерк­нуто научного звучания понятие "психологический стресс" в после­дние годы часто подменяло термин "эмоция". Другие исследователи исходят из того, что не все, а лишь определенные эмоции обусловли­вают стрессовые состояния. Это главным образом гнев и страх и их смешанные формы (Суворова В.В.). Наиболее удачно и верно, разрешил этот вопрос П.К. Анохин. Он сумел четко показать, какое отношение имеют эмоции к стрессу. Согласно теории функциональных систем, поведение любого живого существа, деятельность его тканей и органов неизменно направлены на дости­жение каких-то полезных приспособительных результатов. Эмоции же Анохин считал пеленгом совпадения, достигнутого с образом желае­мого. Если совпало - эмоция положительная, нет - отрицательная. А стресс это состояние, когда в конфликтной ситуации отрицательные переживания становятся стойкими. "Хаос внутри функциональных систем - вот что такое стресс", - считает он».

Характерной тенденцией стало рассматривание стресса как осо­бого состояние, близкого к аффектам, чувствам тревожности и др. Сообразуясь с этим, многие отечественные и зарубежные исследова­тели рассматривают стресс как родовое понятие, созвучное с состоя­нием отрицательных эмоций, возникающих в условиях депривации, препятствий или при перспективах их возникновения. Такое пони­мание закреплено международной классификацией стресса, одобрен­ной Всемирной организацией здравоохранения.

«Из-за неоднозначности трактовки понятия "стресс" многие уче­ные и по сей день, предпочитают другие термины - "психическая на­пряженность", "операционная и эмоциональная напряженность", "эмоциональное напряжение", "нервно-психическое напряжение", "психоэмоциональное напряжение". Некоторые из них (Губачев М.Ю. с соавторами) отождествляют со стрессом отдельные из этих поня­тий, другие (Вальдман А.В. с соавт.) проводят четкую их диф­ференциацию. Однако общим для всех является одно - реакция орга­низма на воздействие определенной силы, что, по существу, является стрессом».

**1.2. Эмоциональные реакции подростка на социальную ситуацию**

Социальная ситуация как условие развития и бытия в подростковом возрасте принципиально отличается от социальной ситуации в детстве не по внешним обстоятельствам, а в большей мере по внутренним причинам. Подросток продолжает жить в семье (или в учреждении интернатного типа), он продолжает учиться в школе (или училище), он окружен по большей части темп же сверстниками. Однако сама социальная ситуа­ция трансформируется в его сознании в совершенно новые ценностные ориентации - подросток начинает интенсивно рефлексировать на себя, на других, на общество. Теперь уже иначе расставляются акценты: се­мья, школа, сверстники обретают новые значения и смыслы. Для подро­стка происходят сдвиги в шкале ценностей. Все освещается проекцией рефлексии, прежде всего самые близкие: дом, семья.

Подросток, как правило, живет вместе со своей семьей. Он вошел в семью через свое рождение, привык к близким так, как привыкают к ним в детстве. Теперь наступает пора взаим­ных оценок.

Обычно семья относится к подростку в соответствии со сложив­шимися семейными (и родовыми) традициями. Здесь мы найдем про­должение тех же стилей воспитания, которые были направлены на ребенка в детстве.

Семья с высокой рефлексией и ответственностью понимает, что ре­бенок взрослеет и что с этим надо считаться, изменяя стиль взаимоот­ношений. К подростку начинают относиться с учетом появившегося у него чувства взрослости. Не навязывая своего внимания, родители вы­ражают готовность обсудить его проблемы. «Как дела у тебя, Петр?». «Я готов выслушать тебя, Петр». «Я могу тебе помочь в этом. Петр». В таком ключе взрослые из хорошо рефлексирующих семей выражают готовность к сотрудничеству с подростком. Главное в такой семье - сохранение столь желанного для подростка чувства самоуважения.

«Характер подростка из семьи с высокой рефлексивностью и ответ­ственностью развивается вполне благополучно (если, конечно, здесь нет угнетающих это развитие предпосылок). Он строит свои отноше­ния с окружающими (взрослыми и сверстниками) преимущественно по адекватно лояльному типу».

Семья отчужденная. В этой семье к подростку относятся так же, как и в детстве, - им мало интересуются, избегают общения с ним и держатся от него на расстоянии. Отчужденные родители уже сделали свой вклад в развитие характера своего ребенка: он или тоже стал носителем отчужденных форм поведения и обладателем отчужденной души, или у него сложился горький комплекс собственной неполно­ценности. Тенденции развития его характера как способа взаимодей­ствия с другими людьми уже отчетливо проявляют себя: превалируют нигилистические реакции, ажиотированная агрессия или неадекватная лояльность, пассивный стиль поведения.

«Подросток в такой семье чувствует себя лишним. По большей час­ти он устремляется на улицу к своим сверстникам, где ищет удовле­творения в общении. Стиль общения со сверстниками дублирует, как правило, способы его взаимодействия в семье».

Семья авторитарная по сложившимся стереотипам продолжает предъявлять подростку те же жесткие требования, что и в детстве. Обычно, если это было принято ранее, здесь продолжают применять и физические наказания (в детстве- шлепали, теперь могут «врезать»). «В авторитарной семье подросток так же одинок, несчастен и неуверен в себе, как и в детстве. Однако тенденции развития его характера уже отчетливо вырисовываются: он становится носителем авторитарного способа взаимодействия с людьми или, напротив, демонстрирует униженную неадекватную лояльность, пассивность, за которой стоит высокая невротизация неуверенного в себе подростка».

Семья с попустительским отношением. В такой семье продолжает господствовать принцип вседозволенности: подросток уже давно «сел на голову» родителям и хорошо освоил способы манипулирования ими. Эгоизм и сопутствующая ему конфликтность- основные харак­теристики характера подростков из таких семей. Здесь подросток не­счастлив вдвойне: сам по себе возраст - уже кризис личностного раз­вития плюс еще недостатки, сформированные в его личностной пози­ции отношениями вседозволенности, чего ему никогда не предложит действительная жизнь.

«Подросток из семьи с попустительским стилем отношения к нему обычно не усваивает позитивных форм общения: адекватная лояль­ность ему не известна. Он опирается на те способы воздействия на других, которые успешно питали его эгоизм все годы жизни в семье, -агрессию (которая выражается в необоснованной нетерпимой требо­вательности - «Я так хочу!», «Я сказал!») и нигилизм».

Семья гиперопекающая. Подросток в такой семье вырос под при­стальным вниманием и заботой родителей, у которых масса своих внутренних проблем, возникающих по большей части на основе лич­ных трагедий и комплексов. С подростком родители по-прежнему не расстаются, опекают его не только извне, но стремятся завладеть и его душевными переживаниями. Здесь подросток, как и в детстве, неуве­рен в себе. В случае необходимости он не может дать отпор, но и не может сам построить позитивные отношения. Он пассивен, принуж­денно лоялен. Он инфантилен по своим социальным реакциям и на эту его особенность уже реагируют сверстники, дающие ему детские про­звища типа «Малыш», «Маменькин сынок», «Детский сад» и др.

Описанные стили отношений к подростку демонстрируют лишь тенденции условий развития личности в подростковом возрасте. Реальная жизнь может быть мягче, благополучнее, но и жестче, ужаснее, непостижи­мее. В семье может быть одновременно множество разнообразных стилей общения, обусловленных неоднородностью культурных уров­ней ее членов (дедушек, бабушек, родителей, других родственников). Подросток может стремиться к идентификации со своими родителя­ми, но может занимать и отчужденную позицию.

Вероятность жить в идеальных условиях семьи для подростка весьма затруднительна еще и потому, что он теперь сам начинает про­дуцировать свои способы общения, усвоенные в семье, что нередко настораживает и изумляет родителей: «Как ты смеешь со мной так разговаривать!», «Молоко на губах не обсохло, а он туда же!» и т.д. Привыкнув к полной зависимости своего ребенка в детстве, родители на первых порах не согласны выпустить своего ребенка с отведенного для него места. Однако нормальные, здоровые психически, любящие родители все-таки стремятся решать возникающие проблемы со свои­ми подросшими детьми. Они всеми силами стараются обеспечить под­ростку чувство защищенности, условия для нормального существова­ния и развития.

В то же время подросток, отчуждаясь от родителей и одновременно любя их по-прежнему, учится учитывать очень разные планы челове­ческих чувств и поступков. Он учится заново - теперь уже на уровне возрастной отчужденности - строить новые отношения со своей семь­ей - с теми, кто растил и заботился о нем - по своему разумению. Че­рез жизненные коллизии в семье подросток открывает, что мир не делится на «белое» и «черное», что нельзя просчитать отношения чис­то арифметически. Конечно же, к этим простым открытиям подросток подходит не вдруг. Но он начинает накапливать опыт и учится пони­манию и компромиссам.

Подростки, живущие в деградирующих семьях, где родители дерут­ся, принимают алкоголь, наркотики, распутничают, обычно заража­ются этими недугами еще в детстве. Подросток может быть причислен к алкоголизирующей или наркотизирующей группе, если подобные проступки повторяются достаточно часто (1-2 раза в месяц). Но даже если он только попробовал из рук потерявших контроль родителей запретного зелья, он преступил тем самым нормативные обществен­ные запреты. Для подростка, еще не вкусившего запретного зелья, мотивационная готовность к употреблению алкоголя или наркотиков также чрезвычайно велика. В отдельных счастливых случаях подрос­ток из алкоголизирующей, наркотизирующей или распутной семьи начинает столь активно противостоять деградации, что ему хватает духовных сил вырваться из предложенных жизнью условий существо­вания и идти своим путем.

В неполной семье (здесь чаще нет отца) подросток начинает себя чув­ствовать особенно некомфортно. Ведь именно в этот период возникает острое чувство потребности в отце, ибо половая идентификация у под­ростков осуществляется в соотнесении себя с родителями обоего пола. Кроме того, для подростка очень значима его общая социальная ситуа­ция, которая формируется, помимо прочего, и составом семьи. Наличие обоих родителей положительно представляет подростка в среде ровес­ников. Отсутствие отца ослабляет его социальную позицию.

Подросток в приемной семье - сложная проблема для подростка, осо­бенно, если он знает, что его отец и мать не являются биологическими родителями. Если же ему повезло и он обрел хорошую семью, он все-таки постоянно испытывает внутреннее напряжение и неуверенность в том, как к нему относятся его приемные родители. В то же время его волнует и то, как оценивают лично его сверстники в связи с тем, что он не имеет кровной семьи.

«Особая проблема в современной российской семье - взаимоотно­шения по поводу финансовой зависимости подростка. До недавнего времени (до 1991 г.) подростки в подавляющем числе случаев полно­стью зависели от финансового положения семьи и от педагогических взглядов родителей относительно карманных денег подросшего чада. Взрослые нередко пользовались этим «рычагом», стремясь привести своего ребенка к повиновению. Подросток зачастую попадал в тупи­ковое положение: он жаждал свободы и не мог избавиться от столь обидной финансовой зависимости. Последствия такой ситуации ока­зывались печальными: они приводили к побегам из дома, к воровству, к групповому ограблению, случалось - и к попыткам самоубийства. Конечно, не только финансовые проблемы были и остаются источни­ком конфронтации в семье взрослых и подростка».

Сегодня экономическая ситуация иная; подростки могут сами че­стно подработать, продавая газеты, моя машины, работая курьерами и т.д. Однако возможность подработать самостоятельно может внести в семейные отношения и определенную напряженность. Родители, подогревающие мысль о том, что «мы тебя кормим и поим, одеваем и обуваем», рискуют тем. что однажды, почувствовав себя «экономи­чески самостоятельным», подросток громогласно, с циничной ухмыл­кой предложит возместить расходы или отделиться и питаться и оде­вать себя отдельно. Кроме этого напряженность в семье могут вы­звать и внешние социальные проблемы.

Обретение финансовой самостоятельности в наше время весьма опасно для подростков с социальной и психологической точек зрения. В России для них нет пока традиционных способов зарабатывания денег. Подросток может легко оказаться втянутым в теневые финан­совые отношения взрослых. Поэтому проблема «Дети и деньги» весь­ма актуальна для каждой семьи, в которой подрастают дети.

Особые условия жизни в подростковом возрасте - пребывание в учреждениях интернатного типа. Если подростки находятся здесь с первых лет (с младенчества) и раннего возраста, они адаптируются к жизни в таком учреждении. Они достаточно хорошо чувствуют специфику взаимо­отношений служащих здесь взрослых, ориентируются в официальной и неофициальной их иерархии и, исходя из реального их поведения, хорошо знают им цену. В то же время подросток, живущий в интерна­те, достаточно тонко ориентируется в иерархии межличностных от­ношений и интуитивно стремится найти в ней свое место. Как об этом уже говорилось выше, еще в детстве у детей стихийно складывается детдомовская солидарность, выражаемая в позиции «Мы». Это пси­хологическое образование хотя и возникает в детстве, но по-настоя­щему формируется именно в подростковом возрасте. «Свои» пользуются защитой вне дома перед теми, кто из семьи, — это «чужие». Здесь особая норма­тивность: чужого можно провести (и это будет предметом особой похвальбы). При этом детдомовский подросток вполне отдает себе отчет в возможных последствиях.

«У подростков, лишенных родительского попечительства, масса проблем, которые неведомы их сверстникам из нормальной семьи. Эти подростки психологически отчуждены от людей («Они»), и это дает им свободу к правонарушениям. Скученность во всех помещени­ях приводит к необходимости постоянно контактировать с другими, что создает эмоциональное напряжение, тревожность и одновременно усиливает агрессию. В условиях интерната у подростков складывается агрессивный, игнорирующий или пассивный тип поведения и эмоцио­нального реагирования. Адекватный лояльный тип поведения форми­руется крайне редко, если подросток обладает внутренней силой и его ценностные ориентации направляют его на идентификацию с идеалом или с реальным человеком, счастливо встреченным им».

Подросток, попавший в интернат из хорошей семьи в результате трагических обстоятельств (неожиданная смерть обоих родителей, например), оказывается вдвойне несчастным: с одной стороны, он страдает из-за столь трагического сиротства - неожиданного лишения родителей, с другой - из-за новых, неведомых для него условий суще­ствования. В учреждении интернатного типа стиль взаимоотношений и взрослых и детей ужасает его. Подросток в силу малого жизненного опыта, несформированности его как личности ощущает свое пребы­вание в интернате как краху всей своей жизни. Чувствуя принципиальное отличие новенького, прибывшего из благополучной семьи, собст­венно интернатские подростки могут начать притеснять его, мстя ему за его благополучную прежнюю жизнь. Здесь много нюансов - ведь каждый вновь поступивший привносит в общение сверстников свою культуру, свою особую личность из другой, также особой жизни. Од­нако сильный духовно, лидер по натуре, новенький может повести за собой своих сверстников из детского дома.

Как бы ни складывались условия жизни в подростковом возрас­те, ориентация на семью и потребность в ней в этот период жизни чрезвычайные.

В школе. В подростковом возрасте, как и в детстве, подросток продолжает по­сещать школу. Однако в подростковом возрасте меняется внутренняя позиция по отношению к школе и учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большой мере занимают собственно взаимоот­ношения со сверстниками. Именно взаимоотношения становятся ос­новой внутреннего интереса в подростковом возрасте.

Подросток, не игнорируя ученье, придает особое значение обще­нию. В общении со сверстниками он расширяет границы своих зна­ний, развивается в умственном отношении, делясь своими знаниями и демонстрируя освоенные способы умственной деятельной. Обща­ясь со сверстниками, подросток постигает разные формы взаимо­действий человека с человеком, учится рефлексии на возможные результаты своего и чужого поступка, высказывания, эмоциональ­ного проявления.

Если в детстве - особая школа социальных отношений игра, то в отрочестве этой школой становится общение. Именно в этот период подросток учится осмысливать свои конформные и негативные реак­ции на предлагаемые ситуации, отстаивать право на самостоятельный выбор возможного поведения, учится подавлять импульсивные дейст­вия (какими бы они ни были: стереотипными, сложившимися в семье или идущими от непосредственной эмоциональной реакции на неожи­данно новую для него ситуацию).

Так как большую часть времени подросток проводит в школе, то правильно считать, что в стенах школы создаются условия для разви­тия его личности. Эти условия могут формировать взрослые. Взрос­лый друг, взрослый кумир - довольно редкое явление в индивидуаль­ной жизни подростка. В этом возрасте уважаемый взрослый чаще всего достояние подростковой группы, если это учитель, руководи­тель спортивной секции, научного объединения и др. Другое дело - массовый кумир (например, певец). Он является предметом обожания многих, объединяя их одной общей эмоцией, что чрезвычайно ценно для подростков. И в том и в другом случае взрослые выступают для подростков в качестве некоего значимого человека, который становится предметом группового обожания и подражания. Очень важно поэто­му, кто из взрослых занял этот пьедестал.

И все-таки для подростка наиболее значим другой подросток. «Подростки рвутся друг к другу, они жаждут общения. И самые сладкие часы их жизни, когда наконец-то они могут вновь встретиться. Это обычно происходит после школы. Вторая часть дня может проходить для подростка в более разнообразных условиях: дома, в спортивных клу­бах, в творческих художественных объединениях, а также в местах, которые могут быть скрыты от контролирующего ока общественного мнения - будь то двор, лестничная площадка дома или поляна в лесу. Главное - сумерки и наступающая ночь не только доставляют эмо­циональные чувства, но и подтверждают взрослость подростка, который оторвался от детства и теперь уже может себе позволить не идти спать, а быть с приятелями».

Конечно же, каждое историческое время дарует нам светлых подростков, которые размышляют о смысле жизни, о духовном в челове­ке, о своем предназначении в жизни, как и обо всем другом, цени­мом человечеством во все времена. Ведь подростков окружают жи­вопись, музыка, книги и прекрасные люди, готовые раскрыть перед ними духовное богатство человечества. Едва притронувшись к воз­вышенному, подросток тут же стремится поделиться своими чувствами и мыслями со сверстником. Он же может не делиться- делиться это его сущностная особенность.

В то же время каждое историческое время формирует и других подростков, тяжелых для себя и окружающих, которые идут по жизни через темные стороны человеческого бытия. Эти подростки кучкуются возле злачных мест, присваивая агрессивные формы воздействия на окружающих. И здесь они делятся друг с другом своим опытом.

Для некоторых подростков именно в этом возрасте судьба как бы уже предопределена: разнополюсные ориентации в подростковом возрасте уже определили жизненный путь, внутреннее отношение к себе и другим. Но жизнь в действительности куда сложнее: неожиданные катаклизмы в один момент могут сломать подростка или долго не давать ему прийти в себя; в .то же самое время в жизни подростка может произойти такое событие, в результате которого он как бы заново увидит мир, в его сознании произойдет переворот и он станет «другим человеком».

Безусловно, социальная ситуация жизни подростка во многом опреде­ляет его становление как личности. Но в ней самой нет тех определен­ных условий, конкретных людей и обстоятельств, которые всякий раз со всей определенностью оказывали бы на подростка исключительно благотворное или исключительно негативное влияние. Да и сами подростки крайне редко бывают однозначно чистыми и духовными или «грязными» и «низменными»: сколь разнообразны условия жизни, столь многогранны и подростки.

Конкретное время, безусловно, определяет во многом ориентации сензитнвного к нему отрочества: «каковы веки, таковы и человеки». Однако время «сегодня» в действительности несет в себе пласты куль­туры предшествующих поколений, в то же время вбирая в себя утопии и антиутопии, создаваемые человечеством, обращенным в будущее. Все это создает общий фон социальной ситуации, влияющей на разви­тие личности подростка.

Социальная ситуация обладает таким разнообразием условий и все­возможных провокаций для испытания подростком самого себя, что взрослый в силу уже сложившихся ценностей подчас не может даже их себе представить. Подросток может стремиться к самому прекрасному достоянию человеческого духа. Для этого он идет в консерваторию, в картинную галерею, в разнообразные музеи, едет в экспедиции в поис­ках памятников архитектуры, путешествует и т.д. Он же может обследо­вать катакомбы, искать контакты с бездомными в предвкушении неиз­веданного, изучая меру человеческого падения. Можно сказать, что в подростковом возрасте происходит чрезвычайное расширение социальных условий бытия подростка: и в пространственном отношении, и в плане увеличе­ния диапазона духовных проб. В отрочестве человек стремится пройти через все, чтобы затем обрести себя. Конечно, это опасное стремление для несформировавшейся личности. На этом пути без поддержки со стороны взрослого друга подросток может остаться в асоциальном пространстве, так и не поднявшись на высоты духовной жизни.

**1.3. Особенности общения в подростковом возрасте**

Общение подростка со взрослыми. В подростковом возрасте общение с роди­телями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым тре­бованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взросло­стью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущем­ления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по от­ношению к себе.

«Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отноше­нию к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимо­действий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духов­ные контакты, поддерживающие подростка в жизни».

В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания этих контактов. Подрос­ток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рас­сказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.'

Большое значение в этот период имеют единые требования к под­ростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Если подросток почувст­вует, что от него многого ожидают, он может пытаться уклониться от выполнения обязанностей под прикрытием наиболее «доброго» взрослого. Поэтому для освоения подростком новой системы отноше­ний важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Про­стое навязывание требований, как правило, отвергается.

«В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они выражают протесты в различных формах, проявляют непод­чинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. И взрослые постепенно под воздействием притязаний подростков вынуждены пере­ходить к новым формам взаимодействия с ними. Этот процесс далеко не всегда проходит безболезненно, так как на восприятие взрослыми под­ростков как подчиненных и зависимых от них влияет множество факто­ров. Среди них необходимо выделить экономический фактор (подрос­ток материально зависим от родителей) и социальный (подросток со­храняет социальное положение ученика). В результате между подрост­ками и взрослыми могут возникать конфликты».

Общение подростка во многом обусловливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настрое­ний ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эманси­пации, проявляющаяся к стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

«Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление дав­лению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, свя­занных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя».

Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрос­лого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной кри­тичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для под­ражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имита­ция, когда определенный человек выбирается в качестве отрицатель­ного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинив­ших много горя и обид подростку.

Слабость и неудачливость в какой-либо одной области подрос­ток стремится компенсировать успехами в другой. Причем сравни­тельно часто встречаются формы гиперкомпенсации, когда для само­реализации выбирается область деятельности, представляющая наи­большие трудности.

В ряде случаев позиции взрослых по отношению к подростку не­благоприятны для его развития. Так, авторитарная позиция по отно­шению к подростку может стать условием, искажающим его психиче­ское и социальное развитие.

Тяготы авторитарного стиля - это не только проблема отношений детей и родителей. За этим стоит формирующийся стиль отношения подростка к другим людям. Где, как ему кажется, он ненаказуем, под­росток из авторитарной семьи обычно жестко общается со сверстни­ками, выражает неуважение к взрослым, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посто­ронними людьми такой подросток или беспомощно застенчив (гово­рит тихим голосом, опускает глаза), или расхлябанно дурашлив и неуважителен. В то же время в семье с благополучными отношениями подросток уже способен соответствовать общественным ожиданиям в сфере общения и быть достаточно прогнозируемым.

«Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подоб­ных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью».

Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родите­лей, также нередко приносят негативные последствия: подросток ока­зывается лишенным возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой. В этом случае у него активизируется стремле­ние к самостоятельности. Взрослые же нередко реагируют на это уже­сточением контроля, изоляцией своего чада от сверстников. В резуль­тате противостояние подростка и родителей лишь возрастает.

«Чрезмерное покровительство, стремление освободить подростка от трудностей и неприятных обязанностей приводят к дезориентации, неспособности к объективной рефлексии. Ребенок, привыкший к все­общему вниманию, рано или поздно попадает в кризисную ситуацию. Неадекватно высокий уровень притязаний и жажда внимания не соче­таются с малым опытом преодоления сложных ситуаций».

Вместе с тем многие подростки стремятся избегать конфликтов, пытаясь скрыть недозволенные поступки. Стремление к явным кон­фликтам с родителями проявляется сравнительно редко. Скорее ис­пользуются внешние формы отстаивания своей независимости, такие, например, как дерзость в общении. Подростка может привлекать ореол дерзости как символ его личной свободы. Однако подросток "в действительности сензитивен к культурным ожиданиям его поведения в отношении к родителям.

В каждой культуре есть доминирующий образ родителей, который, в свою очередь, контролирует позиции матери и отца в отношении к ребенку. «Так, американская ментальность выделяет образ «мамочки», который Э. Эриксон распознает по ряду признаков как исторически сложившийся феномен.

Признаки «мамочки» по Э. Эриксону:

1. «Мамочка»- бесспорный авторитет в вопросах нравов и нравственности в своем доме и (через клубы) в своей общине; тем не менее, она, так или иначе, позво­ляет себе оставаться тщеславной в своем облике, эгоистичной в своих требовани­ях и инфантильной в своих эмоциях.

2. В любой ситуации, где это расхождение приходит в столкновение с почтением, которого она требует от своих детей, она винит детей, но никогда не винит себя.

3. Таким образом, она искусственно поддерживает то, что Рут Бенедикт (Ruth Benedict) назвала разрывом между статусом ребенка и статусом взрослого, без наделения этой дифференциации более высоким смыслом, проистекающим из высшего примера.

4. Она демонстрирует непреклонную враждебность к любому свободному вы­ражению самых наивных форм чувственного и сексуального удовольствия со стороны своих детей и достаточно ясно дает понять, что их отец, с его сексуаль­ными притязаниями, смертельно ей наскучил. Однако сама, по-видимому, вовсе не расположена с возрастом жертвовать такими внешними знаками сексуальной конкуренции, как слишком молодежные наряды, ужимки эксгибиционизма и макияж. Вдобавок у нее развивается жадный интерес к сексуальным проявлениям в книгах, фильмах и разговорах.

5. Она учит воздержанию и самоконтролю, но сама не способна ограничить по­требление лишних калорий хотя бы для того, чтобы влезать в те самые наряды, которые она предпочитает.

6. Она ожидает, что ее дети не будут давать себе никаких поблажек, тогда как сама ипохондрически обеспокоена собственным благополучием.

7. Она стоит стеной за высшие ценности традиции, хотя сама не хочет становиться «старушкой». На самом деле она смертельно боится того статуса, который в прошлые времена был плодом богатой жизни, а именно статуса бабушки».

Пожалуй, этого будет достаточно, чтобы показать: «мамочка»- это образ женщи­ны, в жизненном цикле которой остатки инфантильности соединяются с рано насту­пившей старостью, вытесняя средний диапазон женской зрелости, в результате чего она становится эгоцентричной и косной. Фактически как женщина и как мать она не доверяет своим собственным чувствам. Даже ее сверхозабоченность вызывает вместо доверия прочное недоверие.

«Немецкая ментальность выделяет образ «немецкого отца», кото­рый выступает в роли главы и тирана, преданного государству чело­века. Отчужденность и строгость «немецкого отца» традиционно воз­рождаются из истории культуры».

«Российская ментальность состоит в неоднозначности образов ро­дителей - ведь Россия безгранично распростерта в разных параллелях и меридианах Востока и Запада северных и южных широт, в разных этнических (более 200) и религиозных воплощениях».

Описанные выше стили родительского общения и воспитания дают возможность представить варианты условий, создавае­мых подросткам родительскими семьями и школьными учителями. Именно разнообразие стилей, которое получает подросток в каждо­дневном общении со взрослыми, обучает его стратегиям общения в реальном взаимодействии людей.

Общение со сверстниками. В подростковом возрасте, как хорошо известно, об­щение со сверстниками приобретает совершенно исключительную значимость. В отношениях исходного возрастного равенства подрост­ки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую шко­лу социальных отношений.

В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совме­стное постижение окружающего мира и друг друга становятся само­ценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями, столь эмоциональные в детские годы, становятся не столь непосредст­венными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детст­ве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а обретен­ному другу. «При этом в категорической форме отстаивает право на дружбу со своим сверстником, не терпит никаких обсуждений и ком­ментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме, даже в форме похвалы, воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу».

В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осу­ществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответ­ственность. И он отстаивает эту личную свободу как право на взрос­лость. При этом по отношению к родителям подросток, как правило, занимает негативную позицию.

Успехи в среде сверстников у подростков ценятся всего более. В подростковых объединениях в зависимости от общего уровня разви­тия и воспитания стихийно формируются свои кодексы чести. Конеч­но, в целом нормы и правила заимствуются из отношений взрослых. Однако здесь пристально контролируется то, как каждый отстаивает свою честь, как осуществляются отношения с точки зрения равенства и свободы каждого. Здесь высоко ценятся верность, честность и кара­ются предательство, измена, нарушение данного слова, эгоизм, жадность и т.п.

«Нормативность в подростковых группах формируется стихийно, контроль за ней осуществляется в максималистских формах. Если подросток подвел, предал, бросит, он может быть избит, ему могут объявить бойкот и оставить в одиночестве. Подростки жестко оцени­вают сверстников, которые в своем развитии еще не достигли уровня самоуважения, не имеют собственного мнения, не умеют отстаивать свои интересы».

Перечисленные подростковые ориентации в общении, конечно же, в целом совпадают с ориентацнями взрослых. Однако оценка поступков сверстников идет более максималистично и эмоционально, чем у взрослых.

«При всей ориентации на утверждение себя среди сверстников под­ростки отличаются крайним конформизмом в подростковой группе. Один зависит от всех, стремится к сверстникам и подчас готов выпол­нить то, на что его подталкивает группа. Группа создает чувство «Мы», которое поддерживает подростка и укрепляет его внутренние позиции. Очень часто подростки для усиления этого «Мы» прибегают к автономной групповой речи, к автономным невербальным знакам; в этом возрасте подростки начинают носить одного стиля и вида одеж­ду, чтобы подчеркнуть свою причастность друг к другу».

«В неформальных подростковых объединениях формируется (или заимствуется из старших по возрасту группировок) своеобразный сленг (англ. slang) или арго (фр. arg'o) - слова или выражения, упот­ребляемые определенными возрастными группами, социальными прослойками. Сленг придает эффект усиления чувства «Мы» тем, что сокращает дистанцию между общающимися через идентифика­цию всех членов группы общими знаками общения. Речь подростков может быть сплошь сленговая, но может иметь в обороте и 5-7 слен­говых слов».

Помимо автономной сленговой речи, которая объединяет подро­стков в группы, необходимо выделить также площадные жесты и по­зы - агрессивные, снимающие дистанцию, подчас откровенно цинич­ные. Подростковое невербальное общение может вызывать протест смотрящих на это взрослых, но сами подростки подчас с готовностью проходят через эту возрастную инициацию вольными жестами и поза­ми. При этом они не вникают в глубинные смыслы своих выразитель­ных действий.

Подростки мало интересуются глубинным смыслом используемых в общении поз и жестов. Они подхватывают эти телесные формы экс­прессии и интенсивно используют их независимо от пола.

Конечно же, многое в вербальных и невербальных формах обще­ния определяют культурная среда, в которой живет подросток, и его внутренняя позиция по отношению к сленгу и ненормативным жестам вообще. Есть категория подростков, которая весьма чутко относится к родному слову и стремится к очищению и развитию собственной речи. Им претит пошлость, подчиняющая себе общение со сверстни­ками через сленг и невербальные агрессивные формы коммуникации. Чувствительность к пошлости одних подростков и нечувствитель­ность других ставят их в отношения конфронтации или безмолвного отчуждения друг от друга. Начинается и в этой сфере разделение на «своих» и «чужих».

«Диапазон подростковых ориентации в общении велик и многообра­зен, как сама окружающая среда. Однако на эти ориентации оказывает сильное воздействие потребность в сверстнике, в чувстве «Мы», страх перед возможным одиночеством. Самое трудное в подростковом возрасте - чувство одиночества, ненужности своим сверстникам. Подросток начинает комплексовать, испытывает чувство растерянности и тревоги. Совсем другое, когда отношения со сверстниками строятся благополучно: под­росток удовлетворен этим и может чувствовать себя счастливым».

Дружба. «Для подросткового возраста большое значение имеет обретение друга. Друг в подростковом возрасте обретает особую ценность. Общение по нормативам возрастного статуса подростка сочетается здесь с нежной привязанностью и обожанием. Не только девочки-подростки выражают свои чувства объятиями и стремление прикасаться друг к другу, это становится свойственно и мальчикам-подросткам. Наряду с дружескими потасовками и борьбой мальчики так же, как и девочки, выражают свою приязнь друг к другу через объятия и рукопожатия. Все - и мальчики, и девочки-подростки - озаряют своего друга сиянием восхищенных любящих глаз. Подростковая друж­ба, начавшись в 11, 12, 13 лет, постепенно переходит в юношескую, уже с другими особенностями взаимной идентификации. По большей части следы возвышенных отношений и совместных стремлений к совершен­ствованию остаются в душе взрослого на всю жизнь».

Совместное отчуждение от взрослых. Стремление подростков к взрослости сопряжено с различными формами изживания своей зави­симости от родителей и от взрослых в целом. В сознании подростка проигрываются различные ситуации, где «родители» (речь идет не о своих лично родителях, а о родительских социальных ролях) и другие взрослые выглядят вовсе неприглядно; создаются фантастические образы агрессивных, неумных, бессердечных людей, привязанных больше не к своему собственному ребенку, а к материальным ценно­стям. Через страшные ситуации фантастических вымыслов подростки изживают свою глубинную зависимость от собственной семьи. Отчу­ждаясь от своих собственных отношений с родителями, подростки психологически освобождаются от стереотипа детско-родительских отношений как чего-то изначально правильного, добродетельного и неизменного. Так, со смехом и содроганием от отвращения подростки начинают включать в совместное общение «черный юмор», «изобли­чающий» опасность совместного проживания с родителями.

Перечислим несколько изустных примеров из подросткового фольклора.

«Дочка просила у мамы конфетку. Мать ей сказала: «Сунь пальчик в розетку!» Сморщилось тело, обуглились кости. Долго смеялись над шуткою гости».

«Наша Таня громко плачет. По головке скачет мячик. Ну а мячик из свинца. Это шуточки отца».

«Бабушка внучку из школы ждала. Цианистый калий в ступке толкла. Дедушка ба­бушку опередил. Внучку гвоздями к забору прибил».

При этом подростки могут предоставить своему герою инициативу и сообрази­тельность для самообороны и противостояния: «Свистнула пуля, и сторож упал. Мальчик свой маузер раньше достал».

«Следует обратить внимание, что подростковый «черный» юмор ге­роями своих произведений делает не сверстника, «а маленького маль­чика», «девочку», «дочку», «внучку». Как показывает лексика, это всегда кто-то более младший, наивный. Поэтому он - жертва взрос­лых. Подросток как бы смотрит на все эти кошмары со стороны. По­этому-то он смеется - его голыми руками не возьмешь!»

«Черный юмор» освобождает подростков не от самих родителей, а от предписаний возрастного статуса детства «Слушайся маму и папу», а также от глубинной психологической зависимости. Человек может освободиться и жить как уникальная самостоятельная личность, лишь отчуждаясь от зависимости от других. «Черный юмор» как нельзя лучше содействует отчуждению.

Совместное отчуждение от взрослых может осуществляться в раз­ных формах: озорство в общественном транспорте, на улице; грубость и демонстрация агрессивного игнорирования и т.д. Нельзя при этом сказать, что подростки осознают эту свою потребность в переживании отчуждения. Часто демонстрация отчуждения возникает спонтанно. Переступая вложенные в него ориентации на нормативное поведение и уважение к старшим, подростки испытывают пьянящее чувство ос­вобождения и укора совести одновременно.

Кроме поведенческих форм отчуждения подростки могут обсуж­дать друг с другом характеристические особенности своих родителей. Содержание этих обсуждений и общий стиль беседы и здесь зависят от их общего культурного развития. «Дети из хороших семей, ориентиро­ванных на духовность в жизни и в общении, делятся друг с другом своими переживаниями, связанными с тем, что они стали отстраненно наблюдать родителей, смотреть на них как бы со стороны. Это отчу­ждение души мучает и создает напряжение, раскаяние. У таких подро­стков внешний план отношений с родителями может сохранять при­стойные формы. Дети из деградирующих семей также могут тонко рефлексировать и страдать, но проявляют себя в отчужденных по­ступках: уходят из дома вместе с приятелями, угрожают, грубят и т.п.»

Каково бы ни было воспитание подростка, обособление от ро­дителей дается подростку нелегко. Обособление, связанное с повзрослением, необязательно происходит именно в подростковом возрасте. Оно может произойти и в более старшем возрасте.

Общение подростков со сверстниками противоположного пола. Проявляющееся чувство взрослости толкает подрост­ка к тому, чтобы освоить новые для себя взрослые» виды взаимодей­ствий. Этому, естественно, способствуют бурное телесное развитие и, следовательно, идентификация подростка со взрослыми.

Отмеченные факторы существенно влияют на изменение отноше­ний между мальчиками и девочками: они начинают проявлять интерес друг к другу как к представителю другого пола. В этой связи подрост­ку становится особенно важно, как относятся к нему другие. С этим, прежде всего, связывается собственная внешность: в какой мере лицо, прическа, фигура, манера держать себя и др. соответствуют половой идентификации: «Я как мужчина», «Я как женщина». Особое значение в этой же связи придается личной привлекательности - это имеет пер­востепенное значение в глазах сверстников.

Диспропорции в развитии между мальчиками и девочками могут служить источником переживаний. Так, в физическом развитии де­вочки опережают мальчиков, они могут быть крупнее и выше. Девоч­ка, опережающая других в росте, может переживать это как неполно­ценность. Низкий рост у мальчиков вызывает аналогичные чувства. Особенно тяжело переживаются рост, полнота, худоба и др.

Формы общения со сверстниками противоположного пола. Возни­кающий интерес к другому полу у младших подростков проявлялся вначале в неадекватных формах. «Так, для мальчиков характерны такие формы обращения на себя внимания, как «задирание», при­ставание и даже болезненные действия. Девочки обычно осознают причины таких действий и серьезно не обижаются, в свою очередь, демонстрируя, что не замечают, игнорируют мальчиков. В целом мальчики также с интуитивным вниманием относятся к этим прояв­лениям девочек».

Позднее отношения усложняются. Исчезает непосредственность в общении. «Часто это выражается либо в демонстрации безразличного отношения к другому полу, либо в стеснительности при общении. В то же время подростки испытывают чувство напряжения от смутного чувст­ва влюбленности к представителям противоположного пола».

Наступает этап, когда интерес к другому полу еще более усилива­ется, однако внешне во взаимоотношениях мальчиков и девочек воз­никает большая изолированность. На этом фоне проявляется интерес к устанавливающимся отношениям, к тому, кто кому нравится. У де­вочек этот интерес обычно возникает раньше, чем у мальчиков: о соб­ственных симпатиях таинственно сообщается единственной подруге, но часто и группе сверстниц. Даже при взаимных симпатиях открытые дружеские отношения проявляются редко, так как для этого подрост­кам необходимо не только преодолеть собственную скованность, но и быть готовым противостоять насмешкам и поддразниванию со сто­роны сверстников.

«У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются подростки обоего пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, как правило, ей придается очень большое значение. Отсутствие взаимности иногда становится причиной сильных нега­тивных эмоций».

Интерес подростка к сверстникам противоположного пола ведет к увеличению возможности выделять и оценивать переживания и по­ступки другого, к развитию рефлексии и способности к идентифика­ции. Первоначальный интерес к другому, стремление к пониманию сверстника дают начало развитию восприятия людей вообще. Посте­пенное увеличение выделяемых в других личностных качеств и пере­живаний, способность к их оценке повышают возможность оценить самого себя.

Непосредственной причиной для оценки своих переживаний мо­жет являться общение с привлекательным для себя сверстником дру­гого пола.

Романтические отношения могут возникать при совместном про­ведении времени: на прогулках, при посещении музеев, театров, танцев, кино и т.д. Подростки нередко отождествляют себя с попу­лярными персонажами и стремятся соответствовать внешним фор­мам их поведения. Они тонко чувствуют происходящие с их телом и душой метаморфозы. Одних это смущает. Другие гордятся собой.

Стремление нравиться становится одним из значимых стремлений. Взгляд обретает особую цену: «Он на меня так смотрит! Я ему нрав­люсь!» Взаимные взгляды и улыбки уже ко многому обязывают. Это как бы немой обет к предпочтению другим. Другой становится пред­метом неотступного внимания, что побуждает его к ответному пове­дению в таком же духе.

Если ответных взглядов нет, то подросток сильно и остро страдает. У девочек переживания прорываются в слезы и отчаянные возгласы: «Он меня не любит!»

Особую цену приобретают прикосновения. Руки становятся про­водниками внутренней напряженности, связанной с физическим и пси­хическим обретением тела. Эти намагниченные прикосновения запо­минаются душой и телом на всю последующую жизнь. Поэтому очень важно одухотворить подростковые отношения, но не принизить их.

Именно в эту пору многие подростки, стремясь сохранить свои пере­живания для самих себя, начинают писать дневник, стихи и т.д.

«Романтическое отношение к представителю другого пола побуж­дает к мечте, к фантазиям, где осуществляются самые невероятные замыслы и сбываются надежды. Мечты и фантазии развивают рефлек­сию и смелость в решении вымышленных или реальных коллизий. Подросток учится действовать в своих фантазиях, но отрабатывает свои действия и поступки по-настоящему, переживая их и рефлексируя на все возможные ситуации».

«Подростковая влюбленность может, конечно, оказаться истинной любовью. Но такие случаи редки - они не правило, а исключение. Обычно подросток страдает от любви, слезы накатываются на его глаза.

«Все кончено», - говорит он. И мы готовы сострадать ему. Но, глядь, он уже весел, счастлив игрой в мяч, возней с приятелем на траве или в море. «А как же твое горе?» - «Горе?» - переспрашивает он, глядя на вас ясными глазами и едва вспоминая о чем, идет речь. - «Ах, это! Все прошло. Я ошибся», - говорит он, досадуя на то, что еще вче­ра искал утешения».

Многие подростки не переживают столь открыто и экспрессивно сво­их чувств. Однако и они мечтают о ком-то прекрасном, а найдя в тол­пе сверстников симпатию, открыто не смотрят в глаза другому, мило­му, а лишь тайно посматривают в моменты, когда, как им кажется, никто не наблюдает за ними. Безмолвные воздыхатели любят столь же кратко, как и их более открытые сверстники. Иногда подросток больше любит свою мечту о другом, чем его самого.

Первые чувства оказывают на юную душу столь сильное воздейст­вие, что многие люди уже в зрелые годы вспоминают именно эти чув­ства и предмет сердечной склонности, давно растворившийся в реаль­ной жизни в течение лет.

Сексуальность подростков. В подростковом возрасте начинают формировать­ся сексуальные влечения, которые характеризуются определенной недифференцированностью и повышенной возбудимостью (обычно это состояние подростка называют гиперсексуальностью). Подросток может легко возбудиться под влиянием сюжета и зрительного воспри­ятия кинофильма, рассказов о сексуальных действиях сверстника, собственных фантазий.

Естественно, при этом возникает внутренний конфликт между стремлением подростка освоить новые для себя формы поведения, например физические контакты, и запретами, как внешними - со сто­роны родителей, так и собственными внутренними табу.

Подростки при этом часто не решаются выступить инициаторами физических контактов. Социально приемлемой формой таких кон­тактов считаются танцы, где приглашение партнера требует от под­ростка определенной уверенности в себе. Танцы, помимо других причин, в этом контексте становятся особенно значимыми. Первые опыты телесных контактов посредством танцев со временем содей­ствуют их увеличению.

«Психологическая фиксация на сексуальных переживаниях может быть направлена на мечту, на взрослого человека, на сверстника сво­его и другого пола. Поэтому в этом возрасте под влиянием комплекса весьма разнообразных ситуаций могут возникать девиации сексуаль­ного поведения. В этом отношении наиболее подвержены сексуаль­ным провокациям подростки с недостаточно развитым чувством мо­ральных запретов, бездуховные, инфантильные, развитые физически, но не способные при этом давать несексуальный выход своей энергии. Отставание в развитии социальной и психологической зрелости и быстрое физическое созревание открывают путь половому влечению у одних, неадекватное же представление о взрослости подогревает стремление к сексуальным контактам у других».

«Интерес к сексуальным контактам у многих подростков в силу своей значимости и одновременно отсутствия средств для выражения зачас­тую приводит их к карнавализации всего того, что связано с половой идентификацией». Когда возникает повод, мальчики с интересом пере­одеваются в девичьи платья, а девочки - в мальчиковую одежду. В этом случае подросток старается не только передать манеру двигаться и проявить себя в общении как представитель другого пола, но и вчувствоваться в глубинные свойства противоположного пола. Само по себе переодевание как знак возбуждает и придает особый смысл тому, что происходит в момент идентификации с противоположным полом. Все, что проде­лывают подростки, представляет собой прорыв из нормативной поло­вой идентификации в карнавальные формы освоения табуированных обществом форм бытия противоположного пола.

Переодевания являются вполне корректной формой раскрепоще­ния подростков и расширения их душевного опыта. Для этого прием­лемы театрализованные представления, шоу и карнавалы.

В подростковой культуре нередко пользуются популярностью рас­сказы о своих любовных победах. Эти рассказы подростков (особенно мальчиков) о своих невероятных похождениях отличаются гипербо­лизацией описываемых ситуаций, своего сексуального поведения и невероятных последствий. Обычно подростки рассказывают друг другу прочитанные, подсмотренные и преувеличенные подлинные истории. Они понимают, что каждый явно присочиняет, но не улича­ют друг друга - ведь так важно вербализовать свои фантазии, пере­жить их вместе с другими. Иногда подростковая гиперсексуальность приводит к реальным сексуальным взаимоотношениям, когда одни подростки могут совращать других (это касается как подростков од­ного, так и противоположного пола). В более резких формах подрост­ки могут совершать насилие над сверстниками.

«Подростки с высокой сексуальностью часто занимаются онаниз­мом (принято считать, что около 70 % подростков мужского и 15-20 % женского пола после 14 лет занимаются онанизмом). В этом же воз­расте между подростками может возникать так называемый группо­вой, совместный, онанизм, когда мастурбацией занимаются несколько подростков на виду друг у друга. Эта форма сексуального поведения чаще проявляется у подростков из неблагополучных семей, у лишен­ных родительского попечительства». Неокультуренная сексуальность, соединенная в совместных переживаниях, частично компенсирует нереализованную потребность в недостаточных положительных эмо­циях, в любви, частично дает выход самому сексуальному напряже­нию. Однако совместная мастурбация может быть и у подростков из полных семей, обучающихся в престижных учебных заведениях и при­тязающих на высокий уровень интеллектуального развития. В «этом» подростки могут находить для себя некое таинство.

Некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Этому содействуют социально неблагополучные условия (от­сутствие надзора, алкоголизация и наркотизация родителей, сиротст­во) и недоразвитие нравственных ценностных ориентации. У подрост­ков, живущих в трудных условиях, как правило, отсутствуют чувство стыда, естественная застенчивость и доминирует сексуальное влече­ние. Подросток этого типа уходит полностью в сексуальные отноше­ния, и все остальное в мире перестает для него существовать.

«Согласно статистике ежегодно в России у пятнадцатилетних матерей рождается около 1,5 тыс. младенцев, у шестнадцатилетних- 9тыс., у семнадцатилетних - 30 тыс. Ежегодно создается множество подростко­вых семей из-за ранней беременность девочки-подростка, но внебрачная рождаемость имеет тенденцию к росту. В последние годы беспорядоч­ное начало половой жизни стало типичным явлением (считается, что среди подростков эта величина может быть определена 40-60 %)».

Беременность и роды в подростковом возрасте нарушают процесс роста и развития. Кроме того, беременность создает для девочки-подростка особую ситуацию психологического дискомфорта, послед­ствия которого либо формируют чувство вины, комплекс неполно­ценности, либо побуждают к еще большему освобождению от норма­тивного поведения, соответствующего возрасту. Переживания девоч­ки-подростка, связанные с беременностью, усугубляются также отно­шениями с родителями, которые чаще всего применяют репрессии к своему незадачливому чаду.

Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к этой сфере взрослой жизни. И в первую очередь следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого.

**1.4 Особенности идентификации с собственным Я. Кризис личности подростков**

Идентификация с собственным Я. Важнейшей особенностью лич­ности в подростковом возрасте является быстрое развитие самосознания посред­ством рефлексии подростка на себя и других. Чем лучшее образование и воспитание получил подросток в детстве, тем богаче его рефлексия. Подросток может, забыв обо всех забавах, отвлекшись от любимого занятия в сфере познавательной деятельности, уйдя от общения, по­долгу заниматься рефлексией на свои собственные характерологиче­ские и общечеловеческие особенности. Это занятие при живости ума может продуцировать важные для подростка откровения общемо­рального порядка и относительно своей собственной персоны. Подро­стковая рефлексия хотя и поднимает подростка на исключительную для его возможностей высоту, отличается свободной ассоциативностью - мысли текут по разным направлениям в зависимости от чувств и внешних обстоятельств. Целостность рефлексии придает лишь исклю­чительная направленность подростка на самого себя - куда бы он ни устремился в своих ассоциациях, он неизменно проидентифицирует себя с самим собой, возвратится к самому себе, к своему собственному Я.

В специфичном мышлении подростка, можно наблюдать, как строятся в индивидуальном сознании тонкие рефлексии не только на окружаю­щий мир и на самого себя, но и на сами рефлексии («Я думаю, о чем я думаю...»). «Удачные рефлексии вызывают чувство восхищения собой и повышают самооценку. В обыденной жизни подростку становится на­столько страшно уронить себя в собственных глазах, что он начинает бояться общаться с другими. Одна из самых типичных социально-психологических «болезней» в чувстве застенчивость. Робость из-за возможных неудач в своих общих суждениях, в откровениях по поводу своих рефлексий, в своей самооценке ввергает подростка в мучитель­ный обвал переживаний. Переживания по поводу возможных пережи­ваний (эмоциональные рефлексии) вовсе останавливают подростковые порывы в столь открытом доверительном общении».

Подросток углубленно изучает самого себя. Благодаря рефлексии происходит активное наполнение структурных звеньев самосозна­ния. Изучая свои особенности, размышляя о себе в прошлом, на­стоящем и будущем, анализируя свои притязания в деятельности, в общении и, в частности, в сфере общения с представителями другого пола, подросток реализует свою потребность в адекватной само­идентификации. Здесь его интересует собственное «Я» именно в дан­ный момент - «здесь и теперь».

Особое значение имеет внешность. Идентификация с собой как с физическим телом у подростка обычно затруднена: ведь он начинает претерпевать очень быстрые метаморфозы в физической и духовной конституции лица и тела. Подросток придает своей внеш­ности особое значение. Привлекательность, соответствие прически и одежды канонам референтной группы сверстников, соответствие ма­неры телесных выразительных движений стандартам окружения - все это имеет чрезвычайное значение.

Подросток пристально рассматривает себя природного в зеркале. Удлинившийся нос, прыщик и другие новообразования во внешности смущают его. Идентификация с прежним образом нарушает­ся, и подросток испытывает неуверенность в себе. Даже самые обая­тельные и гармоничные подростки не уверены в себе по-настоящему -ведь они в соответствии с возрастом тоже очень быстро изменяются.

«Одной из причин возрастной застенчивости является именно высо­кая значимость внешности для большинства подростков: в подростковом возрасте нередко встречается недовольство теми или иными чертами лица или фигуры (чаще- у девочек-акселераток с ускоренным созреванием и мальчиков-подростков с задержкой или недостаточным физическим развитием). При этом воспитатели не только не вытесняют гипертро­фированные ориентации подростков на свою внешность, но нередко своими критическими замечаниями и поддразниванием по поводу тех или иных особенностей физического облика усиливают у подростка чувство собственной неполноценности, что, в свою очередь, приводит к замкнутости, необщительности, пониженному настроению, а то и к депрессии. Известно, что психотравмирующие высказывания позво­ляют себе многие родители, школьные врачи, педагоги. Особенно часто это делают учителя физкультуры, тренеры, хореографы».

Разумные взрослые, понимающие подростковые проблемы, стараются поддержать подростка и придать ему уверенность в себе.

В этом возрасте впервые человек начинает стремить­ся познать себя как такового. Давая оценки своим исключительно значимым для себя и других качествам, открыто восхваляя себя сейчас или свой потенциал, который проявит себя в будущем, подростки прини­мают себя вместе со своими недостатками. Как правило, они любят в себе свои недостатки и этим тоже утверждают себя в мире: «Примите меня таким, каков я есть!» - это, конечно, вызов, но, прежде всего это нормальная идентификация с собственным Я.

Кризис личности. В подростковом возрасте могут с чрезмерной скоростью происходить изменения, связанные с ростом организма. В этом случае подростку трудно справиться с ситуацией. В лучшем слу­чае он взывает о помощи, обращаясь к близким взрослым.

Многие подростки, подпадая под зависимость от физического со­стояния, начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятель­ности. Эти ощущения часто не осознаются, а подспудно формируют напряженность, с которой подростку трудно справиться. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически. «Подростковый возраст - период отчаянных попыток «пройти че­рез все». При этом подросток по большей части начинает свой поход с табуированных или прежде невозможных сторон взрослой жизни. Многие подростки «из любопытства» пробуют алкоголь и наркотики. Если это делается не для пробы, а для куража, возникает физическая зависимость. Но и баловство, пробы могут привести к психологиче­ской зависимости, что проявляет себя в возникновении напряженно­сти, тревоги, раздражительности.

Подростки достаточно легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям и в результате быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превратив их из источника ориентированного поведе­ния (любопытства) в предмет своих потребностей. «На этом фоне, реф­лексируя на свое «падение», подросток нередко превращает его в форму своего самоутверждения, заглушая внутреннее чувство потери себя, своего личного кризиса».

«Подростки с большим любопытством относятся к сексуальным отношениям. Там, где слабы внутренние тормоза, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексу­ального общения ложится сильнейшим испытанием на психику. Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сферу сексуальной жизни взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сек­суальных партнеров. Многие подростки на почве неблагополучного опыта обретают неврозы, а некоторые и венерические заболевания. Все эти формы новой жизни подростков ложатся на психику тяже­лым бременем. Напряженность от неопределенности жизни в новом качестве (курильщик, сексуальный партнер и др.) в результате поте­ри самоидентичности толкает многих подростков в состояние остро переживаемого кризиса».

Отдельно следует указать на подростковый кризис, связанный с ду­ховным ростом и изменением психического статуса. Хотя в этот пери­од происходит объективное изменение социального положения подростка (возникают новые отношения с близкими, сверстниками, учителя­ми; расширяется поле деятельности и др.), наиважнейшим фактором, влияющим на возникновение кризиса, являются рефлексия на внут­ренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. «Потеря идентич­ности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе, с сегодняшним образом - вот основное содержание подростковых пережи­ваний. Неудовлетворенность может быть столь сильной, что появля­ются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка».

«Многие подростки переживают кризис во внешних проявлениях негативизма - бессмысленном противодействии другому, немотиви­рованном противостоянии (часто родителям). Задача близких взрос­лых и психологов здесь однозначна - необходимо включиться в про­блемы подростка и постараться облегчить его жизнь в этот период».

Не всякий подросток, однако, проходит столь тяжелое испытание душевным кризисом. А те, кто проходят, по большей части выбира­ются из него самостоятельно: близкие нередко не догадываются о душевных бурях своих дорогих чад.

**II. Организация и методы исследования**

В исследовании участвовало 30 детей: 15 мальчиков и 15 девочек в возрасте 13-15 лет. Все дети из полных семей, посещают школу. Исследование проводилось в период с 1.09.03г. по 1.11.03г. и состояло из следующих этапов:

1. Диагностика всех респонлентов.

2. Выявление респондентов подверженных стрессу.

3.Работа психолога с группой респондентов подверженных стрессу.

4. Повторная диагностика группы респондентов, подверженных стрессу, с целью оценки эффективности работы психолога.

**2.1. Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности**

По всем трем оцениваемым свойствам личности инструкция предлагает поставить против каждого суждения цифру 1, 2, 3 или 4, в соответствии с тем, насколько точно эти суждения характеризуют состояние обычно. По каждому свойству итоговая сумма баллов умножается на 2. Максимальное количество баллов по каждому свой­ству — 80. (Приложение 1)

Так как тревожность является одним из ведущих параметров индивиду­альных различий, то необходимо сопоставить ее с другими, так или иначе связанными с нею параметрами. В частности, устанавливаются проявления фрустированности и агрессивности.

Фрустрированность как форма проявления подверженности пси­хологическому стрессу есть состояние переживания человеком объек­тивно существующей или воображаемой неудачи. Объективная или субъективная непреодолимость жизненных затруднений вызывает от­рицательные эмоции и повышение тревожности, восходящей до лич­ностной.

Одной из возможных реакций при этом является агрессия, питае­мая всей обстановкой фрустрации, гневом, ненавистью или отчаянием человека. Таким образом, может сформироваться личностная агрессив­ность как готовность к агрессивному поведению, в частности направ­ленному и на самого субъекта (в случаях самоубийств, суицидного по­ведения). Преодоление состояния фрустрации требует повышения устойчивости (фрустрационцой толерантности) личности к неблаго­приятным обстоятельствам жизни на основе адекватного их осознания.

Это осознание предполагает перестройку мотивов, эмоций и воспри­ятия человеком содержания его социальной адаптации, возможных путей разрешения конфликтов и проблем. Относительная неспособ­ность к переосмыслению поведения и его перестройке, затрудненность выхода из состояний зависимости и приобретенной беспомощности выражается в ригидности личности.

При интерпретации показателей использовались следующие оценки:

* до 30 баллов – низкий показатель;
* 31 – 45 – умеренный показатель;
* 46 и более баллов – высокий.

**2.2. Исследование тревожности (опросник Спилберга - Ханина)**

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной. Методика позволяет соотнести полученные результаты с диапазонами нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности. В методике предложена шкала личной тревожности, состоящий из двадцати утверждений, при ответе на которые, респонденту предлагается оценить утверждения по 3-х бальной шкале. (приложение № 2).

При интерпретации показателей использовались следующие оценки тревожности:

* до 30 баллов – низкая тревожность;
* 31 – 45 – умеренная тревожность;
* 46 и более баллов – высокая.

Итоговый показатель может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов.

**2.3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки)**

 В исследовании нас интересовала мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Опросник Басса – Дарка позволяет определить уровень таких деструктивных тенденции, что дает возможность с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявление открытой мотивационной агрессии. А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

* физическая агрессия;
* косвенная агрессия;
* раздражение;
* негативизм ;
* обида;
* подозрительность;
* вербальная агрессия;
* чувство вины.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет» (приложение № 3).

Агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно - потребностной сферы личности. Поэтому опросник Басса – Дарка используется, в данном исследовании, в совокупности с личностным тестом психических состояний Спилберга.

В предложенных шкалах:

* физическая агрессия – использование физической силы против другого лица;
* косвенная агрессия – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или не на кого не направленная;
* раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость);
* негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов;
* обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия;
* подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред;
* вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия угрозы);
* чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, ощущаемые им угрызения совести.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность – индекс враждебности; враждебность – общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия – активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Нормой агрессивности является величина ее суммарного индекса, равная 21 +/- 4 баллов.

Нормой враждебности – 7 +/- 3 баллов.

**2.4. Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение»**

Характерные симптомы изменений самочувствие отчетливо проявляется при разных состояниях индивида – например, утомлении, напряженности, стрессе. Активность проявляется в творчестве, волевых актах и общении. А в зависимости от степени осознанности причин, вызвавших конкретное настроение, оно переживается либо как нерасчлененный общий эмоциональный фон, либо как четко идентифицированное состояние. Опираясь именно на вышеизложенные факты мы посчитали необходимым включит в исследование тест «САН».

Данный опросник основывается на самооценке своего состояния по предлагаемым 30 парам противоположных характеристик на которые предлагается ответить респонденту (приложение № 4).

При подсчет крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывается, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории (самочувствие, активность, настроение), и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Средний балл шкалы равен – 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 – свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-5,5 баллов.

**2.5. Опросник Г.Айзенка**

С целью определения типа личности (экстроверт, интроверт) мы использовали опросник Г. Айзенка. (приложение 5)

Респондентам предлогается опросник, состоящий из 57 вопросов, на каждый вопрос нужно ответить «Да» или «Нет».

Обработка результатов.

Если сумма баллов равна 0-10, то человек интроверт, внутри себя.

Если 15-24, то экстраверт, общительный, обращен к внешнему миру.

Если 11-14, то амбиверт, общается, когда нужно.

Невротизм – находится количество ответов «Да» в 24 вопросах из 57.

Если набранное количество баллов по шкале лжи 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно верить.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недействительны.

**2.6. Определение силы нервных процессов при помощи теппинг-теста**

Тест предложен ЕЛ.Ильиным в качестве экспресс-метода, не требующего специальных условий проведения и аппаратуры. Тест основан на изменении во времени максимального темпа движений кисти. Испытуемые в течение 30 сек. стараются удержать максимальный для себя темп. Показатели темпа фиксируются через каждые 5 сек. и по шести получаемым результатам строится кривая о работоспособности данного испытуемого.

Исследование осуществляется с помощью устройства типа телеграфного ключа с электросчетчиком или арифмометра. При отсутствии регистрирующей аппаратуры можно пользоваться графическим способом регистрации темпа движений. Для этого лист бумаги делят на 6 квадратов. Испытуемый должен поставить карандашом или ручкой в каждом квадрате в отведенное ему время (5 сек.) как можно больше точек. Переходить с одного квадрата на другой следует всегда в одинаковом порядке: по часовой стрелке, не прерывая работы. Перед началом работы: карандаш необходимо ставить не в первом квадрате, а перед ним.

Ход исследования. Испытуемому предлагают выполнить задание в течение 5 сек. в максимальном темпе, после чего ему дают задание работать с максимальной частотой в течение 30 сек. все время на максимуме своего усилия. В протокол записывают количество движений за каждые 5 сек. работы. На основании этих данных строят кривые работоспособности, на которых за исходную точку берется темп движений за первые 5 сек. Испытуемых распределяют по типам кривых работоспо­собности.

Выпуклый тип: максимальный темп движений отмечается в первые 10—15 сек., а затем может сократиться меньше исходного уровня. Такой тип кривой свидетельствует о сильной нервной системе.

Ровный тип: максимальный темп удерживается примерно на одном уровне в течение всего времени работы. Этот темп свидетельствует о средней силе нервной системы.

Нисходящий тип: максимальный темп снижается, начиная со второго 5-секундного отрезка, и далее продолжает умень­шаться. Такой тип свидетельствует о слабости нервной системы испытуемого.

Промежуточный тип (между ровным и нисходящим): первые 10—15 сек. темп удерживается на одном уровне, а затем снижается (средне-слабый тип нервной системы).

Вогнутый тип: первоначальное снижение сменяем нарастанием темпа до исходного уровня (средне-слабый нервной системы).

**III. Исследование влияния на психофункциональное состояние подростков**

 **3.1. Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности**

Полученные по этой методике отражены в таблице 1 и гистограмме 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тревожность | Фрустрированность | Агрессивность |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | 35 | 43 | 24 | 35 | 74 | 46 |
| 2 | 42 | 65 | 37 | 26 | 35 | 42 |
| 3 | 26 | 34 | 35 | 26 | 27 | 74 |
| 4 | 39 | 20 | 48 | 49 | 47 | 78 |
| 5 | 31 | 45 | 26 | 36 | 57 | 28 |
| 6 | 44 | 76 | 87 | 59 | 35 | 21 |
| 7 | 28 | 73 | 65 | 53 | 22 | 53 |
| 8 | 32 | 39 | 38 | 37 | 27 | 73 |
| 9 | 50 | 41 | 48 | 35 | 31 | 36 |
| 10 | 48 | 27 | 36 | 26 | 46 | 48 |
| 11 | 30 | 37 | 63 | 72 | 28 | 27 |
| 12 | 79 | 58 | 27 | 20 | 38 | 37 |
| 13 | 39 | 54 | 37 | 48 | 43 | 58 |
| 14 | 24 | 37 | 47 | 25 | 25 | 36 |
| 15 | 67 | 30 | 48 | 36 | 40 | 52 |

Как видно из таблицы 1 у большинства подростков имеет место быть тот или иной завышенный показатель. В целом по группам можно констатировать, что мальчики более тревожны и агрессивны, чем девочки, а девочки более фрустрированны, чем мальчики.

Как показывает гистограмма 1 всего из респондентов высокий показатель:

- тревожности у 4 девочек и 5 мальчиков;

- фрустрированности у 7 девочек и 5 мальчиков;

- агрессивности у 4 девочек и 8 мальчиков.

Гистограмма 1

**3.2. Исследование тревожности (опросник Спилберга - Ханина)**

Данные исследования личностной тревожности отражены в таблице 2 и гистограмме 2.

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
|  | Личностная тревожность |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| девочки | 47 | 49 | 78 | 36 | 54 | 67 | 46 | 41 | 44 | 48 | 73 | 63 | 38 | 75 | 72 |
| мальчики | 43 | 65 | 74 | 36 | 75 | 35 | 65 | 47 | 38 | 53 | 34 | 53 | 65 | 78 | 67 |

Гистограмма 2

Как видим из таблицы 2 и гистограммы 2 и у девочек, и у мальчиков в группах большой процент показателя повышенной личностной тревожности (по 10 человек в группе). Обратим внимание на то, что показатель личностной тревожности в «норме» отсутствует как у девочек, так и у мальчиков.

**3.3. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса - Дарки)**

Полученные показатели по суммарным индексам отображены в таблице 3 и гистограмме 3.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Агрессивные реакции | Враждебность  | Негативизм  | Чувство вины |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | 24 | 21 | 9 | 8 | 2 | 3 | 5 | 6 |
| 2 | 26 | 17 | 10 | 10 | 2 | 3 | 7 | 6 |
| 3 | 21 | 19 | 8 | 14 | 3 | 2 | 6 | 7 |
| 4 | 23 | 20 | 15 | 10 | 2 | 2 | 6 | 8 |
| 5 | 17 | 19 | 11 | 13 | 2 | 3 | 6 | 8 |
| 6 | 19 | 26 | 9 | 12 | 3 | 2 | 5 | 8 |
| 7 | 26 | 23 | 12 | 8 | 3 | 2 | 8 | 8 |
| 8 | 28 | 25 | 14 | 10 | 3 | 2 | 8 | 6 |
| 9 | 18 | 18 | 14 | 15 | 2 | 3 | 6 | 7 |
| 10 | 25 | 26 | 12 | 9 | 2 | 3 | 7 | 7 |
| 11 | 20 | 28 | 9 | 13 | 3 | 2 | 5 | 8 |
| 12 | 19 | 24 | 15 | 11 | 2 | 3 | 6 | 7 |
| 13 | 29 | 18 | 10 | 12 | 3 | 3 | 8 | 6 |
| 14 | 21 | 17 | 11 | 15 | 2 | 2 | 8 | 8 |
| 15 | 23 | 27 | 9 | 9 | 3 | 2 | 6 | 8 |

Гистограмма 3

Как видно из приведенных данных и в группе девочек, и в группе мальчиков одинаково завышены все измеряемые факторы. Единственное различие среди групп – у девочек чувство вины чуть ниже, чем у мальчиков.

**3.4. Тест «Самооценка психического состояния: самочувствие, общая активность, настроение»**

Полученные результаты по тесту отображены в таблице 4 и гистограмме 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Самочувствие  | Активность | Настроение  |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | 3,7 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,1 | 5,4 |
| 2 | 3,9 | 5,1 | 5,2 | 5,5 | 5,4 | 5,3 |
| 3 | 4,0 | 3,7 | 4,9 | 5,7 | 5,3 | 5,5 |
| 4 | 4,2 | 3,3 | 5,5 | 4,8 | 4,9 | 5,0 |
| 5 | 3,7 | 3,9 | 6,0 | 5,9 | 5,5 | 5,1 |
| 6 | 4,1 | 4,0 | 5,7 | 5,5 | 5,7 | 5,3 |
| 7 | 3,8 | 4,5 | 5,6 | 5,7 | 5,1 | 5,3 |
| 8 | 3,7 | 3,5 | 5,9 | 5,1 | 5,0 | 5,4 |
| 9 | 3,2 | 5,1 | 6,2 | 5,4 | 5,3 | 5,1 |
| 10 | 4,5 | 3,4 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,5 |
| 11 | 3,9 | 3,6 | 5,8 | 5,6 | 5,3 | 5,7 |
| 12 | 4,7 | 4,3 | 5,0 | 5,3 | 5,5 | 5,6 |
| 13 | 5,0 | 3,4 | 4,9 | 5,8 | 5,2 | 5,0 |
| 14 | 4,8 | 5,0 | 5,1 | 5,5  | 5,3 | 5,3 |
| 15 | 5,0 | 4,9 | 5,6 | 5,6 | 5,1 | 5,2 |

Гистограмма 4

Полученные данные показывают, что как у девочек, так и у мальчиков в целом по группам, показатели самочувствия чуть ниже нормы, но в данный возростной период, когда происходят интенсивные физиологические изменения такой показатель был предсказуем.

Активность и настороение и у мальчиков и у девочек находятся в пределах нормы.

**3.5. Опросник Г.Айзенка**

В процессе обработки результатов диагностики у 7-ми респондентов (3 мальчика и 4 девочки) обнаружилась превышение допустимого количества баллов по школе «лжи», в связи с этим в таблице 5 приводятся данные 12 мальчиков и 11 девочек.

Таблица 5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Экстроверт  | Интроверт  | Амбиверт  |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | + |  |  | + |  |  |
| 2 |  |  | + |  |  |  |
| 3 |  | + |  |  | + |  |
| 4 |  |  |  |  |  | + |
| 5 | + |  |  |  |  | + |
| 6 |  |  | + | + |  |  |
| 7 |  |  |  |  | + | + |
| 8 | + |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  | + |  |  |
| 10 |  | + |  |  | + |  |
| 11 |  |  |  |  |  | + |
| 12 | + |  |  |  |  |  |
| 13 |  | + | + |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  | + | + |
| 15 |  | + |  |  |  |  |

Гистограмма 5

Как мы видим, из приведенных данных соотношение по группам экстровертов, интровертов и амбивертов примерно оинаково. У мальчиков чуть больше (на 1 респондента) амбиверта, но учитывая разницу в количестве человек в группах (11 у девочек и 12 у мальчиков) эта разница не существенна.

**3.6. Определение силы нервных процессов при помощи теппинг-теста**

Данные отображены в таблице 6 и гистограмме 6.

Таблица 6

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ровный  | Нисходящий  | Промежуточный  | Вогнутый  |
| девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| 1 | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  | + | + |  |  |  |
| 3 |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 4 |  |  |  |  | + |  |  | + |
| 5 | + | + |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  | + |  |  | + |  |  |  |
| 7 |  |  | + |  |  |  |  | + |
| 8 |  |  |  |  |  | + | + |  |
| 9 |  | + |  |  |  |  | + |  |
| 10 |  |  |  |  | + |  |  | + |
| 11 |  |  | + | + |  |  |  |  |
| 12 | + |  |  |  |  | + |  |  |
| 13 | + |  |  | + |  | + |  |  |
| 14 |  |  |  |  | + |  |  |  |
| 15 | + |  |  | + |  |  |  |  |

Гистограмма 6

Из приведенных данных мы видим, что в группе девочек преобладает ровный и промежуточный типы нервной системы, наименьшее количество респондентов-девочек относится к вогнутому типу.

В группе мальчиков одинаковое количество человек с ровным, нисходящим и вогнутом типом, чуть меньше с промежуточным типом нервной системы.

Полученные нами данные свидетельствуют о том, что все подростки в большей или меньшей степени подвержены стрессу. Это связано, прежде всего, с психологическими и физиологическими особенностями возраста.

Как мы выяснили, на наличие стресса не оказывают влияние ни тип личности, ни особенности нервной системы.

Таким образом, возникает актуальность психологической профилактики подростков, в связи с этим мы предлагаем обучающий социально-психологический курс для подростков.

**Iv. Методы коррекции эмоционального стресса**

Как мы увидели, в процессе исследования детям подросткового возраста свойственен интерес к самим себе. Чем глубже подросток осознает самого себя, свои интересы, способности, отноше­ния, переживания, тем более четкими формируются у него представления о дальнейших перспективах своего жизненного пути, тем меньше он подвержен стрессу. Но не всегда ребята спо­собны применить знания о себе в жизни. Поэтому важно обучать подростков использовать свои знания в конкретных ситуациях. Дети подросткового возраста более всего нуждаются в психологиче­ской поддержке, так как это период перехода от детства к взрослому состоянию. В течение этого краткого астрономического времени подросток проходит в своем развитии большой путь: через внутренние конфликты с самим собой и другими, через внешние срывы и колоссальные достижения он вступает на порог юности.

В структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончатель­ного, неподвижного, что и порождает противоречивые желания и поступки. Моральные ценности, качества личности становятся для них предметом са­мовоспитания. Подросток постепенно осознает себя как личность. В связи с этим порождается потребность в отчуждении от всего привычного (заново оценивает свои отношения с семьей, сверстниками). Он нацелен на поиск новых продуктивных форм общения с теми, кого он любит и уважает, на от­крытие самого себя. Часто в отрочестве подросток обретает не чувство взрос­лости, а чувство возрастной неполноценности, погружаясь при этом в состоя­ние психологического кризиса. Субъективно - это тяжелые переживания. Но, тем не менее, кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувст­вами, которые помогают ему пройти трудную школу идентификации, на­учиться преодолевать кризисные этапы в своей жизни и отстоять свое право быть личностью. Поэтому именно на этом этапе развития учащихся необходимо опреде­лить методические подходы к работе с подростками. Целесообразнее всего использовать социально-психологический практикум, так как он позволяет использовать различные методы и приемы влияния на личность подростка. Занятия позволяют ребятам не только получать определенную информацию, но и овладеть навыками, необходимыми для поведения в трудных ситуациях, научиться выбирать соответствующий антикризисный, конструктивный ва­риант поведения.

Цель данного курса: максимальное содействие психическому здоровью и личностному развитию подростков, формирование психологической готов­ности к самоопределению в жизни и антикризисного поведения.

Исходя из полученных данных исследования мы считаем необходимым направить социально-психологический практикум на решение таких задач:

1 - помочь подростку лучше узнать себя, свои сильные и слабые стороны; развивать потребность в познании себя и окружающих;

2 - создать условия для осознания своих проблем, а также научить

вырабатывать собственную позицию и отношение к проблемам, ясно и точно излагать свои мысли;

3 - обучить способам конструктивного поведения, внутреннего самоконтроля, разрешения межличностных конфликтов;

4 - способствовать преодолению неуверенности в себе, развивать навыки уверенного поведения;

5 - развивать навыки эффективного общения в различных жизненных (в том числе кризисных) ситуациях (со сверстниками, учи­телями, родителями и с другими людьми);

6 - развивать рефлексивно-оценочные способности подростков, направленные на анализ собственного поведения и поступков окружа­ющих людей;

7 — обучить подростка способам психологической защиты, способствовать формированию стрессоустойчивости.

В программе определены 8 содержательных блоков.

I. Проблемы подросткового возраста. На занятиях рассматрива­ются физические и психические новообразования подросткового возраста, обусловленные пубертатным периодом развития. Обсуждение вопросов под­ростковых «комплексов» позволит предупредить многие трудности личност­ного становления учащихся.

II. Начни с себя. Данный круг вопросов связан с интересом подростка к своему внутреннему миру, рассчитан на углубление самопознания и ока­зания помощи в становлении представлений о себе, своих жизненных целей и стремлений. Подросткам предлагается освоить навыки самоконтроля, саморегуляции и уверенного поведения.

III. Ты и сверстники. Учащимся предлагается разговор о дружбе и любви и работа но овладению навыками конструктивного поведения в отно­шениях со сверстниками: поиск решения в конфликтной ситуации, умение активно слушать партнера, прилагать усилия для развития отношений и другие коммуникативные навыки.

IV. Школьная жизнь. Темы данного содержательного блока посвяще­ны вопросам взаимодействия с одноклассниками и учителями. Па занятиях подростки смогут обсудить разногласия, возникающие между сверстниками и в отношениях с учителями в учебных и неучебных ситуациях, спроекти­ровать адекватную модель поведения в школьных конфликтах.

V. Ты и твоя семья. Рассматриваются внутрисемейные отношения, семейные проблемы. Занятия помогут учащимся проанализировать собст­венное отношение к своей семье и свои обязанности по отношению к семье и близким, а также использовать навыки эффективного общения в отноше­нии членов семьи различного возраста.

VI. Крик о помощи. Рассматриваются вопросы эмоционального само­чувствия подростка вследствие неспособности самостоятельно справиться с критическими жизненными ситуациями. Большая роль отводится овладению учащимися способами саморегуляции, самозащиты, самовнушения, повыше­нию самооценки для развития эмоциональной устойчивости подростка.

VII. Опасный путь. Рассматриваются вопросы о вредных привычках как стратегиях поведения подростка в трудных для него ситуациях. Уча­щимся предлагаются практические советы «скорой помощи» себе и другим, а также способы волевого противостояния давлению группы.

VIII. Путевка в жизнь. Для подростков создается возможность для изучения своих склонностей и способностей с целью профессионального и личностного самоопределения. Рассматриваются вопросы притязания лич­ности, освоения навыков планирования, соотнесения ближней и дальней жизненной перспективы, формируется умение самостоятельно принимать решения, способность к самопрезентации.

Поскольку каждый блок проблемно направлен, содержит специфиче­ский круг вопросов и является содержательно законченным, тематику про­граммы можно применять выборочно, в зависимости от запросов учителей и учащихся, от актуальности возникших трудностей.

Программа предназначена для подростков 13-15 лет и рассчитана на 2 года. Занятия организуются в форме социально-психологического прак­тикума, что позволяет учащимся общаться. Общению нужно учиться, поэто­му по характеру предлагаемый курс является прежде всего клубом общения.

Занятия целесообразно проводить 1 раз в неделю в течение 40—45 ми­нут. Время может изменяться в зависимости от особенностей конкретной группы: количества участников, уровня из заинтересованности, глубины осоз­нания членами группы стоящих перед ними проблем. Однако полноценная работа группы возможна только при условии, что при каждой встрече обязательно соблюдается алгоритм занятия — от упражнений на групповое сплочение до обсуждения итогов работы в группе.

Занятия должны проводиться в отдельном помещении, в котором мож­но было бы довольно быстро организовать учебное пространство — перестав­лять стулья и столы, освобождать место для выполнения упражнений, свя­занных с двигательной активностью детей, а также чтобы участники могли сесть в круг. Желательно, чтобы это было хорошо звукоизолированное помещение либо находящееся в значительном удалении от других классов.

Оптимальной является группа из 10 или 12 человек (количество участ­ников четное), в которой объединяются уча­щиеся разного пола и возраста. Успех занятий возможен, если состав группы будет постоянен.

Занятие по каждой теме содержит теоретическую и практическую части. Теоретическая часть направлена на выявление знаний и представлений уча­щихся но конкретной проблеме и сообщение новой информации. Практи­ческая часть направлена на отработку различных навыков и включение их в контекст поведения в конкретных ситуациях.

На занятиях используются самые разные методы работы: наблюдение, беседа, дискуссия, анкетирование, тестирование, психогимнастика, рассматри­вание рисунков, фотографий и таблиц; свободное и тематическое рисование; импровизация; моделирование и анализ заданных ситуаций; игры с прави­лами, ролевые игры; чтение отрывков из художественных произведений; минисочинения; тесты, опросники, анкеты; мини-конкурсы; релаксационные техники, прослушивание аудиозаписей, просмотр видеоматериалов.

Структура занятия включает в себя: упражнение на групповое сплочение; обсуждение домашнего задания; сообщение новой информации; дискуссия; упражнение на овладение навыком; разыгрывание и анализ проблемных си­туаций; обсуждение итогов работы; домашнее задание. Однако, в намечен­ный замысел могут быть внесены коррективы прямо по ходу занятия.

Работа по предлагаемой программе требует от ведущего определенного уровня подготовленности: соответствующее психологическое образование, опыт ведения занятий в школе, опыт работы в психологических группах в качестве участника, владение навыками поддержки, слушания, я-высказывания.

Задачи ведущего: дать участникам группы информацию, организовать процесс групповой работы и главное — самому в общении с группой демон­стрировать партнерский стиль взаимоотношений. Постоянная психологиче­ская поддержка дает ребятам больше, чем час дискуссии на эту тему. Слу­шая каждого участника, реагируя на его переживания и обеспечивая адек­ватную обратную связь, ведущий сможет создать в группе атмосферу доверия и взаимопомощи.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № блока | Названия содержательных блоков Темы занятий | Кол-во часов |
|  | ВВЕДЕНИЕ. Знакомство с программой курса | 1 |
| I. | Проблемы подросткового возрастаТрудный возраст Половое созревание Подростковые «комплексы» | 123 |
| II. | Начни с себяТвое представление о самом себе О чем мечтаешь ты? Повлияй на самого себя Свободная речь и уверенные манеры О чем «говорит» твое тело | 21121 |
| III. | Ты и сверстники. Дружба и любовьПо законам общения Без друзей не обойтись Найди себе друга Твои «враги» Искусство общения Мальчики и девочки Любовь! Любовь... Любовь? Путь к сердцу На свиданье приходи без опояданья! Превратности любви «Разбитое» сердце Подростковые браки | 211222232212 |
| IV. | Школьная жизньШкола в твоей жизни Блюз на тему успеваемости Учителя хорошие и не очень Твои одноклассники | 1211 |
| V. | Ты и твоя семьяМой дом — моя крепость «Отцы и дети» Как «воспитывать» родителей Братья и сестры Братья наши меньшие | 11211 |
| VI. | Крик о помощи Ситуация выходит из-под контроля. «Пилюли» от стресса Депрессия — штука заразная Жить не хочется или нет в жизни счастья | 111 |
| VII. | Опасный путь«Брось сигарету!» Сто грамм для храбрости Жизнь «в кайф». Дорога в ад. Оружие массового уничтожения Чума ХХвека Умей сказать «нет» Преодоление давления сверстников | 111111 |
| VIII. | Путевка в жизньКто такой взрослый Кем я хочу быть? Хотеть — значит мочьДостижение цели Что такое успех. Успех в твоих руках!Самопрезентация | 121122 |
|  | ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Чемодан в дорогу | 1 |
|  | ИТОГО: | 60 |

**Заключение**

Наша гипотеза о том, что эмоциональный стресс подросткового возраста влияет на психическую и социальную жизнь человека, проявляется в дисгармоничности, протеворичивости личностных характеристик, была подтверждена проведенными исследованиями.

Переходный период это сложный процесс, который у каждого подростка еще имеет и личностный оттенок. К взрослению каждый идет своим путем, это зависит от уровня развития, испытания отдельного человека, обстановки и окружения, психологический климат в класса, во дворе и т. д.

Взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков. Напуганные и встревоженные взрослые окружают своих детей всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное. Подросткам надо показать разумные пути для претворения в жизнь их энергии. При этом им нужны любовь и понимание.

Подростковая фаза первичной социализации - все подростки этого возраста - школьники, находящиеся на иждивении родителей или государства. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст очень противоречив, для него характерно диспропорции уровней и темпов развития. Подростковое «чувство взрослости» главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Для подростка очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской. Ценность работы для подростка определяется ее взрослостью, а возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. И взрослые, и подростки должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Полезный опыт появляется тогда, когда человек, полагаясь на свою мудрость, справляется с конфликтами и депрессией, берет на себя ответственность за все происходящее и готов к встрече с новыми жизненными проблемами. Шрамы появляются тогда, когда дух терпит крах. Незаживающая рана свидетельствует о том, что исцеление не наступило и она не затянулась даже тонкой кожицей. Причиной тому являются тяжелые психологические и социальные условия. Опыт практической работы психологов убеждает, что взрослые стремятся сделать все, чтобы кризис подросткового возраста прошел, не оставив у их ребенка незаживающих следов. Они часто с тревогой ожидают приближения подросткового возраста у своих детей. Волнение вызывают и их собственные воспоминания об отрочестве, и многочисленные страшные истории о подростковом алкоголизме, наркомании, сексуальных извращениях и злостном хулиганстве. Если взрослого во всем ограничивать, то он, как и подросток, будет сильно страдать. (Попытки сексуального контакта подростков вызваны жаждой нежности, тепла и близости, а повышенная агрессивность - результат отчаянного желания не выглядеть слабым и зависимым). Разрешение и серьезных и пустяковых проблем зависит от того, известны ли взрослым подходящие алгоритмы их решений. Если они знают выход из ситуации - половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, взрослым стоит понаблюдать за подростком, узнать, какие замечательные дела совершаются руками их детей. Следует обращать внимание на перестройку характера взаимоотношений и общения взрослых с юношами и девушками в сторону сотрудничества, реализации стремления стать для юности другом и советчиком.

**Библиографический список**

1. Абраменкова В.В. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. СПб, Питер,1999.
2. Андреева А.Д. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. М.: Пдагогика, 1995.
3. Анзорг Л. Дети и семейный конфликт. М.: Наука, 1987 г.
4. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: ЮВЕНТУС, 1991
5. Возрастная и педагогическая психология под ред. Гамезо и др. М.: Психологическая служба, 1984 г.
6. Волкова Е.М. Трудные дети или трудные родители? М.: Педагогика, 1992 г.
7. Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. М.: Психиатрия, 1996г.
8. Гурьева В.А. Психопатология подросткового возраста. Томск, Изд-во Томского гос-го ун-та, 1994.
9. Дармодехин С. В. Современный подросток: проблемы жизнедеятельности. М.: Педагогика, 1999 г.
10. Игошев К.Е. Семья, дети, школа. М.: Педагогика, 1989 г.
11. Кон И.С. Дружба. М.: Наука, 1980 г.
12. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Психологическая служба, 1991
13. Крогиус Н. В. Личность в конфликте. Саратов, из-во Саратовского гос-го ун-та, 1976 г.
14. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. М.: Педагогика, 1991 г.
15. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. М.: Наука, 1983 г
16. Можчинская Ю.Б. Агрессивность подростков: Эмоциональный и кризисный механизм. СПб, Питер, 1999.
17. Молодцова Т.Д. Психолого-педагогические проблемы предупреждения и преодоления дезадаптации подростков. Ростов н/Д, изд-во гос-го ун-та, 1997.
18. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. М.: Педагогика, 1975 г
19. Полонский И.Я. Внешкольное общение или фактор формирования личности подростков и юношей. М.: Педагогика, 1983 г.
20. Психологическая и педагогическая помощь детям и подросткам. Под ред. Ткаченко А.С. Брянск, ВОЛЕНТО, 1994.
21. Психология современного подростка. Под ред. Д. И. Фельдштейна М.: Психологическая служба, 1997 г.
22. Пэррет Л. Подросток и его проблемы. СПб, Питер, 2002.
23. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. М.: Педагогика, 1994 г.
24. Роуз М. Трудности с подростками. Руководство по воспитанию подростков. М.: Педагогика, 1994 г.
25. Соколова В.Н., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире. М.: Педагогика, 1991 г.
26. Социальная дезадаптация: нарушение поведения у детей и подростков. Сб. науч. статей. Под. ред. С.К. Короленко М.: из-во МГУ, 1996.
27. Учителям и родителям о психологии подростка. Под ред. Аракелова Г.Г. М.: Педагогика, 1990 г.
28. Хухлаева О.В. Счастливый подросток. М.: Педагогика, 2000.
29. Авдеев Д. А. Мы и стресс. Чебоксары, изд-во гос-го ун-та,1991г.
30. Апчелов В. Я. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб, 1999г.
31. Бодров В. Я. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Прометей, 1995г.
32. Веселова Е. В. Как снять стресс. Тверь, ТИОППКРО, 1995г.

Орлов Ю. М. Эмоциональный стресс. М.: МНЭПУ, 1997г.

 **Приложение 1**

Самооценка тревожности, фрустрированности и агрессивности

|  |  |
| --- | --- |
| Самооценка тревожности  | 1 2 3 4 |
| 1. Обычно вы не чувствуете в себе уверенности  | 1 2 3 4 |
| 2. Вы часто из-за пустяков краснеете  | 1 2 3 4 |
| 3. Ваш сон беспокоен  | 1 2 3 4 |
| 4. Вы легко впадаете в уныние  | 1 2 3 4 |
| 5. Вы беспокоитесь о только воображаемых еще неприятностях  | 1 2 3 4 |
| 6. Вас пугают трудности  | 1 2 3 4 |
| 7. Вы любите копаться в своих недостатках  | 1 2 3 4 |
| 8. Вас легко убедить  | 1 2 3 4 |
| 9. Вы мнительный человек  | 1 2 3 4 |
| 10. Вы с трудом переносите время ожидания  | 1 2 3 4 |
| Самооценка фрустрированности | 1 2 3 4 |
| 1. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход  | 1 2 3 4 |
| 2. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом  | 1 2 3 4 |
| 3. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя  | 1 2 3 4 |
| 4. Несчастья и неудачи ничему меня не учат  | 1 2 3 4 |
| 5. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной  | 1 2 3 4 |
| 6. Я нередко чувствую себя беззащитным  | 1 2 3 4 |
| 7. Иногда у меня бывает состояние отчаяния  | 1 2 3 4 |
| 8. Чувствую растерянность перед трудностями  | 1 2 3 4 |
| 9. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели  | 1 2 3 4 |
| 10. Считаю недостатки своего характера неисправимыми  | 1 2 3 4 |
| Самооценка агрессивности: | 1 2 3 4 |
| 1. Оставляю за собой последнее слово | 1 2 3 4 |
| 2. Нередко в разговоре перебиваю собеседника | 1 2 3 4 |
| 3. Меня легко рассердить | 1 2 3 4 |
| 4. Люблю делать замечания другим | 1 2 3 4 |
| 5. Хочу быть авторитетом для окружающих | 1 2 3 4 |
| 6. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего | 1 2 3 4 |
| 7. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю | 1 2 3 4 |
| 8. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться | 1 2 3 4 |
| 9. У меня резкая, грубоватая жестикуляция  | 1 2 3 4 |
| 10. Я мстителен | 1 2 3 4 |

**Приложение 2**

Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилберга Ханина)

Бланк ответов

Ф. И. О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шкала личностной тревожности

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | суждение | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутри скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Приложение 3**

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса –Дарки)

Бланк ответов

Ф. И. О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Да Нет |
| Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим |  |
| Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю |  |
| Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь |  |
| Если меня не попросят по – хорошему, я не выполню |  |
| Я не всегда получаю то, что мне положено |  |
| Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной |  |
| Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать |  |
| Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести |  |
| Мне кажется, что я не способен ударить человека |  |
| Я никогда не расстраиваюсь настолько, чтобы кидаться предметами |  |
| Я всегда снисходителен к чужим недостаткам |  |
| Если мне не нравиться установленное правило, мне хочется нарушить его |  |
| Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами |  |
| Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал. |  |
| Я часто бываю не согласен с людьми. |  |
| Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь. |  |
| Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему. |  |
| Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями. |  |
| Я гораздо более раздражителен, чем кажется. |  |
| Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор. |  |
| Меня немного огорчает моя судьба. |  |
| Я думаю, что многие люди не любят меня. |  |
| Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной. |  |
| Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины. |  |
| Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку. |  |
| Я не способен на грубые шутки. |  |
| Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются. |  |
| Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались. |  |
| Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится. |  |
| Довольно многие люди завидуют мне. |  |
| Я требую, чтобы люди уважали меня. |  |
| Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей. |  |
| Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу». |  |
| Я никогда не бываю мрачен от злости. |  |
| Если ко мне относятся хуже, чем я этого заслуживаю, я не расстраиваюсь. |  |
|  | Да Нет |
| Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания. |  |
| Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть. |  |
| Иногда мне кажется, что надо мною смеются. |  |
| Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям. |  |
| Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены. |  |
| Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня. |  |
| Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь. |  |
| Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием. |  |
| Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел. |  |
| Мой принцип: «никогда не доверять «чужакам». |  |
| Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю. |  |
| Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею. |  |
| Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь. |  |
| С детства я никогда не проявлял вспышек гнева. |  |
| Я часто чувствую как пороховая бочка, готовая взорваться. |  |
| Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать. |  |
| Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня. |  |
| Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ. |  |
| Неудачи огорчают меня. |  |
| Я дерусь не реже и не чаще, чем другие. |  |
| Я могу вспомнить случае, когда я был настолько зол, что хватал попавшую мне под руку вещь и ломал ее. |  |
| Иногда я чувствую, что готов первым начать драку. |  |
| Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной не справедливо. |  |
| Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю. |  |
| Я ругаюсь только со злость. |  |
| Когда я поступаю неправильно меня мучает совесть. |  |
| Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее. |  |
| Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу. |  |
| Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся. |  |
| У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить. |  |
| Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслужил. |  |
| Я часто думаю, что жил неправильно. |  |
| Я знаю людей, которые способны довести меня до драки. |  |
| Я не огорчаюсь из-за мелочей. |  |
| Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня. |  |
| Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение. |  |
| В последнее время я стал занудой. |  |
| В споре я часто повышаю голос. |  |
| Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям |  |
| Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить. |  |

 **Приложение 4**

Типовая карта методики САН

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| самочувствие хорошее | 3210123 | самочувствие плохое |
| чувствую себя сильным  | 3210123 | чувствую себя слабым |
| пассивный | 3210123 | активный |
| малоподвижный | 3210123 | подвижный |
| веселый | 3210123 | грустный |
| хорошее настроение | 3210123 | плохое настроение |
| работоспособный | 3210123 | разбитый |
| полный сил | 3210123 | обессиленный |
| медлительный | 3210123 | быстрый |
| бездеятельный | 3210123 | деятельный |
| счастливый | 3210123 | несчастный |
| жизнерадостный | 3210123 | мрачный |
| напряженный | 3210123 | расслабленный |
| здоровый | 3210123 | больной |
| безучастный | 3210123 | увлеченный |
| равнодушный | 3210123 | взволнованный |
| восторженный | 3210123 | унылый |
| радостный | 3210123 | печальный |
| отдохнувший | 3210123 | усталый |
| свежий | 3210123 | изнуренный |
| сонливый | 3210123 | возбужденный |
| желание отдохнуть | 3210123 | желание работать |
| спокойный | 3210123 | озабоченный |
| оптимистичный | 3210123 | пессимистичный |
| выносливый | 3210123 | утомляемый |
| бодрый | 3210123 | вялый |
| соображаю трудно | 3210123 | соображать легко |
| рассеянный | 3210123 | внимательный |
| полный надежды | 3210123 | разочарованный |
| довольный | 3210123 | недовольный |

**Приложение 5**

Опросник Айзенка

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлен тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?

2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях которые могут Вас понять, одобрить, посочувствовать?

3. Считают ли. Вас беззаботным человеком?

4. Очень ли трудно Вам. отказаться от своих намерений?

5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем ействовать?

6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже, если это Вам невыгодно?

7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите?

9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что несчастья, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

10. Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?

11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?

12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно, влиянием момента?

14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам следовало что-либо делать или говорить?

15. Предпочитаете ли. Вы чтение книг встречам с людьми?

16. Верно ли, что Вас легко задеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Бывают ли у Вас такие мысли, которыми Вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, отвечаете тем же?

23. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у Вас появляется чувства, что Вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли Вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, асто ли мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли Вы себя спокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если Вы хотите что-то узнать, Вы предпочитаете найти это в книге нежели спросить у людей?

33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?

36. Всегда ли Вы говорите правду?

37. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли Вы?

39. Нравится ли Вам работа, требующая быстродействия?

40.. Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучие?

41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-либо боли?

46.Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться друзьями? 47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди Ваших знакомых те, которые явно Вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков Вашей работы?

51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других.

53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых coвсем не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы бессонницей?