

Литература:

1. Гингер С. Гештальт Терапия контакта/ С. Гингер. — СПб.: Специальная Литература, 1999 — 287 с.
2. Гингер С. Что такое гештальт. Двадцать базовых понятий / С. Гингер. — СПб.: Институт Гештальт-терапии, 1996 — 41с.
3. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Р. Кочюнас. — М.: Академический проект, 1999 — 240 с.
4. Симонова Т. Консультирование по Skype: практический опыт и эффективность / Т. Симонова [Электронный ресурс]. URL: <http://personagrata-studio.ru/articles/konsultirovanie-po-skype-prakticheskiy-opyt-i-effektivnost/>

УДК. 159.9.075-072.43-053.6

А. П. Кива, И.В. Перелыгина, Д.С. Андрег
**ВОСПРИЯТИЕ СОВРЕМЕННЫМИ ПОДРОСТКАМИ СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ**

Кафедра психологии и педагогики
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Kiva A.P., PereLygina I.V., Andrega D.S.
**PERCEPTION OF MODERN TEENAGERS OF THEIR OWN LIFE
AND THE DIFFICULTIES OF THEIR EXPERIENCE**

Faculty of psychology and pedagogy
Ural State Medical University
Ekaterinburg, Russian Federation

Аннотация. В статье приведены: описания процедуры и методик исследования; результаты анкетирования учащихся; результаты углубленного исследования восприятия подростками и юношами собственной жизни

Данное исследование может помочь подросткам разобраться в собственных проблемах и трудностях, а также осознать основные привычные способы решения ими проблем. Это даст подростку возможность найти более эффективные способы преодоления трудностей.

В работе показано, что у 60,6% современных подростков доминирует негативное восприятие собственной жизни, при этом способы решения этими подростками трудностей часто не эффективны.

Нужно научить подростков концентрироваться не только на чувствах, но и уметь решать проблемы и находить рациональный выход из трудных жизненных ситуаций.

Работа является прикладным исследованием, ее результаты могут быть использованы на практике в образовательных учреждениях при построении работы со старшеклассниками и их родителями.

Annotation. This article presents: description of the procedure and the study methods; results of questioning of students; results of depth consideration of perception of teenagers and young people of their lives. This study may helps to teenagers to understand some difficult situations and problems in their own lives, and also understand ordinary ways to solve them. This will give to teenager an opportunity to find much better ways to solve their difficulties.

This work shows, about 60,6% of modern teenagers have got a negative perception of their lives .

The teenagers must be trained to concentrate not only in feelings, but also to be able to solve their problems and to find rational ways out of hard or routine situations.

The research is applied research, the results may may be used with high school students and their parents.

Ключевые слова: подросток, восприятие жизни, преодоление трудностей

Keywords: teenager, life perception, problem solving.

Введение

Период юности - это период самоопределения. Самоопределение - социальное, личностное, профессиональное, духовно-практическое - составляет основную задачу юношеского возраста. В основе процесса самоопределения лежит выбор будущей сферы деятельности, поиск ответа на вопросы: кем быть? и каким быть? - определение жизненных перспектив, проектирование своего будущего. [6].

Современные подростки испытывают трудности в различных сферах своей жизни, но способов их решения недостаточно, либо эти способы неэффективны (например, такие способы как уход от трудностей, суицид и различные формы зависимости (компьютерная, наркотическая и т.д.) [1, 2].

Большой вклад в исследование психологии подросткового и юношеского возраста внесли Л.С. Выготский, Б. Д. Эльконин, Л. И. Божович, Э.Эриксон, И.С.Кон, И.В. Дубровина, Л.Ф.Обухова, В.И.Слободчиков, Е.И. Исаев и др. исследователи. Проблема внутреннего мира, переживаний личности изучается в работах В.И. Слободчикова, Д.А. Леонтьева, Ф.Е.Васильюка. [3, 4, 5].

Цель исследования- изучить отношение подростков к собственной жизни и переживание ими трудностей.

Материалы и методы исследования

Анализ теоретической литературы по изучаемой проблеме; методы и методики психологической диагностики, разработанная нами: анкета «Отношение к жизни», проективный тест «Незаконченные предложения»,

методика исследования субъективных отношений «Домики», структурированная беседа «Реакция на трудности»; рефлексивное осмысление полученных в исследовании результатов анкетирования- 40 респондентов и анализ углублённого исследования 7 учащихся

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты, полученные на 1 этапе эмпирического исследования при анкетировании группы учащихся, (результаты представлены в таблице №1) представляют собой вполне благополучную картину: большинство респондентов довольны своей жизнью, имеют хорошие отношения со сверстниками, готовы к самостоятельной жизни. Готовы решать в трудных жизненных ситуациях те или иные проблемы, что говорит об их самостоятельности, но в то же время есть ребята, у которых имеются затруднения в различных сферах жизни, восприятие жизни которых характеризуется беспокойством, переживаниями.

Исходя из личного знакомства с респондентами, сложилось мнение, что они выдают желаемое за действительное, поэтому было проведено более углубленное исследование подростков, с использованием проективных методик и метода структурированной беседы. Все методики были либо модифицированы, либо полностью разработаны автором.

По результатам углубленного исследования (проективный тест «Незаконченные предложения»: результаты представлены на рисунке 1, методика исследования субъективных отношений «Домики», структурированная беседа «Реакция на трудности»: результаты представлены на рисунке 2), можно сделать следующий вывод:

Ребята положительно оценивают свою мать, но отрицательно относятся к отцу. Можно предположить, что в семье есть ссоры и конфликты, где ребенок положительно и отрицательно оценивает своих родителей, из-за чего испытывает апатию. К учителям и вышестоящим лицам ученики относятся положительно, также ребята стремятся к власти и руководству. У подростков резко выражены страхи, опасения, чувство вины, что является причиной их сниженной самооценки. Большинство исследуемых нами учащихся находится в компенсированном состоянии усталости, что вызвано колоссальными нагрузками в школе, неправильным режимом дня, эмоциональными переживаниями, проблемами в школе и дома. Часто подростки чувствуют одиночество, испытывают безразличие к собственной жизни и апатию, отличительной особенностью современных подростков является низкая стрессоустойчивость, что препятствует решению проблем, подростки стали более ранимыми, чаще прибывают в состоянии депрессии, апатии, более подвержены стрессам.

По результатам исследования выявлено, что при столкновении с трудностями старшеклассники выбирают такой стиль совладающего поведения: на уровне чувств при столкновении с трудностями они переживают агрессивные эмоции (22%); эмоциональное расстройство (39%); внутренние

переживания, такие как страх, обида, стыд (34%); уход в себя, замкнутость (5%);

на уровне действий 39,4% старшеклассников используют стратегию преодоления - техники достижения, исправления ситуации, решения конкретных проблем;

60,6% подростков использует стратегию дистанцирования и избегания – попытки отделить себя от проблемы, избавиться от переживаний проблемной ситуации, в основе этих стратегий лежат избегающие техники, означающие уход на долгое время от конфликта или напряженной обстановки без их разрешения. При этом отказ от деятельности, игнорирование проблем демонстрируют 15,2% подростков, а 45,4% старшеклассников при столкновении с трудностями уходят в себя, в чувства и переживания.

В работе показано, что у 60,6% современных подростков доминирует негативное восприятие собственной жизни, при этом способы решения этими подростками трудностей часто не эффективны.

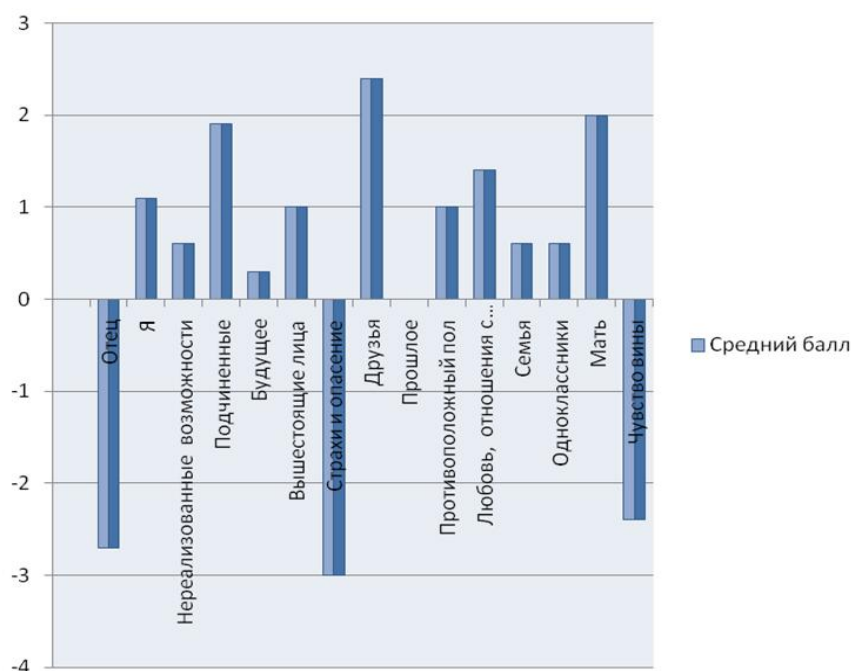


Рис 1. Результаты методики «незаконченные предложения». Система субъективных отношений подростков

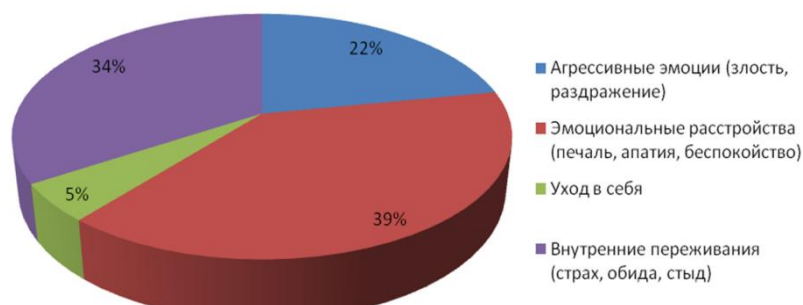


Рис. 2. Результаты структурированной беседы «реакция на трудности». чувства, переживаемые в состоянии фрустрации

Выводы:

В теоретической части исследования мы проанализировали и представили материал об изучении данной проблемы в психологической науке.

В работе показано, что примерно у половины современных подростков доминирует негативное восприятие собственной жизни, при этом способы решения этими подростками трудностей часто не эффективны.

Нужно научить подростков концентрироваться не только на чувствах, но и уметь решать проблемы и находить рациональный выход из трудных жизненных ситуаций.

Литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита// Психологический журнал. - 1994. - №1.

2. Васильева О.С., Демченко Е.А. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека // Вопросы психологии. - 2001. - №2.

3. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). - М., 1984. - 200 с.

4. Кон И.С. Психология ранней юности. – М., 1996. - 256 с.

5. Обухова Л.Ф. Детская психология теории факты, проблемы – М.: Тривола, 1995. - 352 с.

6. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов. – М.: Школьная Пресса, 2000. - 384с.

УДК 611.12

**А.П. Климова, Н.С. Лаврова, А.С. Пономарев
ОЦЕНКА УМЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ПРИМЕНЯТЬ В
ПРАКТИКЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МЕТОД
ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИИ**

Кафедра анатомии человека
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**A.P. Klimova, N.S. Lavrova, A.S. Ponomarev
TO ASSESS THE ABILITY OF FIRST-YEAR STUDENTS TO APPLY IN
PRACTICE THE DIAGNOSTIC METHOD OF ELECTROCARDIOGRAPHY**

Department of human anatomy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation