

УДК 159.922.8

А.И. Кошель

**КОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЙ СО СВЕРСТНИКАМИ СТАРШИХ
ПОДРОСТКОВ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗАВИСИМЫХ ОТ РОДИТЕЛЕЙ**

Психологическая зависимость от родителей формируется в старшем подростковом возрасте как негативное личностное образование и влияет на решение возрастных задач в области налаживания качественно новых отношений со сверстниками. Рассматривается программа, направленная на коррекцию отношений со сверстниками у старших подростков, психологически зависимых от родителей. Основной акцент в работе сделан на решение возрастных задач развития и создание условий для личностного роста. Дается обоснование принципов разработки программы, целей и задач, применяемых психокоррекционных методов.

Психологическая зависимость от родителей; старший подростковый возраст; психокоррекционная программа; отношения со сверстниками.

A.I. Koshel

**PROGRAM SUBSTANTIATION: CORRECTION OF RELATIONS WITH
CONTEMPORARIES AT THE SENIOR TEENAGERS PSYCHOLOGICALLY
DEPENDENT ON PARENTS**

Psychological dependence on parents is formed at the senior teenage age as negative personal formation and influences the decision of age problems in the field of adjustment of qualitatively new relations with contemporaries. The Article is devoted a question of correction of relations with contemporaries at the senior teenagers psychologically dependent on parents. Basic accents of work are decision of problems of age and creation of conditions for personal growth. In article the substantiation of principles of working out of the program, the purposes, applied psychocorrectional methods is given.

Psychological dependence on parents; senior teenage age; psychocorrectional program; relations with contemporaries.

В старшем подростковом возрасте происходит становление человека как субъекта собственного развития, возникает необходимость самоопределения, выбора своего жизненного пути, формируется устойчивая система ценностей и этических принципов, которыми в дальнейшем молодой человек будет руководствоваться в жизни, появляется способность нести социальную ответственность, развивается внутренняя автономия и самостоятельность. В соответствии с этими внутренними изменениями происходит перестройка системы межличностных отношений старшего подростка. Отношения со сверстниками приобретают особую значимость, несут личностный характер и позволяют общаться на равных. Для старших подростков важно не только устанавливать разнообразные межличностные связи и занимать особое положение в обществе, что характерно для младших подростков, но иметь более близкие дружеские отношения, реализовываться в общении. Отношения с родителями и другими взрослыми становятся личностно-деловыми, в которых старший подросток старается проявлять себя как самостоятельная зрелая личность [3]. Однако не всем юношам и девушкам удается обрести личностную свободу и решить задачу эмансипации от родителей, и это проявляется в психологической зависимости в детско-родительских отношениях.

Психологическая зависимость от родителей представляет особую форму межличностных отношений, в основе которой лежит сильное стремление к эмоциональной близости, поддержке и защите со стороны родителей (одного из родителей) и

сниженная способность к самостоятельному поведению. Данный феномен существует в двух основных формах – собственно зависимости и негативизма. Психологическая зависимость от родителей формируется в старшем подростковом возрасте как личностное образование, затрудняющее развитие подростка, и характеризуется нерешенностью возрастных задач [6]. Она отрицательно влияет на удовлетворенность отношениями со сверстниками и способствует появлению определенных проблем в сфере межличностных отношений, которые усугубляются во взрослой жизни (проблемы во взаимоотношениях с коллективом, проблема поиска спутника жизни и, как следствие, создания семьи, проблема одиночества и т.д.)

Проведенное нами ранее пилотажное исследование показало, что в отношениях со сверстниками у старших подростков, психологически зависимых от родителей, существуют свои особенности относительно возрастных задач в сфере общения. По сравнению с независимыми, для психологически зависимых от родителей старших подростков отношения с взрослыми остаются более значимыми, чем со сверстниками. Кроме того, психологическая зависимость от родителей приводит к неудовлетворенности своими отношениями со сверстниками [7], в том числе и со сверстниками противоположного пола, что сопровождается негативными эмоциональными переживаниями. Негативисты более импульсивно выражают свои отрицательные эмоции. У собственно зависимых от родителей молодых людей часто встречаются тревожные состояния.

По результатам пилотажного исследования, очевиден вывод, что старшие подростки, психологически зависимые от родителей, нуждаются в психологической помощи, направленной на решение проблем в отношениях со сверстниками. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа, целью которой является коррекция отношений со сверстниками старших подростков, психологически зависимых от родителей, в условиях тренинговой работы, основанной на решении задач возраста и создания условий для личностного роста.

Для достижения поставленной цели были сформированы следующие задачи:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, самопринятию, самоуважению, самоактуализации, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.
2. Способствовать формированию чувства взрослости, самостоятельности, независимости от родителей.
3. Способствовать формированию навыков взаимодействия со сверстниками; снятие барьеров и страхов в процессе межличностного взаимодействия.
4. Создать условия для развития способности понимать свои переживания, выражать и контролировать их в процессе взаимодействия со сверстниками.
5. Способствовать полнорольевой идентификации, формированию навыков полнорольевого поведения, расширение знаний об особенностях отношений с противоположным полом.

При разработке коррекционно-развивающей программы мы руководствовались возрастно-психологическим подходом в консультировании детей и подростков Л.С. Выготского и его последователей, где особое внимание уделяется переживаниям, чувствам старших подростков, и изучению проблемы «глазами подростка». В программе использованы следующие принципы [2].

1) Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуально-личностных особенностей подростка.

Психокоррекционная программа основана на решении возрастных задач старшего подросткового возраста и, главным образом, в сфере межличностных отношений по 4-м направлениям, освещаемых в следующих положениях [3, 4, 5].

1. Отношения со сверстниками более значимы, чем отношения с взрослыми. В этот период для подростка важно стать автономным по отношению к родителям и в дружеских отношениях со сверстниками получать эмоциональную поддержку и надежную базу новых ценностей, которые играют важную роль в процессе формирования идентичности. Чтобы принять свою идентичность, подросток должен чувствовать принятие и одобрение сверстниками.
2. В отношениях со сверстниками для подростков, с одной стороны, характерно расширение взаимодействия со сверстниками для удовлетворения потребности пережить новый опыт взаимодействия с окружающими, испытать себя в новой роли взрослого, равноправного партнера в отношениях. С другой стороны, характерна избирательность в дружеских привязанностях, удовлетворяющая потребность в понимании.
3. У юношей и девушек наблюдается большой интерес к миру другого человека, особенно сверстника – это обуславливает большую эмоциональную восприимчивость, свойственную данному возрасту. Важно научиться понимать свои переживания, выражать и контролировать их. Для ребят старшего подросткового возраста важно не просто быть со сверстниками, а быть удовлетворенными отношениями с ними.
4. В старшем подростковом возрасте возрастает интерес к противоположному полу. Способность к интимной дружбе и романтической любви, возникающая в этот период, скажется в будущей взрослой жизни. Эти наиболее глубокие отношения определяют важные стороны развития личности, кого и как будет любить уже взрослый человек.

Кроме того, что наша психокоррекционная программа направлена на решение возрастных задач развития, важным моментом остается персональный подход к каждому подростку. Психолог должен учитывать его индивидуально-личностные особенности при проведении психокоррекционной работы.

2) *Принцип «коррекции сверху вниз» посредством создания зоны ближайшего развития.* Программа направлена на развитие самосознания старшего подростка как новообразования возраста, что способствует более глубокому пониманию себя и других людей, развитию чувства взрослости, восприятию себя как самостоятельной, зрелой личности. Подросток, познавший свое истинное «Я», готов к личностным изменениям и решению межличностных проблем.

3) *Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.* В работе было уделено внимание решению системы задач трех уровней:

- ◆ коррекционного – коррекция отношений со сверстниками, проблематичность которых обусловлены наличием психологической зависимости от родителей;
- ◆ профилактического – коррекция не только имеющихся проблем в отношениях со сверстниками и родителями, но и активизация внутренних ресурсов (уверенности, самодостаточности и т.д.) и получения нового опыта и знаний для предупреждения других трудностей в отношениях;
- ◆ развивающего – стимулирование развития самосознания, самопонимания; совершенствование своих отношений со сверстниками через получение нового опыта и знаний.

4) *Принцип единства диагностики и коррекции.* Разработка и апробация психокоррекционной программы включает в себя пять взаимосвязанных этапов. На первом этапе констатирующего эксперимента мы провели диагностику отношений со сверстниками у старших подростков психологически зависимых и независимых от родителей. Наличие психологической зависимости от родителей определили с

помощью методики «Диагностика психологической зависимости в ДРО». Данные первого констатирующего эксперимента и пилотажного исследования использовались при разработке программы. После проведения программы (формирующий эксперимент) был проведен второй констатирующий эксперимент и спустя полгода третий констатирующий эксперимент с помощью тех же методик и в аналогичных условиях, как и на первом этапе. Сравнив и проанализировав результаты диагностики на всех трех констатирующих этапах, мы можем сделать вывод об эффективности программы и при необходимости внести корректировки в программу, а также составить рекомендации по ее реализации.

5) *Принцип приоритетности коррекции каузального типа.* Как показали результаты диагностики, психологически зависимые от родителей старшие подростки, в отличие от независимых подростков, имеют определенные трудности в отношениях со сверстниками. То есть причиной трудностей в отношениях со сверстниками является психологическая зависимость от родителей как негативное личностное образование (часть образа «Я» – представление о себе как несамостоятельном, нуждающемся в опеке человеке), поэтому программа направлена на коррекцию как трудностей в отношениях со сверстниками, так и их причину – психологическую зависимость, через работу над образом «Я», формированием независимых черт личности и автономии от родителей.

В связи с этим мы используем два основных метода: социально-психологический тренинг, направленный на работу непосредственно с трудностями в отношениях со сверстниками, и тренинг личностного роста, направленный на коррекцию психологической зависимости от родителей как черту личности.

6) *Деятельностный принцип.* Программа построена с учетом ведущей деятельности старшего подростка: личностное общение со сверстниками. Удовлетворение потребности в самопознании, формирование самосознания, решение задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации реализуется в значимой для подростка деятельности – общении со сверстниками, организационной формой которого в коррекционно-развивающей работе стал тренинг (личностного роста, коммуникативный, уверенного поведения).

В межличностных отношениях для старшего подросткового возраста являются необходимым установление удовлетворительных отношений со сверстниками, в частности со сверстниками противоположного пола, автономия в отношениях с родителями, что и является ведущей линией нашей психокоррекционной программы.

7) *Принцип комплексности методов психологического воздействия.* Исползованные в программе методы были подобраны в соответствии с целями и задачами коррекционной работы, полученными в ходе диагностики результатами (первый констатирующий эксперимент и результаты пилотажного исследования), возрастными особенностями участников исследования. В основном это методы, позволяющие корректировать сферу межличностных отношений и способствующие личностному росту старших подростков: социально-психологический тренинг и тренинг личностного роста (как основные методы). А также психогимнастика, игротерапия, арт-терапия (сказкотерапия, проективный рисунок), социальная терапия, групповая дискуссия, семейная терапия. Дополнительные методы: танцевальные упражнения, элементы аутотренинга, творческая визуализация, методы получения обратной связи.

Программа предназначена для использования групповой формы занятий. Группа должна быть гетерогенна по половому признаку (приблизительно одинаковое количество юношей и девушек), что обусловлено задачами коррекционно-развивающей работы: коррекция отношений со сверстниками противоположного пола. Также разнополая группа в целом более эффективная [7]. Нужно учитывать

и гетерогенность группы по признаку наличия психологической зависимости от родителей (по результатам диагностики), что способствует получению положительного опыта отношений со сверстниками, психологически зависимыми от родителей старшими подростками от независимых.

Таким образом, основная идея коррекционно-развивающей программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, помочь в самопознании, принятии себя, и направлена на коррекцию отношений со сверстниками старших подростков, психологически зависимых от родителей, с учетом возрастных задач развития. Важно эмоциональное удовлетворение, изменение эмоционального баланса в целом в пользу положительных чувств и переживаний.

Программа может использоваться в практике групповой психокоррекционной работы со старшими подростками, психологически зависимыми от родителей или с тенденцией к зависимости, а также имеющими рассмотренные нами проблемы в сфере межличностных отношений, в психологических центрах, школах и других учебных заведениях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2003. – 272 с.
2. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков: Учебн. пособие вузов / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 512 с.
3. *Кон И.С.* Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учебн. пособие. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
4. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.
5. *Кулагина И. Ю., Колоцкий В.Н.* Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебн. пособие. – М.: ТЦ «Сфера», при участии «Юрайт», 2003. – 464 с.
6. *Макушина О.П.* Причины психологической зависимости подростков от родителей // Вопросы психологии. – 2002. – № 5.
7. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 443 с.

Статью рекомендовала к опубликованию д.п.н. Е.Н. Каменская

Кошель Анна Игоревна – Технологический институт федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Южный федеральный университет» в г. Таганроге; e-mail: anna.koshel@mail.ru; 347928, г. Таганрог, ул. Чехова, 2; тел.: 88634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; аспирант.

Koshel Anna Igorevna – Taganrog Institute of Technology – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”; e-mail: anna.koshel@mail.ru; 2, Chekhov street, Taganrog, 347928, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; postgraduate student.