

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты»

## Развитие жизнестойкости у подростков средствами гештальт-консультирования

Научный руководитель – Богатырева Марина Борисовна

*Бесполденев Сергей Сергеевич*

*Студент (магистр)*

Московский государственный областной университет, Москва, Россия

*E-mail: bespoldenov92@mail.ru*

На сегодняшний день ситуация экономической нестабильности и неопределенности в современном обществе негативно отражается на жизни подрастающего поколения. Подростки, в виду своих возрастных особенностей, чутко реагируют на различные изменения в жизни общества своим отношением и поведением. Им сложно справляться с трудными ситуациями, которые «выбивают у них почву из-под ног» и, для решения которых подростки выбирают экстремальные способы, приводящие к потери значимости и ценности собственной жизни и жизни других людей.

Анализ психологических исследований показал, что развитие жизнестойкости может способствовать преодолению подростками возникающих трудностей и позволит наиболее устойчиво переживать ситуации неопределенности в жизни.

Жизнестойкость принято определять (Мадди С., Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., Фоминова А.Н. и др.) как личностную характеристику, которая является общей мерой психического здоровья личности. Она выражается в трех установках: вовлеченность, контроль и принятие риска [2, 3]. Теоретический анализ психологической литературы позволил уточнить определение жизнестойкости подростков: личностная характеристика, позволяющая подростку быть вовлеченным в процесс жизни, уверенным в возможности контроля над событиями, воспринимать жизненные трудности как источник опыта, что позволит ему творчески приспосабливаться к изменениям в окружающей среде.

Указанные компоненты жизнестойкости подростков могут проявляться через удовлетворенность жизнью, стремление к успеху, саморегуляцию, позитивный образ будущего. На проявление жизнестойкости оказывает влияние наличие в ближайшем окружении подростка достаточной социально-психологической поддержки в лице сверстников, педагогов, а также членов семьи (функциональная семья) [5].

В теории гештальт-подхода жизнестойкость рассматривается как способность личности к творческому приспособлению, т.е. к процессу поиска нового решения в ситуации неопределенности в отсутствие заданного выбора (Хломов Д.Н., Калитеевская Е.Р.). Данная способность позволяет выдерживать напряжение ситуации неопределенности и проявлять конструктивную агрессию [4].

**Цель исследования** состояла в том, чтобы выяснить, способствует ли групповое гештальт-консультирование развитию жизнестойкости у подростков.

**Гипотеза исследования:** у подростков посещающих групповые консультации психолога, использующего в работе средства гештальт-консультирования, произойдет повышение уровня жизнестойкости, что будет выражаться в развитии вовлеченности в жизнь, развитии уверенности контроля над событиями жизни, а также восприятию жизненных трудностей как источника опыта, в отличие от подростков, не посещающих групповые консультации.

Для реализации данной цели было проведено экспериментальное исследование группового гештальт-консультирования как средства развития жизнестойкости у подростков.

Исследование было реализовано в МБОУ СОШ № 14 г. Химки, в нем приняло участие 17 подростков возраста 13-14 лет. Состав экспериментальной группы (ЭГ) формировался из количества учащихся, согласившихся посещать групповые консультации (7 человек), в состав контрольной группы (КГ) вошли подростки, которым психологическая помощь не оказывалась (10 человек). Групповые консультации проводились в период с октября по декабрь 2018 года в количестве 12 встреч длительностью 90 минут.

Основной целью группового гештальт-консультирования является осознание собственных ощущений, чувств, мыслей и того, что происходит вокруг, а это, в свою очередь, позволяет подросткам получить средства для осуществления творческого приспособления к жизненным трудностям [1].

Для оценки уровня жизнестойкости у подростков был использован «Тест Жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И.) [2], опросник «Антивитальность и Жизнестойкость» О.А. Сагалакова и Д.В. Труевцев [5]. Для оценки статистической достоверности изменений показателей жизнестойкости у подростков в ЭГ и КГ был использован Т - критерий Вилкоксона.

#### **Результаты исследования.**

В ЭГ после проведения группового гештальт-консультирования подростки стали проявлять больший интерес к различным сторонам жизни, переживать чувство собственной ценности и значимости (*Вовлеченность*,  $p=0,005$ ), стали более независимыми и уверенными в том, что они могут влиять на разрешение возникающих жизненных трудностей (*Контроль*,  $p=0,014$ ), таким образом, они начали проявлять более активную позицию в их преодолении (*Жизнестойкость*,  $p=0,03$ ). Они также стали переживать большую удовлетворенность учебной деятельностью, а также своим положением в группе сверстников и жизнью в целом (*Удовлетворенность жизнью*,  $p=0,01$ ), стремиться к самосовершенствованию, проявлению смелости и инициативы (*Стремление к успеху*,  $p=0,023$ ), стали более целеустремленными, начали выражать большую надежду на собственный успех и получение признания в перспективе (*Позитивный образ будущего*,  $p=0,008$ ).

В КГ, где психологическое воздействие не осуществлялось, подростки начали проявлять большую независимость в выборе собственной деятельности (*Контроль*,  $p=0,026$ ), но, меньше чувствовать принятие и поддержку со стороны родителей (*Функциональная семья*,  $p=0,018$ ), стали более импульсивны в реагировании на возникающие сложности (*Саморегуляция*,  $p=0,004$ ), менее целеустремленными и оптимистичными в прогнозах своего будущего (*Позитивный образ будущего*,  $p=0,02$ ).

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование позволяет сделать вывод о том, что групповое гештальт-консультирование, за счет расширения осознания способствует развитию жизнестойкости у подростков, что выражается в повышении вовлеченности в жизнь, уверенности в возможности контроля над событиями в жизни. Данный вывод частично подтверждает гипотезу экспериментального исследования.

#### **Источники и литература**

- 1) Кори Д. Теория и практика группового консультирования. М., 2003.
- 2) Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
- 3) Фомина А.Н. Жизнестойкость личности. М., 2012.
- 4) Хломов Д.Н. Философия гештальт-подхода. М., 2015.
- 5) Медицинская психология в России: <http://mprj.ru/>