

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

БАЛАШКИНА ДАРЬЯ ЭДУАРДОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

РАЗРАБОТКА СИСТЕМЫ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
МЕРОПРИЯТИЙ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ,  
НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Юридическая психология

Обучающийся

*Д.Э.*  
(подпись)

Д.Э. Балашкина  
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. мед. наук, доцент  
(должность, ученая степень, ученое звание)

*А.А.*  
(подпись)

А.А. Машанов  
(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер

*Т.В.*  
(подпись)

Т.В. Колпакова  
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

И. о. зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук  
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

*Т.Т. Душнев*  
(подпись)

«04» мая 2025 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии  
Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология  
Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту Балашкиной Дарье Эдуардовне группы 151-юп  
(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Разработка системы психопрофилактических мероприятий виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «29» апреля 2025 г. № 59/1-40  
на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии  
Протокол от «24» апреля 2025 г., № 8

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «04» июня 2025 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические основы профилактики виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации; II Эмпирическое исследование самооценки и индивидуальной виктимности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (13.01.25-05.02.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (06.02.25-20.04.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (21.04.25-29.04.25); сбор и анализ эмпирического материала (30.04.25-04.05.25); написание практической части ВКР (05.05.25-10.05.25); завершение практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (11.05.25-14.05.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (15.05.25-26.05.25); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (27.05.25-10.06.25).

Дата выдачи задания «10» сентября 2025 г.

Руководитель  
выпускной квалификационной работы

  
(подпись)

А.А. Машанов  
(инициалы, фамилия)

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа с. 59, таблиц 3, рисунков 2, источников 40, приложений 2.

**ВИКТИМНОСТЬ, ВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, САМООЦЕНКА, ПОДРОСТКИ, ПСИХОПРОФИЛАКТИКА.**

Цель исследования – разработка и апробация системы психопрофилактических занятий, направленных на снижение уровня виктимности у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Эмпирическое исследование проведено среди 21 подростка из неполных семей. Использовались методики диагностики виктимности (И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко) и самооценки (С.В. Ковалёв). Сравнительный анализ данных до и после реализации программы показал статистически достоверное снижение виктимности и положительную динамику самооценки (t-критерий Стьюдента).

Разработанная программа включала семь тематических тренингов, направленных на формирование личных границ, развитие уверенности, навыков отказа, эмоциональной регуляции и осознанного поведения в стрессогенных ситуациях. Кроме того, подготовлены рекомендации для специалистов и родителей по профилактике виктимного поведения и поддержке подростков.

Результаты подтвердили эффективность разработанной системы, что позволяет рекомендовать её к применению в образовательной и психолого-профилактической практике.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	9
1.1 Виктимное поведение: понятие, причины и факторы риска	9
1.2 Подростки в трудной жизненной ситуации особенности психосоциального развития	18
1.3 Основные подходы к профилактике виктимного поведения в подростковом возрасте	23
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВИКТИМНОСТИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ	31
2.1 Организация исследования и описание методик	31
2.2 Разработка, реализация и анализ эффективности системы психопрофилактических мероприятий	35
2.3 Рекомендации по проблеме исследования	49
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	56
Приложение	

## ВВЕДЕНИЕ

В современных социально-экономических условиях проявление виктимного поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, представляет собой одну из наиболее острых и актуальных психологических проблем. Виктимное поведение проявляется в повышенной уязвимости к воздействию негативных социальных факторов – угрозам, насилию, манипуляциям, – что оказывает влияние на формирование характера, жизненных установок, стратегий поведения и значительно затрудняет процесс социальной адаптации. В настоящем исследовании под трудной жизненной ситуацией понимается семейное неблагополучие, выражающееся в отсутствии одного из родителей.

Подобные проявления вызывают обоснованное беспокойство специалистов в области практической психологии, педагогики и социальной работы, поскольку затрагивают базовые механизмы личностного становления подростков. Повышенная виктимность снижает адаптивные возможности подростка, влияет на формирование чувства собственной ценности, снижает уровень устойчивости к фрустрациям, что в дальнейшем может закрепляться в виде устойчивых деструктивных моделей взаимодействия с окружающим миром.

Наиболее уязвимыми в этом контексте являются подростки с низкой самооценкой. Недооценка собственной значимости, неуверенность, склонность к самообвинению и ожидание негативного отношения со стороны окружающих создают благоприятные условия для формирования виктимного поведения. Однако в отечественной и зарубежной практике недостаточно разработаны психопрофилактические программы, учитывающие специфику подростков из неполных семей и направленные на коррекцию как виктимных тенденций, так и самооценочных нарушений.

Актуальность темы исследования заключается в необходимости научно

обоснованного подхода к профилактике виктимного поведения с учётом уровня самооценки у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, а также в нехватке интегрированных программ психопрофилактики, направленных на развитие психологической устойчивости и конструктивного самовосприятия у данной категории несовершеннолетних.

Цель выпускной квалификационной работы заключается в разработке и апробации системы психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение уровня виктимного поведения у подростков из неполных семей путём повышения их самооценки и формирования позитивного образа «Я».

Объект исследования – виктимное поведение подростков.

Предмет исследования – психопрофилактические мероприятия, направленные на коррекцию виктимного поведения и повышение самооценки у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Гипотеза исследования заключается в следующем: мы предполагаем, что виктимность связана с уровнем самооценки, в связи с этим разработаем систему психопрофилактических тренингов, направленных на развитие позитивной самооценки, которая позволит снизить уровень виктимного поведения у подростков из неполных семей.

Задачи исследования:

1. Проанализировать психологические особенности виктимного поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, и рассмотреть специфику самооценки у данной категории несовершеннолетних.
2. Установить взаимосвязь между уровнем самооценки и выраженностью виктимного поведения у подростков из неполных семей.
3. Провести первичную психодиагностику уровня самооценки и виктимности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.
4. Разработать и внедрить систему психопрофилактических тренингов, направленных на коррекцию самооценки и снижение виктимности у подростков.
5. Провести повторную диагностику и оценить динамику показателей

после реализации психопрофилактической программы.

6. Подготовить практические рекомендации для педагогов, психологов и родителей по профилактике виктимного поведения у подростков с заниженной самооценкой.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: методика «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (автор – И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко); тест-опросник «Определение уровня самооценки» (автор – С.В. Ковалёв).

3. Методы математической статистики.

Методологической основой исследования выступили труды отечественных психологов по проблеме виктимного поведения (О.О. Андронникова, В.И. Полубинский, А.В. Мудрик), труды, раскрывающие причины и сущность виктимного поведения в подростковом возрасте (А.Н. Ерошенко, Л.Э. Кузнецова), работы исследователей, описывающие особенности профилактической работы с виктивными подростками (Т.Г. Волкова, Н.А. Левина).

Экспериментальное исследование проводилось на базе МАОУ «Средняя школа №17» г. Красноярска. Выборка представлена подростками в возрасте 14-15 лет в количестве 21 человека.

Этапы исследования:

1 этап (декабрь – февраль 2025 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы виктимного поведения подростков, определение категориального аппарата, определение методов и выборки экспериментального исследования, проведение экспериментального исследования склонности к виктимному поведению у подростков.

2 этап (февраль – май 2025 г.) – разработка, описание и проведение системы занятий, направленных на профилактику виктимного поведения подростков, проведение повторного психологического обследования с целью оценки динамики проявлений виктимности после внедрения программы, анализ

полученных результатов до и после вмешательства с помощью методов математико-статистического контроля.

3 этап (май – июнь 2025 г.) – разработка и написание рекомендаций по профилактике виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, для родителей, педагогов и психологов.

Результаты исследования представлены на Международной научно-практической конференции «Молодёжь Сибири – науке России» (СИБУП, г. Красноярск, 2025), а также на Международной конференции «Перспектив Свободный – 2025» (СФУ, г. Красноярск, 2025). По теме работы опубликованы 2 статьи.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме виктимного поведения в подростковом возрасте, описаны особенности виктимного поведения, свойственные подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Полученные в ходе исследования данные, предложенная система занятий, а также рекомендации могут быть использованы учителями, педагогом-психологом, родителями. Представленный нами материал могут использовать студенты при подготовке к занятиям, при написании рефератов, курсовых и дипломных работ.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 40 наименований, приложений. В данной работе содержится, 2 рисунка, 2 приложения. Общий объем работы составляет 59 страниц.

# I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИКТИМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

## 1.1 Виктимное поведение: понятие, причины и факторы риска

Виктимное поведение в научной и практической психологии рассматривается как совокупность устойчивых моделей действий, поведенческих реакций и личностных особенностей, которые повышают вероятность становления индивида жертвой противоправных, агрессивных или насильственных посягательств. Такое поведение не является врождённым – оно формируется под влиянием индивидуальных и средовых факторов, приобретая устойчивость в процессе социализации личности.

Ключевыми основаниями для формирования виктимного поведения, по мнению исследователей, являются дефицит внутренних психологических ресурсов, трудности в социальной адаптации, слабость механизмов психологической защиты, а также особенности мотивационной сферы и личностной структуры подростка. Помимо этого, значительную роль играют нейропсихологические особенности и опыт межличностного взаимодействия, особенно в детско-родительских отношениях. В процессе взросления подросток, столкнувшись с неблагоприятными социальными условиями, может выработать склонность занимать подчинённую, уязвимую позицию в потенциально опасных ситуациях. Это проявляется в неспособности отстаивать свои границы, отсутствии навыков сопротивления манипуляции, а также в восприимчивости к унижению, агрессии и психологическому насилию со стороны других.

В научную психологическую терминологию понятие «виктимность» было введено Л.В. Франком. Он охарактеризовал его как способность человека в

определённых обстоятельствах стать жертвой преступления или неспособность избежать опасной ситуации, даже если объективно это было возможно. Исходя из анализа подходов к пониманию виктимности, Франк выделяет три основных интерпретации данного феномена – философскую, социологическую и универсальную.

Так, в философском подходе виктимность трактуется как всеобщее свойство организованной материи, проявляющееся в склонности становиться жертвой в конкретных историко-социальных условиях.

В рамках социологического подхода под виктимностью понимается личностная или групповая активность, отклоняющаяся от норм безопасного поведения. Такая активность приводит к повышенной уязвимости и социальной доступности индивида, делая его привлекательным объектом для социально опасных воздействий.

Универсальный подход интегрирует различные аспекты и определяет виктимность как способность субъекта становиться жертвой, реализуемую через совокупность социальных, психологических и моральных отклонений от норм безопасности.

К ним относятся ролевые и статусные особенности, поведенческие девиации, страх перед преступностью, интериоризация виктимогенных норм и самоопределение себя в роли потенциальной жертвы [37].

Развивая идею Л.В. Франка, Д.В. Ривман лаконично определяет виктимность как «свойство, определяющее способность стать жертвой» [31, с.76]. Эта краткая формулировка подчеркивает сущностное ядро понятия – уязвимость личности в контексте социальной среды и межличностных взаимодействий.

Виктимность характеризует предрасположенность человека стать жертвой в определённых обстоятельствах или неспособность избежать такой опасности там, где её объективно можно было бы предотвратить. Важное уточнение в понимании этого феномена делает А.В. Мудрик, который отмечает, что в рамках виктимологии рассматриваются именно те люди, которые «объективно

или субъективно могут стать жертвами, а не приносят себя в жертву кому-либо или чему-либо, поэтому правильнее трактовать это понятие с помощью неологизма «жертвопригодность» [23, с.16]. Такое уточнение помогает избежать ошибочного смешения виктимности с добровольным самопожертвованием или жертвенностью в иных смыслах, подчёркивая именно пассивную уязвимость личности в конкретных социальных и психологических условиях.

Сходное определение даёт Г.И. Шнайдер, который синонимом термина «виктимность» называет понятие «виктимогенность». Он формулирует это понятие как «приобретённые человеком физические, психические и социальные черты и признаки, ...которые могут сделать его предрасположенным к превращению в жертву преступления» [39, с.357]. Такая трактовка акцентирует внимание на том, что виктимность не является статичным или врождённым качеством, а формируется под воздействием как внутренних личностных, так и внешних социальных факторов, что делает человека более или менее уязвимым в различных жизненных обстоятельствах.

Тем не менее, восприятие и интерпретация понятия «виктимность» в научной среде неоднородны и вызывают дискуссии. Главные разногласия связаны с несколькими ключевыми аспектами: структурными элементами виктимности, её статусом как состояния или объективного свойства личности, моментом возникновения потенциальной виктимности, а также соотношением потенциальной (возможной) и реализованной (фактической) виктимности. Эти вопросы отражают сложность феномена и необходимость его многомерного анализа, учитывающего как индивидуальные, так и социальные характеристики.

Психологический аспект виктимного поведения рассматривается в качестве особого вида отклоняющегося поведения, которое усваивается индивидом в процессе социализации. Согласно этой гипотезе, виктимное поведение не является случайным или врождённым, а передаётся и воспроизводится из поколения в поколение посредством культурных и социальных механизмов. Следовательно, можно утверждать, что все типы

виктимного поведения во многом обусловлены культурой и нормами конкретного сообщества. Их трансформация, модификация и уменьшение возможны только при изменении материальных и социальных условий жизни общества, что подчёркивает важность комплексного подхода к профилактике виктимного поведения, включающего как личностные, так и социокультурные факторы.

Причины появления виктимного поведения необходимо рассматривать как результат сложного взаимодействия внешних и внутренних детерминант. К внешним факторам относятся тяжёлые жизненные обстоятельства, включающие неполную семью, недостаточный уровень материального обеспечения, а также психологический дискомфорт в домашней обстановке. Значимым внешним влиянием является негативный социальный опыт, проявляющийся через буллинг, психологическое насилие со стороны сверстников, а также сложности в учебной деятельности. Не менее важной детерминантой выступает недостаточная социально-педагогическая поддержка, что существенно снижает возможности подростка противостоять рискам виктимизации.

Внутренние факторы включают особенности характера, такие как неуверенность в себе, повышенная тревожность, склонность к покорности, а также недостаточная сформированность устойчивых поведенческих сценариев. К числу внутренних причин относятся также трудности в совладании с негативными эмоциональными переживаниями и низкая критичность восприятия потенциальных угроз.

Следует подчеркнуть, что человек, выросший и воспитанный в благоприятных условиях, как правило, не испытывает даже подсознательного желания нанести вред самому себе. Инстинкт самосохранения является естественным барьером для проявлений виктимного поведения. Для возникновения такой уязвимости необходимы особые, зачастую патологические условия, приводящие к сбоям в функционировании врождённой программы самосохранения. В связи с этим многие психологи

рассматривают виктимность как следствие искажённой социализации, формирующей у индивида деформированные представления о системе ценностей, о себе самом и об отношениях с окружающими.

Можно выделить ряд социальных причин, влияющих на склонность человека принимать статус жертвы. Среди них особо значимы особенности семейного воспитания, включающие конфликты в семье, злоупотребление алкоголем и наркотиками, асоциальный образ жизни родителей, жестокое обращение и манипулирование ребёнком. Отсутствие у ребёнка чувства любви, заботы и защищённости со стороны родителей является важным фактором, способствующим развитию виктимного поведения.

С другой стороны, чрезмерная опека и гиперпротекция, когда родители ограждают ребёнка от любого воздействия внешнего мира, также оказывают негативное влияние. В результате такой гиперопеки ребёнок вырастает неспособным адекватно различать добро и зло, а также противостоять реальным опасностям, зачастую даже не подозревая о них. Гиперопека порождает инфантилизм, социальную недалёковидность и незнание зачастую жестоких законов социума.

К факторам риска следует отнести также проблемы и конфликты со сверстниками, особенно актуальные в подростковом возрасте, а также наличие негативного эмоционального опыта, связанного с наблюдением за сценами насилия. Чувство собственной неполноценности и ущербности, усугубляемое реакцией общества на отклонения, дефекты или травмы, также способствует формированию виктимного статуса.

Все перечисленные причины так или иначе связаны с неблагоприятной социальной средой, в которой формировалась личность ребёнка. Эти условия порождают деформированные представления о своём месте в обществе, низкую значимость и ценность собственной личности, что в совокупности создаёт благоприятный фон для возникновения и закрепления виктимного поведения.

Значительный вклад в процесс виктимизации школьников подросткового возраста вносят индивидуальные и психологические особенности личности, а

также специфика поведенческих и эмоциональных проявлений в роли потенциальной жертвы. Без учёта этих факторов обстоятельства, причины и условия школьной виктимизации не могут быть полноценно раскрыты. Иными словами, помимо ситуативных факторов, существует множество первичных и вторичных признаков личности, оказывающих влияние на вероятность её виктимизации [10].

Проанализировав труды в области виктимологии, социолог Е.В. Руденский предлагает рассматривать виктимность как комплексное явление, которое функционально и генетически связано с преступностью. Он определяет виктимность как социальный процесс, реализующийся в виктимизации, образ действий конкретного лица, а также совокупность характерологических и поведенческих особенностей жертвы преступления.

В своей классификации виктимности Е.В. Руденский выделяет следующие уровни:

– индивидуальная виктимность – потенциальная или реальная возможность конкретного лица стать жертвой преступления;

– видовая виктимность – когда в качестве жертв выступают социальные общности и организации;

– групповая виктимность – ролевое, структурное, социальное, демографическое и биофизическое распределение жертв и их виктимных потенциалов;

– массовая виктимность – общество в целом как жертва преступлений [32].

Расширенную трактовку понятия «виктимность» дал Л.В. Франк, который определял индивидуальную виктимность как реализованную преступным актом «предрасположенность», или способность стать в определённых условиях жертвой преступления, то есть неспособность избежать опасности там, где объективно её можно было предотвратить [37]. Это определение подчёркивает, что индивидуальная виктимность – это не только реализованная, но и потенциальная способность лиц стать потерпевшими, то есть неспособность избежать преступного посягательства там, где объективно это возможно.

Франк Л.В. отмечал, что индивидуальная виктимность связана с повышенной способностью стать жертвой вследствие комплекса субъективных и объективных факторов. Следовательно, по его мнению, индивидуальная виктимность включает в себя обе формы – потенциальную и реализованную – повышенную способность стать жертвой преступного посягательства при условии, что объективно этого можно было бы избежать.

Виктимность чаще всего рассматривается как характеристика отдельного лица, ставшего жертвой преступления, либо как признак массового социально-психологического явления, проявляющегося в поведении значительного числа потерпевших. Под виктимностью понимается определённое массовое явление, соотносимое с уровнем преступности, а также поведение лиц и их предрасположенность в «определённых» обстоятельствах или ситуациях стать жертвой преступления. Исследователи выделяют четыре основных фактора, формирующих виктимность:

- статистическая личностная характеристика жертвы, включающая комплекс устойчивых типичных черт личности;
- динамическое проявление типичных свойств личности в отрицательном поведении жертвы, способствующем совершению преступления;
- отрицательное поведение жертвы, в котором не проявляется типичная черта личности, но которое тем не менее провоцирует совершение преступления именно в конкретных условиях времени и места;
- уязвимость лица, связанная с обладанием определённым социальным статусом или исполнением конкретной социальной роли [16].

Факторы риска возникновения виктимного поведения необходимо также соотносить с особенностями подросткового возраста. В период формирования системы ценностей, становления устойчивой мотивационной структуры и активизации социальной деятельности подростки особенно подвержены внешним провокациям, влияющим на их поведенческие модели. Особую уязвимость демонстрируют подростки с трудностями в построении социальных отношений в коллективе, с недостаточным уровнем социальной интеграции,

проблемами в коммуникации, а также с негативно сформированными жизненными сценариями. Все эти обстоятельства препятствуют формированию конструктивных связей с окружающим миром и повышают риск перехода в позицию жертвы.

Полубинский В.И. даёт следующее определение: «Индивидуальная виктимность – это свойство конкретного индивида, определяемое его биофизическими, психологическими и социальными качествами, потенциальная способность в определенной жизненной ситуации стать жертвой преступления» [30, с. 24].

Таким образом, виктимность конкретного человека представляет собой его потенциальную способность оказаться жертвой преступления в результате взаимодействия личностных характеристик с внешними факторами.

Индивидуальная виктимность складывается из двух компонентов – личностного и ситуативного, причём качественная характеристика личностного компонента находится в системной зависимости от ситуативного. Личностный компонент виктимности отражает способность стать жертвой в силу присущих индивидам субъективных качеств. Повышенная степень уязвимости за счёт личностного компонента обусловлена наличием определённых виктимных предрасположений, включающих социальные, психологические и биофизические характеристики, которые увеличивают степень уязвимости индивида.

Исходя из того, что виктимность представляет собой свойство личности, социальной роли или социальной ситуации, провоцирующее либо облегчающее совершение преступного деяния, выделяются три её вида: личностная, ролевая и ситуативная виктимность. Учёными также выделены основные факторы, влияющие на уровень виктимности: личностные характеристики, правовой статус должностного лица и специфика его служебных функций, материальная обеспеченность и уровень защищённости, степень конфликтности ситуации, а также особенности места и времени, в которых она развивается.

Виктимность может рассматриваться как признак отдельного лица,

пострадавшего от преступления, так и как признак массового социально-психологического явления, выраженного в поведении определённого количества потерпевших. Практический опыт показывает, что вероятность стать жертвой преступления зависит не только от личностных качеств индивида, но и от обстоятельств, в которых он оказывается. К ним относятся время и место события, материальная обеспеченность и уровень защищённости, степень конфликтности ситуации, правовой статус и служебные функции должностного лица, а также другие сопутствующие условия.

Индивидуальная или личностная виктимность представляет собой элемент массовой групповой виктимности. Групповая виктимность характеризует общую предрасположенность отдельных категорий людей, обладающих сходными социальными, психологическими или биофизическими качествами (или их совокупностью), становиться жертвами в определённых условиях.

В то время как индивидуальная виктимность может реализоваться или остаться нереализованной, сохраняясь в виде предрасположений и предпосылок, массовая виктимность является, по сути, всегда реализованной. Это объясняется тем, что виктимные предрасположения и предпосылки большой группы индивидов закономерно воплощаются в фактических случаях виктимизации для части данной массы. Массовая виктимность характеризуется такими критериями, как уровень проявления, структура и динамика.

Таким образом, виктимное поведение необходимо рассматривать как результат сложного комплекса психологических, социальных и педагогических процессов. Осознание этой взаимосвязи подчёркивает неотложную необходимость проведения системной и комплексной профилактической работы с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации. Цель таких мероприятий – повышение психологической устойчивости молодёжи к внешним угрозам, формирование эффективных механизмов защиты и развитие социального потенциала, способствующего интеграции и самореализации в обществе. Только при учёте многомерной природы виктимности и через реализацию превентивных программ можно создать условия для значительного

снижения рисков виктимизации и повышения качества жизни уязвимых групп подростков.

## 1.2 Подростки в трудной жизненной ситуации: особенности психосоциального развития

Проблема оказания психологической помощи и поддержки подросткам, находящимся в сложной жизненной ситуации, приобретает особую актуальность и требует пристального внимания профессионального психологического сообщества. Подростковый возраст, являясь кризисным и переходным этапом развития, формирует уникальную психическую реальность для ребёнка. При этом, как отмечал А.Н. Леонтьев, в условиях благоприятного социально-психологического окружения кризисный период может протекать сглаженно и относительно благополучно. Однако в неблагоприятных жизненных условиях, создающих дополнительный риск возникновения негативных эмоциональных состояний, последствия могут быть крайне непредсказуемыми, учитывая, что подростковый возраст является наиболее неустойчивым и уязвимым периодом психического развития [18].

Значимость социальной ситуации развития для психического становления детей и подростков подчёркивал Л.С. Выготский, указывая, что именно социальное окружение определяет формирование ключевых возрастных новообразований, а также специфику сознания и поведения ребёнка [9].

Понятие жизненной ситуации включает в себя события, происходящие с индивидом, а также специфику восприятия и осмысления этих событий личностью. Такая ситуация оказывает существенное влияние на жизнедеятельность и развитие личности в конкретный период времени [28].

Само понятие «трудная жизненная ситуация» не имеет единого определения, однако, согласно М.А. Одинцовой, оно выходит за рамки

повседневных обстоятельств и относится к ситуациям высокого уровня сложности [25].

Ясперс К. рассматривал подобные ситуации как пограничные, в которых человек утрачивает возможность контролировать происходящее и вынужден искать пути преодоления на пределе своих возможностей [40].

В исследованиях Е.В. Битюцкой отмечается синонимия таких понятий, как «трудная жизненная ситуация», «напряжённая ситуация», «экстремальная ситуация» и ряд других. Под трудной жизненной ситуацией автор понимает объединение всех этих категорий, подчёркивая при этом особую роль когнитивной оценки ситуации и её субъективного восприятия индивидом. Ключевыми критериями такой оценки выступают значимость события, уровень беспокойства, высокие затраты ресурсов, ощущение невозможности контролировать и управлять ситуацией, восприятие её как непреодолимой, неожиданность происходящего, трудности в принятии решений относительно дальнейших действий, а также оценка собственных внутренних ресурсов как недостаточных для преодоления возникших трудностей [4].

Трудная ситуация, рассматриваемая как ситуация напряжения, сопровождается повышенным функционированием личности. По мнению Н.И. Наенко, она усиливает интенсивность эмоциональных и поведенческих реакций в условиях угрозы жизни и здоровью человека [24].

Как подчёркивает Н.Г. Осухова, трудная жизненная ситуация характеризуется нарушением внешними условиями привычного внутреннего состояния бытия и адаптации, что способно нарушить деятельность человека, его межличностные отношения и привычный образ жизни, создавая угрозу удовлетворению жизненно важных потребностей. Для восстановления утраченного равновесия требуется значительное энергетическое напряжение и активность со стороны субъекта [27].

Ситуацию, в которой оказываются дети из районов боевых действий или прилегающих территорий, вполне обоснованно можно назвать трудной или кризисной. Резкая смена привычного уклада жизни, угрожающая физической и

психологической безопасности, снижает психическую устойчивость личности, нарушает процессы адаптации и вызывает широкий спектр отрицательных эмоциональных реакций, таких как фрустрация, страх, тревога и агрессия. Кризисная ситуация (включающая потери, войны, бедствия, необходимость выживания) условно делит жизнь человека на два периода – «до» и «после», и требует специально организованной поддержки для выхода из неё и формирования эффективных копинг-стратегий.

Учитывая эмоциональную неустойчивость подростков, их лабильность, повышенную ранимость и склонность к рефлексии, зависимость от мнения окружающих, а также отсутствие выработанных стратегий совладания с трудностями, риск возникновения отрицательных эмоциональных состояний существенно возрастает.

Как отмечает О.В. Хухлаева, эмоциональная неуравновешенность подростка часто становится причиной неадекватно сильных аффективных реакций даже на слабые раздражители, проявляющихся слезами, криками, агрессивностью и снижением самоконтроля. Эти реакции особенно усиливаются в условиях усталости или переживания неприятных событий [38]. Вследствие этого подросток легко может перейти в состояние агрессии либо депрессии, что иногда сопровождается самоповреждающим поведением или суицидальными мыслями.

Подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации, обладают специфическими особенностями психосоциального развития, что оказывает значительное влияние на формирование их характера, системы ценностей, мотивационной структуры, поведенческих реакций и уровня социальной интеграции в коллективе. В психолого-педагогической литературе трудная жизненная ситуация определяется как совокупность негативных событий, с которыми ребёнок в силу недостатка внутренних ресурсов, жизненного опыта и психологических механизмов совладания не в состоянии справиться самостоятельно.

Одной из ключевых особенностей психосоциального развития подростков,

находящихся в трудной жизненной ситуации, является недостаточная сформированность устойчивого и целостного образа «Я». Этот внутренний образ служит фундаментом для построения жизнеутверждающих перспектив, формирования системы ценностей, а также осознания цели и смысла будущего. У подростков из уязвимых групп именно на этой почве возникают серьёзные трудности с ориентацией в собственной жизненной траектории, что напрямую связано с особенностями их социально-эмоциональной сферы. Повышенная тревожность, импульсивность, непредсказуемость поведенческих реакций, а также недостаточный уровень самоконтроля над негативными эмоциями зачастую приводят к проблемам в коммуникации и межличностном взаимодействии.

Самооценка у подростков из уязвимых групп часто характеризуется неустойчивостью и зависимостью от внешних оценок, что напрямую связано с их жизненным опытом.

Вот ключевые аспекты:

#### 1. Деформации самооценки.

– Полярные колебания: от чувства «я ничтожество» до демонстративной гиперуверенности как защитной реакции.

– Интериоризация стигмы: внутреннее принятие негативных ярлыков («я – трудный», «меня не исправить»).

– Дефицит «опорных точек»: нехватка позитивного опыта для формирования здорового самовосприятия.

#### 2. Факторы влияния.

Семейный контекст:

– Хроническая критика или гиперопека – неспособность адекватно оценивать свои силы.

– Непредсказуемость среды – привыкание к роли «жертвы» или «агрессора».

Групповая динамика:

– Давление субкультур («быть крутым – быть жестоким»).

– Компенсаторное поведение (например, ложная смелость в компаниях).

### 3. Практические последствия.

– Риск виктимного поведения: низкая самооценка – терпимость к нарушению границ.

– Самосаботаж: «Я не заслуживаю успеха» – отказ от возможностей.

– Эмоциональные всплески: неумение распознавать свои потребности – агрессия или апатия.

Кроме того, у данных подростков часто наблюдаются значительные проблемы в социальной адаптации. Недостаток позитивных образцов поведения и ограниченный опыт конструктивного разрешения конфликтов затрудняют формирование стабильных и здоровых отношений с окружающими. При этом нередко отсутствует и необходимая психологическая поддержка со стороны взрослых – родителей, педагогов или социальных работников. В результате подростки испытывают трудности в установлении устойчивых связей с коллективом, что проявляется в социальной изоляции, маргинализации, вовлечении в асоциальные или деструктивные группы. Такие обстоятельства могут привести либо к проявлению агрессивных реакций, либо, напротив, к формированию пассивного, покорного и избегательного поведения, что дополнительно снижает их социальный статус и возможности для адаптации.

Особое влияние трудная жизненная ситуация оказывает на мотивационно-потребностную сферу подростка. В условиях постоянного стресса и переживаний акцент смещается на выживание в настоящем моменте, что препятствует выстраиванию долгосрочных жизненных планов и формированию позитивных жизненных перспектив. Это сказывается на снижении учебной мотивации, уменьшении уровня притязаний и ожиданий от себя и окружающего мира. Такие изменения негативно влияют на качество школьной деятельности, выбор профессионального пути и уровень социальной интеграции, снижая шансы подростка на успешное и полноценное включение в общество.

В совокупности, трудная жизненная ситуация оказывает комплексное воздействие на различные уровни психосоциального развития подростка:

– когнитивный – затрудняя формирование целостного и устойчивого мировоззрения;

– эмоциональный – вызывая повышенную тревожность и эмоциональную нестабильность;

– поведенческий – проявляясь в импульсивности и трудностях саморегуляции;

– мотивационный – ограничивая перспективы и инициативу.

Все эти аспекты необходимо учитывать при организации психолого-педагогической профилактики и коррекции. Целью таких вмешательств должно стать повышение внутренней устойчивости подростков к негативным жизненным обстоятельствам, укрепление их социальной защищённости, развитие эффективных механизмов саморегуляции и адаптации, а также создание условий для формирования положительной самооценки и активного социального включения.

Только системный и комплексный подход, основанный на учёте всех перечисленных уровней развития, способен обеспечить эффективную поддержку подростков в трудной жизненной ситуации, минимизировать риски возникновения виктимного поведения и способствовать их успешной социализации и личностному росту.

### 1.3 Основные подходы к профилактике виктимного поведения в подростковом возрасте

Реализация профилактики виктимного поведения у подростков основывается на комплексном применении различных психолого-педагогических подходов, объединённых общей целью – нейтрализацией

факторов риска, способствующих возникновению виктимного поведения, а также повышением устойчивости подростков к внешним угрозам и укреплением их психологических ресурсов.

Одним из ведущих в этой сфере является личностно-ориентированный подход, который направлен на создание благоприятных условий для формирования позитивных личностных качеств, развития устойчивости к стрессу и выработки социальной компетентности. В рамках этого подхода особое внимание уделяется формированию конструктивных сценариев поведения в сложных жизненных ситуациях. Практически это реализуется посредством психологического консультирования, групповой психотерапии, социально-педагогических тренингов и других форм поддержки. Такие мероприятия способствуют формированию у подростка проактивной жизненной позиции, способности к самозащите и построению здоровых межличностных отношений.

Не менее значимым является семейный подход, который предполагает активное вовлечение семьи подростка в профилактическую работу. Специалисты – психологи, социальные педагоги, школьные кураторы – взаимодействуют с родителями для выявления и коррекции дисфункциональных моделей в детско-родительских отношениях. В результате формируются алгоритмы конструктивного диалога, снижается уровень психологического насилия в семье, создаются условия для психологического комфорта подростка, что существенно повышает его устойчивость к внешним провокациям и угрозам.

Групповой подход направлен на формирование и поддержку психологических сообществ, в которых подростки получают доступ к социально одобряемым моделям поведения, овладевают навыками конструктивной самозащиты и эффективного выстраивания взаимоотношений с окружающими. Этот подход особенно эффективен для укрепления чувства социальной принадлежности, защищённости и доверия, что является важным фактором профилактики виктимного поведения.

Кроме того, ключевым элементом системы профилактики является сетевой подход, который предполагает скоординированную работу множества структур: психологических служб, социальных служб, органов по делам несовершеннолетних, образовательных учреждений и правоохранительных органов. Такой комплексный подход позволяет реализовать профилактические меры в масштабе всей социальной системы, выявлять и устранять условия, способствующие развитию виктимного поведения, а также создавать устойчивую среду, обеспечивающую защиту и поддержку подростков.

В совокупности, сочетание этих подходов обеспечивает многоуровневую и всестороннюю систему профилактики, направленную на снижение рисков виктимного поведения в подростковой среде и создание благоприятных условий для гармоничного психосоциального развития.

Ситковский А.Л. определяет виктимологическую профилактику как специфическую деятельность социальных институтов, направленную на выявление, устранение или нейтрализацию факторов, обстоятельств и ситуаций, способствующих формированию виктимного поведения и обуславливающих совершение преступлений. Кроме того, профилактика включает выявление групп риска и конкретных лиц с повышенной степенью виктимности с целью восстановления или активизации их защитных свойств, а также разработку или совершенствование специальных средств защиты физических и юридических лиц от преступлений [36].

В рамках профилактической работы с несовершеннолетними, по мнению В.П. Коновалова, необходимо выявлять стандартные виктимологические ситуации, рассматривать предложения по их предупреждению и разрабатывать рекомендации по линии поведения подростков при попадании в такие ситуации [29].

Рыжова Н.И. подчеркивает, что профилактика представляет собой научно обоснованные и своевременно предпринятые действия, направленные на достижение нескольких ключевых целей: предотвращение возможных негативных физических, психологических или социокультурных обстоятельств

у отдельного ребёнка или группы несовершеннолетних; сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья ребёнка; а также содействие ребёнку в достижении социально значимых целей и раскрытии его внутреннего потенциала [34].

Лисовкий В.Т. подчёркивает, что эффективность профилактических мероприятий достигается лишь при условии обязательного включения нескольких ключевых компонентов. Во-первых, мероприятия должны быть направлены на искоренение источников дискомфорта как в самом ребёнке, так и в его социальной и природной среде, одновременно создавая условия для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта решения возникающих проблем. Во-вторых, важным элементом является обучение ребёнка новым навыкам, способствующим достижению поставленных целей и сохранению здоровья. В-третьих, профилактика должна предусматривать работу с ещё не возникшими проблемами с целью их предупреждения [20].

Снижение уровня виктимности и предупреждение виктимного поведения – задача каждого человека. Вероятность стать жертвой преступления значительно уменьшается при наличии у индивида следующих качеств и навыков:

Знания о роли виктимного поведения и его недопустимости, о правилах, снижающих вероятность оказаться в криминогенно опасных ситуациях, о местах и условиях повышенного риска, а также о способах действий преступников, которые используют ошибки жертв. Не менее важно знать методы повышения личной безопасности, безопасности имущества, финансов и транспорта.

Воспитанные привычки безопасного поведения в общественных местах, на улицах, при общении с незнакомыми людьми.

Развитые культурные интересы и увлечения, способствующие здоровому и безопасному проведению досуга. Это исключает попадание в «злачные места», компании с высоким криминальным риском, секты, а также снижает вероятность вовлечения в употребление алкоголя, наркотиков и токсических веществ.

Разумная осторожность и бдительность, включающие наблюдательность, собранность, самообладание, находчивость, быструю реакцию и ловкость, умение разбираться в людях и сопротивляться манипуляциям и уговорам малознакомых или незнакомых лиц.

Освоенные специальные приёмы самозащиты, охватывающие поведенческие и словесные стратегии, а также технические средства (например, ношение газовых баллончиков, пистолетов и других средств защиты) и двигательные навыки самообороны [14].

Социально-педагогическая деятельность в области виктимологии, помимо профилактических мер, включает также помощь и поддержку лицам, ставшим жертвами неблагоприятных обстоятельств. К таким мерам относятся организация кризисных центров и специализированных отделений для детей, переживших насилие, создание национальных культурных и образовательных центров в районах компактного проживания беженцев и другие формы поддержки.

Виктимологическую профилактику принято разделять на первичную и вторичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения виктимного поведения и включает комплексное воздействие на все факторы виктимности и виктимного поведения потерпевших, проявляющиеся в ходе взаимодействия с агрессором и способствующие совершению преступлений [3].

Особое значение в первичной профилактике имеет просветительская работа среди населения, направленная на популяризацию информации о наиболее распространённых преступлениях, связанных с посягательством на жизнь и достоинство граждан. Важным элементом является информирование об обстоятельствах возникновения криминальных ситуаций, эффективных способах выхода из них, а также особенностях поведения преступников. Проводятся разъяснительные беседы и психологические тренинги, которые обучают методам предупреждения противоправных действий и формируют стратегии поведения в угрожающих жизни ситуациях. К профилактическим

мерам также относятся мероприятия, направленные на изменение безнравственного или даже асоциального образа жизни отдельных молодёжных групп [17].

Вторичная профилактика ориентирована на оказание медико-психологической помощи жертвам насилия с целью коррекции психических расстройств, возникших в результате преступлений, предупреждения суицидальных тенденций и вторичной виктимизации. Последняя особенно часто встречается среди студентов, где существует миф о «доступности» жертв, и они нередко становятся повторными объектами нападений. В таких случаях критически важно предоставление юридической помощи пострадавшим, которая может осуществляться как в правоохранительных органах, так и в специализированных центрах, оказывающих медико-психологическую поддержку лицам, пережившим жестокость и насилие.

Для общества и государства в целом первоочередное значение должны иметь меры первичной профилактики и предупреждения виктимного поведения подростков, в которых особую роль играет системная психопрофилактическая работа.

Василькова Ю.В. подчёркивает, что эффективная система первичной психологической профилактики виктимного поведения подростков должна включать комплекс взаимосвязанных мер, направленных на выявление, коррекцию и предупреждение факторов, способствующих становлению виктимности. В частности, в эту систему входят следующие ключевые компоненты:

- ранняя психологическая диагностика виктимогенных качеств и свойств личности подростков, а также своевременное выявление устойчивых психоэмоциональных состояний, которые определяют склонность к виктимному поведению. Такая диагностика позволяет своевременно выявлять группы риска и формировать индивидуальные профилактические программы, направленные на снижение уязвимости подростков перед внешними угрозами;

- психологическая профилактика стереотипов самовосприятия, таких как

«идеология жертвы», формирование адекватной самооценки и разрушение шаблонов жертвенного поведения. Работа в этом направлении способствует развитию у подростков внутреннего ресурса и уверенности, необходимых для защиты своих прав и выстраивания здоровых социальных связей;

– формирование и закрепление у подростков в рамках социально-психологических тренингов оптимальных коммуникативных навыков и приёмов бесконфликтного и конструктивного взаимодействия с потенциальными источниками опасности. Особое внимание уделяется обучению навыкам адекватной оценки и прогнозирования виктимогенных ситуаций, что способствует развитию проактивного и осознанного поведения в социальном окружении;

– просветительская деятельность, включающая проведение разъяснительных лекций, бесед и интерактивных занятий, направленных на ознакомление подростков с типичными виктимогенными ситуациями, понимание причин их возникновения и выработку оптимальных стратегий выхода из них. Также важным аспектом является информирование о мерах предупреждения виктимизации, что помогает подросткам лучше ориентироваться в опасных социальных условиях и снижать риски стать жертвами преступных посягательств [6].

Таким образом, система профилактики виктимного поведения должна быть построена на прочной социальной и педагогической основе, представляя собой целенаправленную и организованную деятельность, направленную на выявление и нейтрализацию виктимогенных факторов и процессов, возникающих в рамках внутрисемейных отношений, общественной среды и неформальных социальных групп. Эта деятельность направлена на минимизацию рисков виктимизации учащихся как потенциальных жертв преступлений, обусловленных как личностными особенностями, так и конкретными обстоятельствами жизни.

Кроме того, профилактика виктимного поведения предполагает межведомственное взаимодействие, в котором сочетаются психологические,

педагогические, социально-правовые меры. Такой комплексный подход обеспечивает повышение устойчивости подростка к внешним угрозам, укрепляет его социальную защищённость и создаёт благоприятные условия для формирования конструктивной жизненной траектории, способствующей успешной социальной адаптации и самореализации.

Важной составляющей данной системы является также взаимодействие с семьёй подростка, образовательными учреждениями, правоохранительными и социальными структурами, что позволяет охватить все сферы влияния на личность и обеспечивать всестороннюю поддержку.

В конечном итоге, только комплексное и системное применение профилактических мер способно существенно снизить уровень виктимного поведения среди подростков, повысить качество их жизни и способствовать формированию здорового и безопасного социума.

## II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВИКТИМНОСТИ ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ

### 2.1 Организация исследования и описание методик

Эмпирическое исследование является прикладной основой выпускной квалификационной работы и было направлено на проверку гипотезы о том, что внедрение системы психологических тренингов даёт статистически достоверное снижение уровня проявлений виктимного поведения у подростков из неполных семей. Данное исследование стало логическим продолжением теоретического анализа факторов, причин и механизмов виктимного поведения в подростковом возрасте, а также особенностей психосоциального развития подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Целью исследования являлась разработка и апробация системы психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение уровня виктимности у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, посредством формирования позитивной самооценки, развития личностной устойчивости и конструктивных моделей поведения в угрожающих социальных ситуациях.

Объектом исследования выступает виктимное поведение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Предметом исследования являются психопрофилактические мероприятия, направленные на коррекцию виктимного поведения и повышение самооценки у подростков, воспитывающихся в неполных семьях.

Гипотеза исследования заключается в следующем: виктимное поведение подростков связано с уровнем их самооценки; мы предполагаем, что внедрение системы психологических тренингов, направленных на развитие позитивной

самооценки, позволит статистически достоверно снизить уровень виктимного поведения у подростков из неполных семей.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

– проанализировать психологические особенности виктимного поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, и рассмотреть специфику самооценки у данной категории несовершеннолетних;

– установить взаимосвязь между уровнем самооценки и выраженностью виктимного поведения у подростков из неполных семей;

– провести первичную психодиагностику уровня самооценки и виктимности подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации;

– разработать и внедрить систему психопрофилактических тренингов, направленных на коррекцию самооценки и снижение виктимности у подростков;

– провести повторную диагностику и оценить динамику показателей после реализации психопрофилактической программы;

– подготовить практические рекомендации для педагогов, психологов и родителей по профилактике виктимного поведения у подростков с заниженной самооценкой.

В исследовании принимали участие 21 подросток (12 девушек и 9 юношей) в возрасте от 14 до 15 лет, воспитывающихся в неполных семьях и находящихся в трудной жизненной ситуации.

Участники проживают в городе Красноярске и обучаются в МАОУ «Средняя школа №17». Все подростки предварительно прошли этап согласования участия с родителями или законными представителями. Добровольность, конфиденциальность и этические нормы проведения психологического исследования были строго соблюдены.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (февраль 2025 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования виктимного поведения подростков,

проведение экспериментального исследования склонности к виктимному поведению у подростков.

2 этап (февраль – май 2025 г.) – разработка, описание и проведение системы занятий, направленных на профилактику виктимного поведения подростков, проведение повторного психологического обследования с целью оценки динамики проявлений виктимности после внедрения программы, анализ полученных результатов до- и после-вмешательства с помощью методов математико-статистического контроля.

3 этап (май – июнь 2025 г.) – разработка и написание рекомендаций по профилактике виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, для родителей, педагогов и психологов.

В качестве диагностического инструментария нами использовались следующие методики исследования:

1. Методика «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (авторы: И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко) – позволяет выявить степень выраженности склонности к виктимному поведению на основе поведенческих, эмоциональных и когнитивных признаков, а также определить индивидуальные особенности подростка, предрасполагающие к уязвимости в опасных социальных ситуациях.

2. Определение уровня самооценки (С.В. Ковалёв) – предназначена для определения уровня самооценки личности.

Ниже опишем перечисленные методики подробнее.

1. Методика «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (автор – И. А. Дмитриева, И. А. Кибальченко).

Цель: изучение потенциальной индивидуальной виктимности.

Методика содержит в себе 36 вопросов, которые нужно оценить по пяти-бальной шкале.

Инструкция: «Ответьте, пожалуйста, на ряд утверждений. На бланке ответов напротив номера вопроса, Вам необходимо, поставить цифру, соответствующую выборному варианту Вашего ответа. Просим, долго не

размышлять над каждым утверждением. В данном тесте не существует «правильный» и «неправильных» ответов».

Варианты ответов:

- 1 – не верно;
- 2 – скорее не верно;
- 3 – затрудняюсь ответить;
- 4 – скорее верно;
- 5 – верно.

Методика оценивает 3 уровня потенциальной индивидуальной виктимности:

1. Низкий уровень.
2. Средний уровень.
3. Высокий уровень.

Обработка. Интерпретация результатов проходит в 3 этапа. Суммируются баллы прямых, обратных и симметричных заданий. В зависимости от выбранного варианта ответа начисляется соответствующий шкале балл.

2. Определение уровня самооценки (С.В. Ковалёв).

Цель: определить уровень самооценки личности: высокий, средний или низкий.

Методика представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция: «Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы. Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.»

Варианты ответов:

- 0 – никогда;
- 1 – редко;
- 2 – иногда;

- 3 – часто;
- 4 – очень часто;

Методика оценивает 3 уровня самооценки:

1. Низкий уровень.
2. Средний уровень.
3. Высокий уровень.

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Для обработки и анализа результатов использовались методы математической статистики, в том числе t-критерий Стьюдента, который позволил выявить статистически значимые различия в уровнях виктимного поведения и самооценки подростков до и после проведения психопрофилактической программы. Это обеспечило объективную оценку динамики изменений и достоверность полученных данных.

Таким образом, эмпирическое исследование было направлено не только на выявление уровня индивидуальной виктимности и особенностей самооценки подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, но и на апробацию эффективных психопрофилактических форм психологической помощи, направленных на снижение уязвимости и формирование позитивного самовосприятия и жизненной устойчивости.

## 2.2 Разработка, реализация и анализ эффективности системы психопрофилактических мероприятий

Организация профилактической работы с подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации, базировалась на результатах предварительного психодиагностического обследования, в ходе которого были выявлены индивидуальные особенности уровней виктимности и самооценки участников.

Учитывая полученные данные, была разработана система психопрофилактических мероприятий, направленная на снижение виктимности и укрепление личностной устойчивости подростков.

Целью разработанной системы занятий стало создание условий для предупреждения проявлений виктимного поведения через формирование навыков саморегуляции, осознанности, личностных границ, а также обучение стратегиям преодоления провоцирующих и стрессогенных ситуаций. Особое внимание уделялось развитию конструктивной самооценки как ресурса для адаптации и формирования позитивного образа «Я».

Система реализовывалась в групповой форме с использованием технологий социально-психологического тренинга, включающего элементы интерактива, дискуссии, проективных техник и поведенческих репетиций. Программа состояла из семи тематических занятий продолжительностью по 60 минут каждое. Каждое занятие логически продолжало предыдущее и завершалось упражнениями на релаксацию, восстановление эмоционального баланса или формирование позитивного настроения.

Занятия проводились в комфортном, хорошо проветриваемом помещении, оформленном в мягкой нейтральной цветовой гамме, способствующей снижению тревожности. Для проведения тренингов использовались необходимые материалы: бланки с описаниями ситуаций, карточки, ручки, визуальные метафоры, верёвка и реквизит для ролевых упражнений.

Программа строилась на следующих принципах:

1. Принцип гуманизма – уважительное отношение к каждому участнику, недопустимость принуждения, поддержание позитивного и доброжелательного климата.

2. Принцип конфиденциальности – соблюдение этики работы с личной информацией, добровольное участие подростков в активности.

3. Принцип компетентности – проведение занятий квалифицированным специалистом в рамках профессиональной компетенции.

4. Принцип ответственности – приоритет психологического и

эмоционального благополучия участников над иными целями.

В процессе работы с подростками использовались следующие методы и приёмы: дискуссии, моделирование и анализ проблемных ситуаций, рисуночные техники, психологические и подвижные игры, релаксационные упражнения.

Неотъемлемой частью каждого занятия являлись приветствие, групповая рефлексия и прощание. Особое внимание уделялось получению обратной связи, которая выступала важным инструментом оценки степени достижения поставленных целей и выявления актуальных затруднений у участников. Обратная связь осуществлялась преимущественно в устной форме, в формате рефлексивного обсуждения.

Программа включала следующие тематические тренинговые занятия:

Занятие 1. «Я – это Я».

Занятие 2. «Личные границы: как сказать «нет» и быть услышанным».

Занятие 3. «Эмоции под контролем: развитие саморегуляции и эмоционального интеллекта».

Занятие 4. «Я могу».

Занятие 5. «В мире других: безопасное поведение и социальные навыки».

Занятие 6. «Выход из конфликта: стратегии ненасильственного сопротивления».

Занятие 7. «Я выбираю себя».

Так, например, детально рассмотрим занятие 2, которое соответствует поставленным целям, задачам, требованиям общей профилактической работы.

Тема занятия: «Личные границы: как сказать «нет» и быть услышанным».

Цель: научить подростков устанавливать и защищать личные границы в общении.

Задачи:

1. Ознакомить с понятием «личные границы» и их видами (физические, эмоциональные, цифровые).
2. Отработать навыки уверенного отказа через ролевые игры.

3. Сформировать уважение к границам других людей.

Участники: подростки 14–15 лет (21 человек).

Время: 60 минут.

Материалы:

1. Листы А4, ручки, маркеры.

2. Карточки с ситуациями нарушения границ (примеры ниже).

3. Ватман с нарисованной «шкалой границ» (от «слишком мягкие» до «жесткие»).

4. Стикеры двух цветов (розовые и голубые).

Ход занятия:

1. Приветствие (10 минут).

Упражнение «Моё пространство».

Участники встают в круг. Ведущий просит их:

Сделать шаг вперёд, если комфортно близко общаться с малознакомыми людьми.

Шаг назад, если нужно больше личного пространства.

Обсуждение:

«Почему у всех разная дистанция? Бывало ли, что её нарушали? Что вы при этом чувствовали?»

Вывод: Границы у всех разные, и это нормально.

2. Основная часть (40 минут).

Беседа «Что такое границы?» (10 минут).

На ватмане рисуем «крепость» — символ границ.

Участники называют:

1. «Камни крепости» (что защищают границы): самоуважение, безопасность.

2. «Враги крепости» (что нарушает): манипуляции, давление.

Примеры границ:

1. Физические (не дают обнимать без разрешения).

2. Эмоциональные (не высмеивают мои чувства).

3. Цифровые (не читают мои переписки).

Упражнение «Сценки-отказы» (15 минут).

Разбиваемся на группы по 3 человека. Каждая группа разыгрывает ситуацию, где нужно сказать «нет»:

1. Друг просит дать списать контрольную.
2. Одноклассник настаивает, чтобы ты пошёл на вечеринку, хотя ты не хочешь.

3. Взрослый родственник требует показать переписку в телефоне.

Задача: использовать технику «Я-сообщения»:

«Я чувствую... (эмоция), когда... (ситуация). Мне важно... (граница)».

Работа с карточками «Нарушение или нет?» (15 минут).

Каждый тянет карточку с ситуацией (примеры ниже) и решает:

- это нарушение границ (розовый стикер на ватман);
- это норма (голубой стикер).

Примеры ситуаций:

1. Подруга без спроса берёт твой телефон.
2. Учитель хвалит тебя при всём классе.
3. Мама заходит в комнату без стука.
3. Заключительная часть (10 минут).

Рефлексия «Мои правила».

Каждый пишет на листочке одно своё правило (например: «Я не обсуждаю свою семью с посторонними») и забирает с собой.

Ритуал завершения.

Все встают в круг и хором говорят: «Мои границы – это моя крепость!».

При объяснении какого-либо феномена, например, «самооценка», «виктимность», предоставлялась возможность порассуждать, поdiskутировать участникам занятия.

В процессе всей работы особое внимание уделялась на подростков, которые по результатам первичной диагностики оказались склонны к виктимному поведению при низкой самооценке. При проведении рефлексии,

выслушивалось мнение каждого участника.

Занятия 1, 3-7 представлены в Приложении 1.

Программа была выстроена таким образом, чтобы поэтапно охватить ключевые аспекты формирования устойчивого, невиктимного поведения: от осознания личных границ и развития эмоционального самоконтроля до социальной адаптации и навыков поведенческой саморегуляции. Каждый из тренингов имел не только образовательную, но и практико-ориентированную составляющую, что обеспечивало постепенное и устойчивое усвоение участниками целевых поведенческих моделей.

Таким образом, разработанная нами система занятий может служить ориентиром для школьного психолога при организации профилактики виктимного поведения подростков.

Для оценки эффективности данной программы, а также с целью выявления взаимосвязи между уровнем индивидуальной виктимности и уровнем самооценки у подростков, были проведены математико-статистические процедуры анализа, включающие сравнительный и корреляционный подход.

Для сравнения результатов «до» и «после» вмешательства использовались данные, полученные с помощью следующих методик:

- методика «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко);
- тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв).

В исследовании приняли участие 21 подросток (12 девушек и 9 юношей), воспитывающихся в неполных семьях, испытывающих признаки трудной жизненной ситуации.

Нами были получены обобщённые данные об уровнях виктимности и самооценки до и после проведения системы занятий, направленных на профилактику виктимности.

Оценка эффективности данной системы занятий проводилась путём сопоставления уровней виктимности и самооценки до начала и по завершении курса.

До начала реализации программы психопрофилактических занятий были проведены первичные диагностические обследования подростков с целью определения исходных уровней виктимности и самооценки. Полученные данные показали значительную вариативность в проявлениях виктимного поведения и уровне самооценки среди участников.

Так, по результатам методики оценки виктимности выявлено, что часть подростков относилась к группе с высоким уровнем виктимности, что свидетельствовало о повышенной уязвимости к негативным социальным воздействиям и риске формирования деструктивных моделей поведения.

Параллельно анализ уровней самооценки показал, что у значительного числа участников наблюдалась заниженная или средняя самооценка, что могло способствовать их восприимчивости к виктимному поведению и затрудняло развитие личностной устойчивости.

Данные первичного обследования явились основой для формирования индивидуально-ориентированной программы психопрофилактических мероприятий, направленных на коррекцию выявленных проблем и повышение психологического ресурса подростков.

Ниже на рисунке 2.1 показано распределение уровней виктимности и самооценки до начала тренингов, который иллюстрирует исходную ситуацию и подчеркивает необходимость целенаправленной профилактической работы.

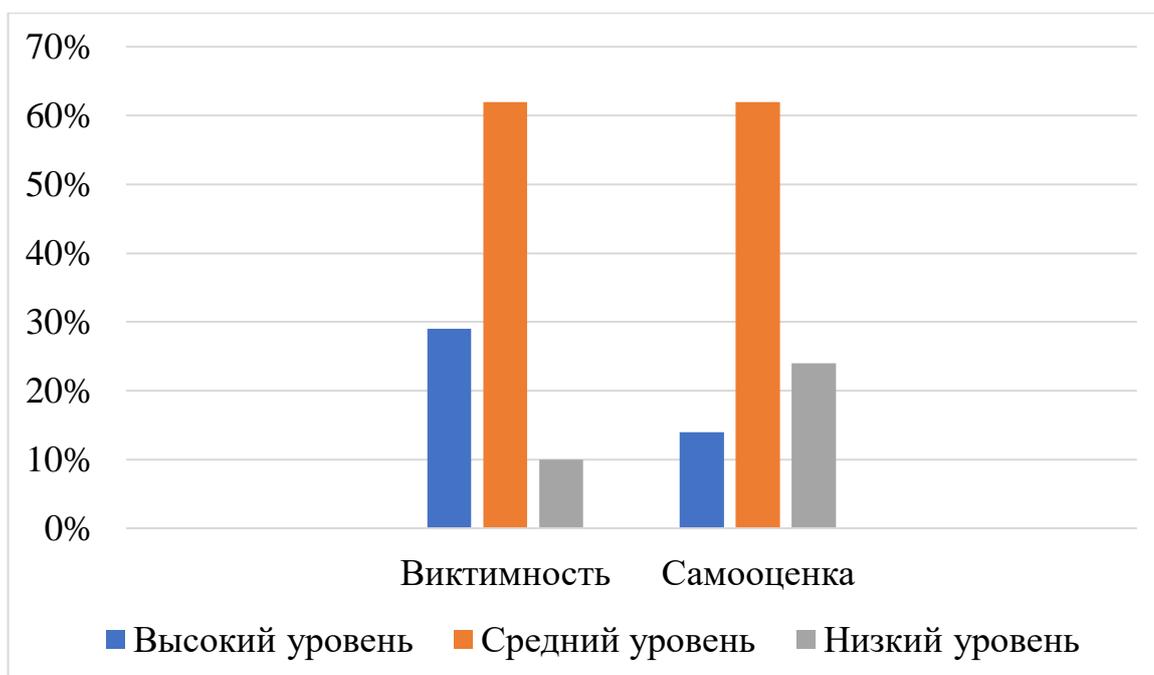


Рис. 2.1 Распределение уровней виктимности и самооценки до системы психопрофилактических мероприятий, (в %)

На основании результатов первичной диагностики были выявлены уровни виктимности и самооценки у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, до начала реализации психопрофилактической программы.

Рассмотрим полученные нами результаты диагностического обследования подростков по методикам «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко) и «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв). Полученные результаты в баллах описаны и представлены в Приложении 2, таблица 1 и таблица 2, соответственно.

Большинство участников исследования продемонстрировали средний уровень виктимности (13 человек, 61,9%) и средний уровень самооценки (13 человек, 61,9%). Это свидетельствует о наличии у них некоторой психологической уязвимости и неустойчивой самооценки, что может затруднять конструктивное поведение в стрессовых ситуациях.

Высокий уровень виктимности был зафиксирован у 6 подростков (28,6%) и

указывает на выраженную предрасположенность к виктимному поведению, что особенно важно учитывать при планировании профилактической работы. В то же время высокий уровень самооценки был выявлен только у 3 участников (14,3%), что говорит о дефиците устойчивой самооценки у основной массы испытуемых.

Низкий уровень виктимности был зафиксирован лишь у 2 подростков (9,5%), что свидетельствует о достаточно высокой степени адаптивности у небольшого числа участников. Аналогично, низкий уровень самооценки продемонстрировали 5 подростков (23,8%), что может быть одним из факторов, способствующих формированию виктимного поведения. Это подтверждает гипотезу о существовании взаимосвязи между заниженной самооценкой и склонностью к виктимности.

Таким образом, полученные данные подтверждают актуальность профилактической работы, направленной на снижение виктимности и коррекцию самооценки, как одного из значимых факторов психологической устойчивости подростков из неполных семей.

Для более глубокого понимания природы виктимного поведения у подростков нами был проведён корреляционный анализ, направленный на выявление взаимосвязи между уровнем самооценки и выраженностью виктимного поведения. Целью анализа являлась проверка гипотезы о том, что заниженная самооценка может выступать фактором, способствующим формированию виктимного поведения у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для проверки взаимосвязи между переменными был использован коэффициент корреляции Пирсона, который позволяет определить степень направленности и силы линейной связи между двумя количественными показателями.

В таблице 2.1 представлены значения коэффициента корреляции Пирсона ( $r$ ) между показателями виктимности и самооценки, сгруппированными по уровням виктимности (по строкам) и уровням

самооценки (по столбцам). Для расчёта были использованы данные респондентов, распределённых по трём уровням виктимности: низкий, средний и высокий, а также по трём уровням самооценки: высокий, средний и низкий.

В ячейках таблицы указаны значения коэффициента корреляции Пирсона с соответствующим р-значением в скобках.

Таблица 2.1

Результаты корреляции Пирсона между уровнями виктимности и самооценки.

	Высокий уровень самооценки	Средний уровень самооценки	Низкий уровень самооценки
Низкий уровень виктимности	-0.981 (p=0.127)	–	–
Средний уровень виктимности	–	0.106 (p=0.702)	–
Высокий уровень виктимности	–	–	0.884 (p=0.047)

Примечание: знак «–» означает недостаток данных (количество респондентов в данной группе менее трех).

Анализ таблицы показывает, что статистически значимая корреляция наблюдается в группе с высоким уровнем виктимности и низким уровнем самооценки, где коэффициент корреляции равен 0.884 при уровне значимости  $p=0.047$ . Это свидетельствует о сильной положительной связи между виктимностью и самооценкой в данной группе: с ростом виктимности снижается самооценка (учитывая, что низкий уровень самооценки соответствует высоким баллам).

В группе с низким уровнем виктимности и высоким уровнем самооценки корреляция отрицательная и сильная ( $r = -0.981$ ), однако статистическая значимость не достигнута ( $p=0.127$ ), что объясняется малым количеством наблюдений. Следовательно, для данной группы необходимо увеличить выборку для получения более достоверных результатов.

В остальных группах корреляция либо очень слабая ( $r = 0.106$ ), либо невозможно её оценить из-за нехватки данных. Это указывает на отсутствие выраженной зависимости между виктимностью и самооценкой в средних и смешанных уровнях.

Следовательно, полученные данные подтверждают гипотезу о существовании взаимосвязи между высокой виктимностью и сниженной самооценкой у исследуемых респондентов, что может служить основанием для дальнейшего углублённого изучения данной темы.

После реализации системы психопрофилактических мероприятий была проведена повторная диагностика уровней виктимности и самооценки.

Результаты представлены на рисунке 2.2.

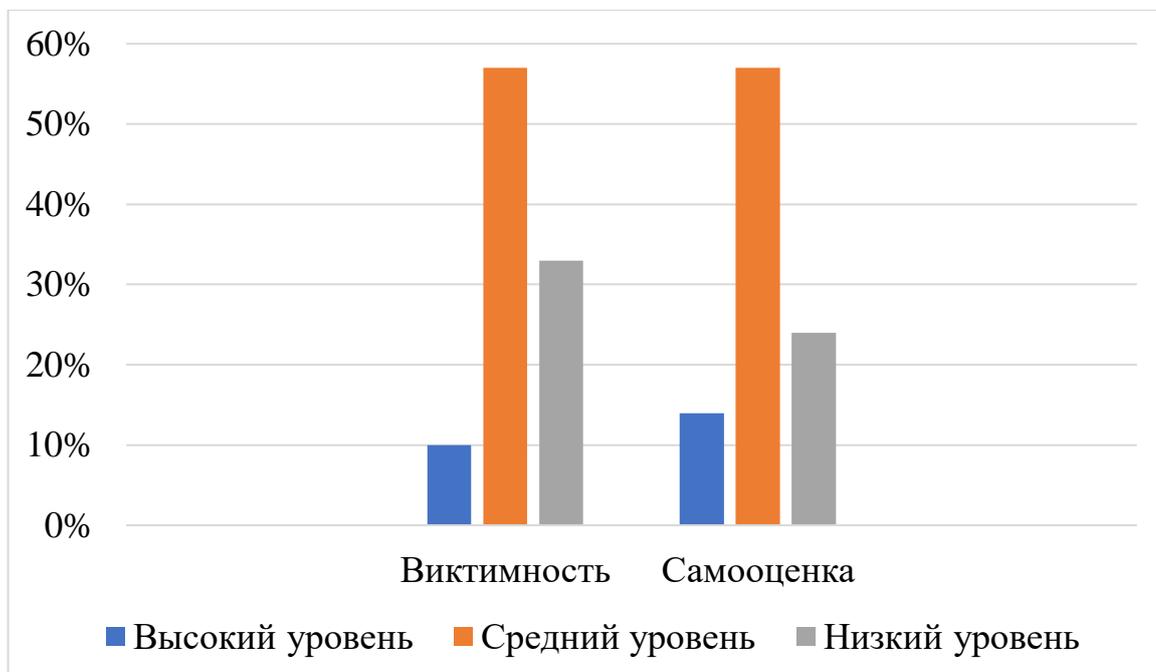


Рис. 2.2 Распределение уровней виктимности и самооценки после системы психопрофилактических мероприятий, (в %)

По показателю виктимности наблюдаются следующие результаты:

- низкий уровень виктимности зафиксирован у 7 подростков (33,3%), что указывает на значительное увеличение количества подростков с пониженной склонностью к виктимному поведению по сравнению с результатами до тренинга;

- средний уровень виктимности демонстрируют 12 участников (57,1%), что также подтверждает положительную динамику, поскольку большинство участников переместились из группы с высоким уровнем в более адаптивную категорию;

- высокий уровень виктимности остался только у 2 респондентов (9,5%), что свидетельствует о заметном снижении числа подростков с выраженной виктимностью (до тренинга их было 6 – 28,6%).

По результатам самооценки картина выглядит следующим образом:

- высокий уровень самооценки зафиксирован у 6 подростков (28,6%), что почти вдвое превышает показатель до начала тренинга (тогда –

3 участника, 14,3%);

– средний уровень самооценки определён у 12 подростков (57,1%), что отражает общее смещение в сторону более устойчивой и сбалансированной самооценки;

– низкий уровень самооценки сохраняется лишь у 3 участников (14,3%), тогда как до тренинга таких подростков было 5 (23,8%).

Таким образом, данные повторной диагностики демонстрируют положительные изменения: снижена выраженность виктимного поведения, улучшены показатели самооценки. Эти результаты подтверждают эффективность предложенной психопрофилактической программы и обоснованность гипотезы о наличии взаимосвязи между уровнем самооценки и склонностью к виктимному поведению.

Для оценки эффективности реализации системы психопрофилактических мероприятий был проведён сравнительный анализ показателей виктимности и самооценки до и после прохождения тренинга. Сопоставление данных позволило определить статистическую значимость наблюдаемых изменений и подтвердить наличие положительной динамики.

В качестве статистического метода был применён t-критерий Стьюдента для связанных выборок, который позволяет определить, являются ли различия между средними значениями по двум зависимым выборкам (до и после вмешательства) статистически значимыми. Это особенно актуально в контексте оценки эффективности психологических программ, поскольку даёт возможность выявить устойчивые изменения, обусловленные воздействием, а не случайными колебаниями.

Результаты сравнения средних значений представлены в таблице 2.2, описательные статистики (средние значения и стандартные отклонения) по шкалам – в таблице 2.3.

Таблица 2.2

Сравнение средних значений показателей виктимности и самооценки до и после тренинга по t-критерию Стьюдента, (n=21)

Показатель	Среднее до	Среднее после	Разность	t-критерий	p-значение	Вывод
Виктимность	147,0	134,7	-12,3	3,35	0,0032	Значимое снижение
Самооценка	34,1	29,6	-4,5	2,11	0,048	Значимое снижение

Таблица 2.3

Средние и стандартные отклонения по шкалам до и после тренинга, (в баллах)

Показатель	Этап	Среднее значение	Стандартное отклонение
Виктимность	До тренинга	147,0	15,6
	После	134,7	13,5
Самооценка	До тренинга	34,1	13,2
	После	29,6	10,3

Анализ результатов показывает:

1. По шкале виктимности зафиксировано статистически значимое снижение среднего показателя на 12,3 балла ( $t = 3,35$ ;  $p = 0,0032$ ), что свидетельствует о снижении вариативности данных после тренинга.

2. По шкале самооценки также выявлено значимое снижение среднего значения на 4,5 балла ( $t = 2,11$ ;  $p = 0,048$ ), что указывает на большую однородность показателей в группе после вмешательства.

Полученные данные подтверждают эффективность тренинга в снижении

уровня виктимности.

Статистически значимое снижение уровня виктимности свидетельствует о положительном влиянии программы на поведенческие и эмоциональные аспекты подростков.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что реализованная программа способствует снижению склонности к виктимному поведению у подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, и открывает перспективы для дальнейшего изучения её воздействия на личностные характеристики.

### 2.3 Рекомендации по проблеме исследования

Профилактика виктимного поведения несовершеннолетних – это система взаимосвязанных, организационно обеспеченных государственных, общественных и индивидуальных мероприятий, направленных на выявление и устранение или нейтрализацию факторов, которые формируют возможность стать жертвой преступления.

Целью профилактики является психологическая профилактика виктимного поведения подростков в условиях, содействующих развитию стать жертвой.

Виктимологическую профилактику подразделяют на первичную и вторичную.

1. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения провоцирующего поведения.

Первичная профилактика заключается в комплексном воздействии на все факторы виктимности и виктимного поведения потерпевших, которые проявляются в ходе взаимодействия с агрессором и способствуют совершению преступлений.

Существует два аспекта первичной профилактики виктимного поведения:

– социально-педагогический аспект включает широкий круг мер, направленных на обеспечение нормального и гармоничного развития подростков, создание безопасной и благоприятной микросоциальной среды;

– медико-психологический аспект предусматривает предупреждение, своевременное выявление и лечение психических расстройств у подростков: профилактика перинатальной патологии, ранняя диагностика и профилактика психологических девиаций, нарушений психического и психосексуального развития, психопатоподобных расстройств и девиантного поведения, которые могут иметь виктимное значение.

2. Вторичная профилактика применяется в работе с лицами, склонными к виктимному поведению.

В целом система профилактики виктимного поведения должна представлять собой организованную на социально-педагогических принципах целенаправленную деятельность различных специалистов, направленную на выявление и устранение виктимогенных факторов и процессов в сфере внутрисемейных, общественных, неформальных отношений, обуславливающих виктимизацию подростка как потенциальной жертвы преступных посягательств конкретного индивида либо конкретных обстоятельств, включая в себя следующие этапы:

1. Выявление неполных семей и работа с ними.

2. Диагностика индивидуально-психологических черт личности подростков с целью выявления «группы риска», подверженности виктимизации.

3. Правильное и своевременное полоролевое воспитание. Формирование у детей знаний в области взаимоотношения полов, морально-нравственных принципов.

4. Формирование коммуникативных навыков, приемлемых форм и стереотипов безопасного поведения в различных ситуациях.

5. Просвещение обучающихся и родителей о наиболее распространенных преступлениях, связанных с посягательством на жизнь и достоинство граждан,

обстоятельствах возникновения криминальных ситуаций, эффективных способах выхода из них, особенностях поведения преступников (с привлечением сотрудников ПДН).

6. Разъяснительные беседы и психологические тренинги, направленные на обучение способам предупреждения противоправных действий и выработку стратегий поведения в угрожающих жизни ситуациях.

7. Организация досуга детей и подростков во внеурочное время.

8. Самое главное в профилактике виктимного поведения детей и подростков – это грамотное воспитание и благоприятная психологическая среда развития ребенка в семье. Ведь семья – это не только первый институт социализации будущей взрослой личности, но и микромир, «среда обитания» ребенка. И при правильной ее организации риски виктимизации будут сведены к минимуму.

9. Укрепление самооценки подростков как ключевого ресурса психологической устойчивости.

Результаты эмпирического исследования показали, что заниженная самооценка может усиливать виктимные черты поведения. Подростки с низкой самооценкой чаще испытывают трудности в установлении личных границ, склонны к подчинению, демонстрируют повышенную тревожность и уязвимость.

В связи с этим рекомендуется:

– внедрять в образовательный и воспитательный процесс упражнения и занятия, направленные на осознание собственных достоинств и успехов;

– использовать элементы арт-терапии, проектной и групповой работы для создания условий признания значимости подростка;

– регулярно обеспечивать подростков позитивной обратной связью с акцентом на их усилия и индивидуальный прогресс;

10. Рекомендации для учителей-предметников.

В процессе учебной деятельности учителя могут способствовать профилактике виктимного поведения и укреплению самооценки учащихся,

если:

- выстраивают педагогически тактичное и уважительное взаимодействие с подростками, независимо от их академической успеваемости;
- избегают авторитарного стиля общения, резких высказываний и публичной критики;
- создают на уроках атмосферу поддержки, безопасности и принятия;
- поощряют инициативу и креативность, вовлекают всех учащихся в работу, включая тихих и неуверенных детей.

#### 11. Рекомендации для классных руководителей.

Классный руководитель, как фигура, непосредственно влияющая на микроклимат в коллективе и эмоциональное состояние подростков, может:

- проводить систематические классные часы на темы самооценности, уверенного поведения, личных границ и способов отказа;
- организовывать групповые формы работы (дискуссии, тренинги, игры), направленные на укрепление взаимоотношений и снижение уровня тревожности;
- обеспечивать постоянную обратную связь учащимся, подчёркивая их сильные стороны;
- привлекать школьного психолога для проведения профилактических мероприятий в группе или индивидуального сопровождения подростков «группы риска».

Таким образом, реализация предложенной системы профилактических мер требует комплексного, согласованного участия всех субъектов образовательной среды – учителей, классных руководителей, школьных психологов и родителей. Только при условии внимательного отношения к уровню самооценки подростков, их индивидуальным потребностям и эмоциональному фону возможно эффективное снижение виктимного поведения и формирование устойчивой, психологически защищённой личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Виктимное поведение подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации, представляет собой сложный психологический феномен, формирующийся под воздействием множества факторов, включая особенности воспитания, уровень психологической устойчивости, характерные черты личности, а также уровень самооценки. Такие подростки зачастую демонстрируют высокую уязвимость перед агрессией, манипуляциями и другими социальными угрозами, что повышает вероятность их попадания в ситуации насилия, психологического давления и социального отторжения.

Актуальность профилактики виктимного поведения особенно возрастает применительно к подросткам из неполных семей, находящихся в социально неблагополучных условиях. Подобные жизненные обстоятельства не только усиливают психологическую нестабильность, но и препятствуют формированию адекватной самооценки, которая играет ключевую роль в выборе стратегий поведения и определении границ допустимого взаимодействия с окружающими.

В теоретической части настоящего исследования были рассмотрены понятие виктимного поведения, его структура, основные причины и факторы риска, а также специфика развития подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации. Особое внимание было уделено изучению самооценки как важного психологического конструкта, влияющего на склонность личности к виктимному поведению. Обобщение научных подходов позволило сформулировать гипотезу о том, что высокий уровень виктимности у подростков связан с низким уровнем самооценки, и что комплексное психопрофилактическое вмешательство способно снизить проявления виктимного поведения и одновременно способствовать росту самооценки.

Эмпирическая часть работы включала проведение диагностического обследования 21 подростка 14–15 лет, воспитывающегося в неполной семье и

испытывающего признаки трудной жизненной ситуации. Для измерения исследуемых показателей были использованы валидные психодиагностические методики: «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко) и методика оценки уровня самооценки (С.В. Ковалёв). Опросы проводились дважды – до и после реализации авторской системы психопрофилактических тренингов, направленной на развитие навыков саморегуляции, осознанности, эмоциональной устойчивости и выработку безопасных моделей поведения.

Анализ результатов, проведённый с использованием t-критерия Стьюдента для связанных выборок, позволил установить статистически значимое снижение уровня виктимности после прохождения программы ( $t = 3,35$ ;  $p = 0,003$ ), что подтверждает эффективность предложенного комплекса занятий. Кроме того, наблюдалась положительная динамика в распределении уровней самооценки: снизилось количество подростков с низкой самооценкой, а число участников с показателями средней и высокой самооценки возросло, что может свидетельствовать о росте уверенности в себе, повышении внутреннего контроля и способности конструктивно воспринимать социальную обратную связь.

Была также установлена умеренно выраженная положительная корреляция между низким уровнем самооценки и высоким уровнем виктимности, что подтверждает нашу гипотезу о взаимосвязи данных переменных и подчёркивает значимость самооценки как одного из факторов, определяющих склонность к виктимному поведению. Следовательно, повышение самооценки в подростковом возрасте может рассматриваться как действенный механизм профилактики виктимности.

На основании результатов проведённого исследования была сформулирована система научно обоснованных практических рекомендаций, направленных на снижение виктимного поведения и повышение уровня самооценки у подростков. Особый акцент сделан на необходимости комплексного подхода, включающего тренинговую работу с подростками,

психологическое сопровождение, межведомственное взаимодействие специалистов, а также активное участие родителей в профилактическом процессе.

Таким образом, цели и задачи, поставленные в рамках выпускной квалификационной работы, были успешно реализованы. Разработанная и апробированная система психопрофилактических мероприятий доказала свою эффективность, как в аспекте снижения виктимного поведения, так и в аспекте формирования более устойчивой и позитивной самооценки. Результаты исследования могут быть использованы в практике школьных психологов, социальных педагогов и специалистов служб сопровождения, а предложенные методические подходы – адаптированы для внедрения в образовательных учреждениях.

Настоящая работа вносит вклад в развитие прикладной психологии подросткового возраста, актуализируя значимость ранней диагностики и профилактики деструктивных форм поведения через укрепление личностных ресурсов подростков. Комплексное сопровождение, ориентированное на внутренний потенциал личности, является важным условием формирования у подростков устойчивости к внешним угрозам, способности к социальной адаптации и построению безопасного жизненного пути.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абельская, Е. С. Психологические особенности виктимного поведения подростков / Е. С. Абельская // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2010. – № 2. – С. 12-17.
2. Александрова, Ю. А. Трудная жизненная ситуация: понятие и подходы к изучению / Ю. А. Александрова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. – 2012. – № 4. – С. 136-142.
3. Андронникова, О. О. Тест склонности к виктимному поведению / О. О. Андронникова // Развитие гуманитарного образования в Сибири : сб. ст. : в 2 ч. / Новосиб. гум. ин-т. – Новосибирск : НГИ, 2004. – Вып. 9, Ч. 1. – С. 11–25.
4. Битюцкая, Е. В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания / Е. В. Битюцкая // Психологическая наука и образование. – 2007. – Т. 12, № 4. – С. 87–93.
5. Бэрн, Р., Ричардсон, Д. Агрессия / Р. Бэрн, Д. Ричардсон. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 352 с.
6. Василькова, Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога / Ю. В. Василькова. – Москва : Академия, 2001. – 160 с.
7. Василишина, Е. Н. Виктимность как социально-психологический феномен / Е. Н. Василишина // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2015. – № 4(8). – С. 28-31.
8. Волкова, Е. Н. Психологическая профилактика девиантного поведения детей и подростков / Е. Н. Волкова. – Ярославль: ЯГПУ, 2007. – 80 с.
9. Выготский, Л. С. Психология развития человека. – Москва : Смысл ; Эксмо, 2005.
10. Голубева, М. В. Виктимность : понятие в психологии, причины и типы

виктимного поведения / М. В. Голубева. – URL : <https://psychologist.tips/2522-viktinnost-ponyatie - v - psihologii – prichiny - i-tipy-viktinnogo-povedeniya.html> (дата обращения: 27.06.2025).

11. Голубева, Н. И. Психологическая профилактика социального сиротства / Н. И. Голубева // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2008. – № 4. – С. 181-184.

12. Дерябина, Н. А. Виктимность как фактор девиантного поведения несовершеннолетних / Н. А. Дерябина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Право. – 2010. – № 4. – С. 94-97.

13. Еникеев, М. И. Юридическая психология / М. И. Еникеев. – Москва : Норма, 2005. – 512 с.

14. Жалинский, А. Э. Криминология / А. Э. Жалинский. – Москва : ИД ВШЭ, 2014. – 697 с.

15. Змановская, Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е. В. Змановская. – Москва: Академия, 2003. – 288 с.

16. Курс советской криминологии / Всесоюз. ин-т по изуч. причин и разраб. мер предупреждения преступности ; [под ред. В. Н. Кудрявцева и др.]. – Москва : Юридическая литература, 1985. – [Т. 1]: Предмет. Методология. Преступность и ее причины. Преступник / [Г. В. Дашков, и др.]. – 1985. – 415, [1] с.

17. Кучина, М. С. Значимость виктимологической профилактики в системе мер предупреждения преступлений / М. С. Кучина // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2015. – № 3 (8). – С. 89–94.

18. Леонтьев, А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев ; под редакцией и с предисловием Д. А. Леонтьева. – 5-е, испр. и доп. изд. – Москва : Смысл, 2020. – 526, [1] с.

19. Леонтьев, Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – Москва : Смысл, 2007. – 511 с.

20. Лисовский, В. Т. Социология молодёжи: учебник / В. Т. Лисовский, Б. А. Ручкин, Н. С. Слепцов [и др.]. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 209 с.
21. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – Москва : Эксмо, 2008. – 864 с.
22. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения / В. Д. Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 445 с.
23. Мудрик, А. В. Социализация в «смутное время» / А. В. Мудрик. – Москва : Знание, 1991. – 62 с.
24. Наенко, Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – Москва : Издательство Московского университета, 1976. – 112 с.
25. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 3-е изд., стер. — Москва : Флинта, 2020. – 292 с.
26. Обухова, Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Высшее образование, 2006. – 460 с.
27. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова. – Москва : Академия, 2007. – 288 с.
28. Осухова, Н. Г. Психологическое сопровождение личности в ситуациях отсроченных последствий кризиса // Развитие личности. – 2013. – № 1. – С. 74–98.
29. Остроумов, С. С. О виктимологии и виктимности / С. С. Остроумов, Л. В. Франк // Советское государство и право. – 1976. – № 4. – С. 14–20.
30. Полубинский, В. И. Правовые основы учения о жертве преступления: учеб. пособие / В. И. Полубинский. – Горький : Горьк. высш. школа МВД СССР, 1979. – 84 с.
31. Ривман, Д. В. Потерпевший от преступления: личность, поведение, оценка / Д. В. Ривман. – Ленинград : Изд-во ЛГУ, 1973. – 219 с.
32. Руденский, Е. В. Методологические основания виктимологии образования / Е.В. Руденский ; Сиб. психол. ин-т, Колледж психологии Ин-та психологии личности. – Новосибирск : Архивариус-Н, 2004. – 182 с.

33. Рыбинский, Е. М. Ребенок в «зоне риска» / Е. М. Рыбинский // Народное образование. – 1993. – № 6. – С. 2-5.
34. Рыжова, Н. И. Виктимологическая профилактика и защита как основа профессиональной виктимологической подготовки / Н. И. Рыжова, О. Н. Громова // Мир науки, культуры, образования. – 2015. – № 1 (50). – С. 8-13.
35. Сафуанов, Ф. С. Психология в следствии: учеб. пособие для вузов / Ф. С. Сафуанов. – Москва : Юристъ, 2001. – 208 с.
36. Ситковский, А. Л. Виктимологические проблемы профилактики корыстных преступлений против собственности граждан : дис. ... канд. юрид. наук: 12.00.08 / Юрид. инст. МВД России. – Москва, 1995. – 21 с.
37. Франк, Л. В. Виктимология и виктимность / Л. В. Франк. – Душанбе : ИРФОН, 1972. – 126 с.
38. Хухлаева, О. В. Психология подростка / О. В. Хухлаева. – Москва : Академия, 2008. – 160 с.
39. Шнайдер, Г. Й. Криминология / Г. Й. Шнайдер; [перевели с немецкого Ю. А. Неподаева и др.] ; научный редактор перевода Л.О. Иванова – Москва : Прогресс, Универс, 1994. – 500 с.
40. Ясперс, К. Введение в философию / К. Ясперс; [перевели с немецкого Т. Щитцова и др.] ; научный редактор перевода А. А. Михайлова – Минск : Пропилеи, 2000. – 191 с.

«Я-граница»: система занятий по профилактике виктимности и укреплению уверенности у подростков.

Участники: подростки 14–15 лет (21 человек).

Время: 60 минут каждое занятие.

#### Занятие 1. «Я – это Я».

Цель: Формирование позитивного самовосприятия, осознание уникальности личности.

Задачи:

1. Создать условия для рефлексии сильных сторон и особенностей участников.
2. Развить навыки самопрезентации без страха оценки.
3. Снизить уровень тревожности, связанной с самоидентификацией.

Материалы: листы А4, ручки, маркеры, стикеры, ватман с нарисованным «деревом», аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия:

1. Приветствие (10 минут).

Упражнение «Я – это...».

Участники по кругу называют своё имя и 3 слова, которые их характеризуют (например: «Я – Саша, я творческий, упорный, люблю музыку»).

Важно: запрещены оценки и комментарии других.

Цель: снятие напряжения, акцент на уникальности каждого.

Вводная беседа:

«Как вы думаете, почему мы начали с этого упражнения? Легко ли было подобрать слова о себе? Почему иногда нам сложно говорить о своих качествах?» (Короткое обсуждение).

2. Основная часть (40 минут).

Упражнение «Моя Вселенная».

Каждый рисует на листе «планету себя» в центре, а вокруг – «спутники»:

– хобби;

– сильные стороны;

– мечты;

– люди, которые меня поддерживают.

Затем в парах участники рассказывают о своих «планетах» (5 минут на диалог).

Рефлексия: «Что нового вы заметили в себе? Были ли неожиданные открытия?».

Работа в группах: «Сила в различиях».

Класс делится на 3 группы.

Каждая получает задание:

1 группа: придумать символ (эмблему) уверенного в себе человека.

2 группа: написать 5 советов, как полюбить себя.

3 группа: создать сценку-миниатюру «Моя суперсила».

Презентация результатов (по 3 минуты на группу).

3. Заключение (10 минут).

Ритуал завершения «Дерево уникальности».

Каждый пишет на стикере одно качество, которое ценит в себе, и приклеивает на ватман с деревом.

Финальные вопросы:

«Какое открытие о себе вы сделали сегодня?»

«Как можно применять эти знания в жизни?»

Домашнее задание (по желанию): написать «Письмо себе» с описанием 5 своих достижений за последний год.

Занятие 3. «Эмоции под контролем: развитие саморегуляции и эмоционального интеллекта».

Цель: научить подростков осознавать и регулировать свои эмоции, развить навыки эмоционального интеллекта.

Задачи:

1. Ознакомить с базовыми эмоциями и их функциями.

2. Отработать техники саморегуляции в стрессовых ситуациях.

3. Развить эмпатию через понимание эмоций других людей.

Материалы:

Карточки с названиями эмоций (радость, злость, страх, грусть, удивление, отвращение).

Листы А4, цветные карандаши/маркеры.

Мяч.

Ватман с нарисованной «шкалой эмоций».

Аудиозапись спокойной инструментальной музыки.

Ход занятия:

1. Приветствие (10 минут).

Упражнение «Эмоциональный градусник».

Участники по кругу называют своё имя и текущее эмоциональное состояние, используя метафору:

«Я – (имя), и сейчас я чувствую себя как... (погода/природное явление)».

Пример: «Я – Алексей, и сейчас я чувствую себя как солнечный день с лёгким ветерком».

Обсуждение:

«Почему эмоции можно сравнить с погодой? Бывают ли «плохие» эмоции?»

2. Основная часть (40 минут).

Беседа «Зачем нам эмоции?» (10 минут).

На ватмане рисуем «карту эмоций»: радость – помогает строить отношения; злость – защищает границы; страх – предупреждает об опасности.

Вопрос группе: «что бывает, если игнорировать свои эмоции?».

Упражнение «Угадай эмоцию» (10 минут).

Участники делятся на 2 команды. Один человек из команды тянет карточку с эмоцией и показывает её без слов (мимика, жесты), остальные угадывают.

«Какие эмоции было сложнее всего изобразить/угадать? Почему?».

Техника «Дыхание квадратом» (5 минут).

Под спокойную музыку ведущий демонстрирует технику:

1. Вдох – 4 секунды.

2. Задержка дыхания – 4 секунды.

3. Выдох – 4 секунды.

4. Пауза – 4 секунды.

Важно: предложить использовать этот метод в стрессовых ситуациях (конфликт, экзамен).

Работа в парах: «Эмоциональный портрет» (15 минут).

Каждая пара получает лист А4 и рисует «портрет» одной из эмоций (например, «злость»).

Задача: изобразить, как эмоция выглядит, где живёт в теле, как её «приручить».

Презентация работ и обсуждение: «как можно помочь себе, когда эмоция становится слишком сильной?».

3. Заключительная часть (10 минут).

Упражнение «Эмоциональный чемодан»

Каждый участник пишет на стикере одну технику саморегуляции, которую запомнил (например: «считать до 10», «позвонить другу»), и «кладёт» в нарисованный на ватмане чемодан.

Ритуал завершения.

Все встают в круг и говорят хором: «Эмоции — мои друзья!»

#### Занятие 4. «Я могу».

Цель: развитие уверенности в своих силах и формирование позитивного отношения к ошибкам.

Задачи:

1. Помочь участникам осознать свои сильные стороны.
2. Сформировать установку на рост.
3. Научить конструктивно воспринимать неудачи.

Материалы:

Листы А4 и А3; цветные маркеры/карандаши; стикеры в форме звёзд; мяч; плакат с изображением «Лестницы успеха»; аудиозапись бодрой музыки.

Ход занятия:

1. Разминка (10 минут).

Упражнение «Комплимент по кругу».

Участники встают в круг и передают мяч, говоря получателю: «Коля, ты

молодец, потому что...» (завершают фразу искренним комплиментом).

Важно: нельзя повторяться и говорить формальные фразы.

Обсуждение: «Какие комплименты запомнились? Трудно ли было их принимать?».

2. Основная часть (40 минут).

Дискуссия «Ошибка или опыт?» (10 минут).

На ватмане рисуем шкалу: с одной стороны «Провал», с другой – «Шаг к успеху».

Участники приводят примеры известных людей, которые добились успеха после неудач (Джоан Роулинг, Майкл Джордан).

Ключевой вопрос: «Что важнее – никогда не ошибаться или уметь подниматься?».

Упражнение «Мои 5 побед» (15 минут).

1. Каждый рисует на листе А4 «карту достижений» за последний год.
2. Отмечает 5 значимых для себя успехов (не обязательно глобальных).
3. В группах по 3 человека делятся одним самым ценным достижением.

Рефлексия: «Что помогало вам добиваться этих результатов?».

Работа с плакатом «Лестница успеха» (15 минут).

1. На ступенях лестницы написаны этапы: постановка цели; первые попытки; ошибки; коррекция; результат.
2. Участники на стикерах-звёздах пишут свои страхи/сомнения и приклеивают к соответствующим ступеням.
3. Совместно придумывают «антидоты» к каждому страху.

3. Завершение (10 минут).

Ритуал «Заряд уверенности».

Все встают в круг, кладут руки на плечи соседей и хором говорят: «Я могу! Я справлюсь! Я верю в себя!».

Занятие 5. «В мире других: безопасное поведение и социальные навыки».

Цель: развить навыки безопасного взаимодействия в социуме и распознавания потенциально опасных ситуаций.

Задачи:

1. Отработать стратегии поведения в некомфортных/опасных ситуациях.
2. Научить распознавать манипуляции и психологическое давление.
3. Развить навыки ассертивного (уверенного) общения.

Материалы: карточки с ситуациями (12 шт.); ватман с нарисованной «картой рисков»; цветные стикеры (красные, желтые, зеленые); ручки, маркеры; плакат с алгоритмом «3П» (Признать-Подумать-Применить).

Ход занятия:

1. Разминка «Безопасная дистанция» (10 минут).

Участники двигаются по комнате под музыку. Когда музыка останавливается:

- если ведущий говорит «знакомый» – подходят на расстояние вытянутой руки;
- «чужой» – отходят на 2 шага назад;
- «опасность» – принимают защитную позу (руки скрещены).

Обсуждение: «Как вы определяли комфортную дистанцию? Где эти правила применимы в жизни?».

2. Основная часть (40 минут).

Анализ кейсов «Границы риска» (15 минут).

В группах по 4 человека разбирают ситуации:

1. Незнакомец просит помочь донести сумку до машины.
2. Друг уговаривает попробовать сигареты.
3. В соцсетях предлагают «легкий заработок».

На ватмане отмечают:

1. Красные стикеры – явные угрозы.
2. Желтые – спорные ситуации.
3. Зеленые – безопасные варианты.

Ролевая игра «Стоп-слово» (15 минут).

Участники в парах отрабатывают:

1. Технику «заезженной пластинки» (повтор одного аргумента).
2. Конструктивный отказ («Спасибо, но я не хочу»).
3. Уход от контакта («Извините, я спешу»).

Алгоритм «ЗП» (10 минут).

1. Признать (этот человек/ситуация вызывает дискомфорт).
2. Подумать (какие есть варианты реагирования).
3. Применить (выбрать и использовать стратегию).
3. Завершение (10 минут)

Рефлексия «Чемодан безопасности»

- Каждый пишет на стикере 1 правило, которое возьмет с собой в «чемодан».

Ритуал:

Все хором: «Я имею право на безопасность!».

### Занятие 6. «Выход из конфликта: стратегии ненасильственного сопротивления».

Цель: научить подростков конструктивным способам разрешения конфликтов без агрессии.

Задачи:

1. Развить навыки распознавания стадий конфликта.
2. Отработать техники «Я-высказываний» и активного слушания.
3. Сформировать установку на поиск взаимовыгодных решений.

Материалы: карточки с конфликтными ситуациями (6 шт.); ватман с «конфликтной спиралью»; стикеры в форме облаков и молний; мяч; плакат с алгоритмом «5 шагов».

Ход занятия:

1. Разминка «Горячий мяч» (10 минут).

Участники передают мяч, называя:

- левой рукой – причину конфликтов («непонимание», «обман»);
- правой рукой – позитивный исход («примирение», «компромисс»).

Обсуждение: «Какие эмоции мешают решать конфликты?».

2. Основная часть (40 минут).

Анализ «Спирали конфликта» (10 минут).

1. На ватмане рисуем этапы эскалации:

Несогласие → Раздражение → Гнев → Ссора

2. Участники отмечают на стикерах:

«Молнии» — что усиливает конфликт (оскорбления, упрёки).

«Облака» — что снижает накал (пауза, глубокий вдох).

Практикум «Я-сообщения» (15 минут).

В парах разыгрывают сценки, заменя обвинения на формулу: «Я чувствую \_\_, когда ты \_\_, потому что \_\_\_\_. Я хотел(а) бы \_\_\_\_».

Пример: «Я злюсь, когда ты берёшь мои вещи без спроса, потому что это нарушает мои границы».

Работа в группах «5 шагов» (15 минут).

Каждая группа получает конфликтный кейс (например: «Друг распространяет твой секрет»). Алгоритм:

1. Остановись (сосчитай до 10).
  2. Сформулируй суть проблемы.
  3. Выслушай другую сторону.
  4. Предложи 3 варианта решения.
  5. Выбери взаимовыгодный.
3. Завершение (10 минут).

Рефлексия «Чему научил меня сегодняшний конфликт?».

Каждый участник завершает фразу: «Теперь я знаю, что в конфликте важно...».

Ритуал:

Все соединяют руки в центре круга и говорят: «Конфликт — это не война!».

### Занятие 7. «Я выбираю себя».

Цель: закрепить результаты программы, сформировать устойчивую позитивную самооценку.

Задачи:

1. Обобщить приобретённые навыки.
2. Создать индивидуальную «инструкцию уверенности».
3. Сформировать установку на дальнейшее саморазвитие.

Материалы: цветные листы А3; карандаши, фломастеры, стикеры; готовые шаблоны «капсулы времени»; аудиозапись спокойной музыки; плакат с

«деревом достижений».

Ход занятия:

1. Вводная часть (15 минут).

Упражнение «Снежный ком успеха».

Участники по кругу называют:

1. Своё имя.
2. Один навык, приобретённый за цикл занятий.
3. Как он помог в жизни.

Пример: «Я – Марк, научился говорить «нет», это помогло отказаться от сигарет».

Медитация «Я – это я» (под музыку).

Ведущий читает текст: «Представьте, что вы держите в руках зеркало. Видите своё отражение — уникальное, настоящее...».

2. Основная часть (35 минут).

Творческая работа «Капсула уверенности» (20 минут).

Каждый создаёт:

1. Обложку с именем и девизом (например: «Анна. Мой выбор — моя сила!»).
2. Вкладыш с: 3 своими сильными сторонами; 1 ситуацией, где проявилась уверенность; целью на ближайший год.

Групповой ритуал «Дерево достижений» (15 минут).

1. На ватмане рисуем дерево с 7 ветками (по числу занятий).
2. Участники пишут на стикерах главный инсайт с каждого урока и приклеивают как плоды.
3. Завершение (10 минут).

Церемония «Символ силы».

Каждый получает «диплом участника» с местом для личной подписи («Я обязуюсь уважать себя»).

Прощальный круг.

Передавая свечу (символически), участники завершают фразу: «Теперь я выбираю...» (например: «...свои границы», «...самоуважение»).

Результаты диагностики по методикам «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» (автор – И.А. Дмитриева, И.А. Кибальченко) до и после системы психопрофилактических мероприятий, (в баллах)

№ респондента	Виктимность до	Уровень до	Виктимность после	Уровень после
1	175	высокий	144	средний
2	135	средний	115	низкий
3	172	высокий	150	средний
4	167	высокий	133	средний
5	168	высокий	122	низкий
6	147	средний	140	средний
7	140	средний	123	низкий
8	146	средний	150	средний
9	175	высокий	146	средний
10	140	средний	148	средний
11	145	средний	147	средний
12	159	средний	128	низкий
13	135	средний	130	низкий
14	154	средний	143	средний
15	137	средний	135	средний
16	142	средний	109	низкий
17	147	средний	164	средний
18	122	низкий	132	низкий
19	148	средний	145	средний
20	125	низкий	111	низкий
21	126	низкий	127	низкий

Примечание: 118-132 и меньше баллов – низкий уровень потенциальной индивидуальной виктимности; 133-165 баллов – средний уровень потенциальной индивидуальной виктимности; 166-188 баллов и больше – высокий уровень потенциальной индивидуальной виктимности.

Результаты диагностики по методикам «Определение уровня самооценки» (автор – С.В. Ковалёв) до и после системы психопрофилактических мероприятий, (в баллах)

№ респондента	Самооценка до	Уровень до	Самооценка после	Уровень после
1	58	низкий	40	средний
2	30	средний	24	высокий
3	55	низкий	42	средний
4	47	низкий	46	низкий
5	48	низкий	25	высокий
6	33	средний	31	средний
7	31	средний	24	высокий
8	33	средний	35	средний
9	58	низкий	33	средний
10	31	средний	35	средний
11	33	средний	35	средний
12	39	средний	25	высокий
13	30	средний	28	средний
14	38	средний	35	средний
15	31	средний	30	средний
16	32	средний	22	высокий
17	33	средний	43	средний
18	9	высокий	24	высокий
19	35	средний	33	средний
20	10	высокий	8	высокий
21	11	высокий	11	высокий

Примечание: 0-25 – высокий уровень самооценки; 26-45 – средний уровень самооценки; 46-128 – низкий уровень самооценки.

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Балашкиной Дарьи Эдуардовны группы 151-юп

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка системы психопрофилактических мероприятий виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 62 страницах, содержит приложения на 5 страницах.

1. Актуальность и значимость темы:

Актуальность темы заключается в недостатке программ психологической профилактики, учитывающих психологические особенности подростков из неполных семей, что препятствует их социальной интеграции, развитию жизненной устойчивости и выработке конструктивных моделей поведения.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме виктимного поведения в подростковом возрасте, описаны особенности виктимного поведения, свойственные подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Полученные в ходе исследования данные, предложенная система занятий, а также рекомендации могут быть использованы учителями, педагогом-психологом, родителями.

2. Логическая последовательность:

Исследование выполнено в чёткой и логичной последовательности: от формулировки проблемы и цели работы – к рассмотрению теоретических основ, проведению эмпирического анализа и обоснованию выводов. Такая структура полностью соответствует требованиям, предъявляемым к выпускной квалификационной работе.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Представленные в работе выводы и рекомендации характеризуются

логической последовательностью, обоснованностью и полной согласованностью с поставленными задачами исследования. Они основаны на тщательном анализе теоретических концепций и эмпирических данных, обладают практической значимостью и могут быть эффективно применены в профилактике виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

#### 4. Полнота проработки литературных источников:

Дарья демонстрирует глубокое знание и системное понимание научной литературы, относящейся к теме исследования. В работе проведён всесторонний анализ трудов как отечественных, так и зарубежных специалистов в областях виктимологии, возрастной психологии, социальной педагогики и профилактики девиантного поведения. Теоретическая база тщательно подобрана и обоснована, а библиографический список отличается полнотой и актуальностью.

#### 5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Оформление работы выполнено в соответствии с требованиями ГОСТ, что обеспечивает единообразие и профессиональный вид документа. Таблицы и графики представлены чётко и информативно, способствуя эффективному восприятию и пониманию изложенного материала. Приложения структурированы корректно и дополняют основное содержание работы, что повышает её полноту и наглядность.

#### 6. Положительные стороны работы:

Среди достоинств исследования выделяются высокая актуальность выбранной темы, чёткая структура и логичная последовательность изложения материала, а также обоснованность выводов и их практическая значимость. Дарья демонстрирует уверенное владение диагностическими методиками, включая методы Ковалёва и Дмитриевой/Кибальченко, а также высокий уровень теоретической и эмпирической подготовки, что подтверждает качество проведённого исследования.

#### 7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Студент проявил высокий уровень самостоятельности в процессе выполнения работы, самостоятельно формулировал цели и задачи исследования, подбирал и анализировал теоретический материал, разрабатывал методику эмпирического исследования и интерпретировал полученные результаты. Такой подход свидетельствует о сформированной исследовательской

компетентности и умения критически осмысливать и систематизировать информацию.

8. Недостатки работы:

В ходе рецензирования значимых недостатков в представленной выпускной квалификационной работе не обнаружено. Структура, содержание и оформление полностью соответствуют установленным требованиям, а цели и задачи исследования выполнены последовательно и качественно.

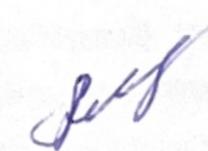
9. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5, УК-7, УК-8, УК-9, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Студент продемонстрировал умение эффективно применять полученные знания в профессиональной деятельности, проводить всесторонний анализ и интерпретацию результатов исследования, а также формулировать обоснованные выводы и практические рекомендации, что свидетельствует о высоком уровне сформированности заявленных компетенций.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».  
(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Машанов Александр Александрович, доцент кафедры психологии, кандидат медицинских наук  
(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«От» июль 2025г.

  
(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлена  
Балашкина Д.Э. Дед  
04.07.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Юридическая психология

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Балашкиной Дарьи Эдуардовны группы 151-юп  
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Разработка системы психопрофилактических мероприятий  
виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной  
ситуации»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 59 страницах,  
содержит приложения на 11 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Актуальность темы заключается в недостатке программ психологической профилактики, учитывающих психологические особенности подростков из неполных семей, что препятствует их социальной интеграции, развитию жизненной устойчивости и выработке конструктивных моделей поведения.

Научная новизна работы состоит в разработке и практической апробации системы психопрофилактических мероприятий, направленных на снижение виктимности подростков и повышение самооценки, находящихся в трудной жизненной ситуации. Представленная программа позволяет повысить уровень осознанности и адаптивности подростков, что подтверждает её прикладную значимость.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы состоит в том, что в работе проанализирован и систематизирован материал по проблеме виктимного поведения в подростковом возрасте, описаны особенности виктимного поведения, свойственные подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Полученные в ходе исследования данные, предложенная система занятий, а также рекомендации могут быть использованы учителями, педагогом-психологом, родителями.

2. Логическая последовательность:

Работа выполнена в строгой логической последовательности: от постановки проблемы и цели исследования – к анализу теоретических аспектов,

проведению эмпирического исследования и обоснованным выводам. Структура соответствует требованиям выпускной квалификационной работы.

### 3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений:

Выводы и предложения, представленные в работе, отличаются логичностью, аргументированностью и соответствием заявленным задачам исследования. Они вытекают из анализа теоретических положений и эмпирических данных, обладают прикладной направленностью и могут быть использованы в практике профилактики виктимного поведения подростков, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### 4. Полнота проработки литературных источников:

Дарья демонстрирует глубокое знание и системное понимание научной литературы по теме исследования. В работе проанализированы труды отечественных и зарубежных специалистов в области виктимологии, возрастной психологии, социальной педагогики и профилактики девиантного поведения. Теоретическая база обоснованно подобрана, библиографический список отличается полнотой и актуальностью.

### 5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков:

Оформление работы соответствует требованиям ГОСТ. Таблицы и графики четкие, информативные, способствуют лучшему восприятию материала. Приложения оформлены корректно.

### 6. Положительные стороны работы:

К числу положительных сторон работы можно отнести высокую актуальность заявленной темы, четкую структуру и логичность изложения, аргументированность выводов и их практическую направленность. Дарья демонстрирует уверенное владение диагностическими методиками (в частности, методами Ковалёва и Дмитриевой/Кибальченко), а также высокий уровень теоретической и эмпирической подготовки.

### 7. Недостатки работы:

В процессе рецензирования существенных недостатков в представленной выпускной квалификационной работе выявлено не было. Структура, содержание и оформление соответствуют требованиям, а поставленные цели и задачи последовательно реализованы.

### 8. Оценка сформированности компетенций УК-1, УК-2, УК-3, УК-4, УК-5,

УК-7, УК-8, УК-9, УК-10, УК-11, ОПК-2, ОПК-4, ОПК-5, ОПК-6, ОПК-8, ОПК-9, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6, ПК-7, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы:

Студент продемонстрировал способность применять знания в практической деятельности, осуществлять анализ, интерпретацию результатов и формулировать обоснованные выводы и рекомендации.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику:

Полученные в ходе исследования данные, предложенная система занятий, а также рекомендации могут быть использованы учителями, педагогом-психологом, родителями для профилактики виктимного поведения подростков.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения квалификации бакалавр.  
(оценка прописью)

Рецензент выпускной квалификационной работы  
Чащина Ольга Владимировна, заместитель директора КГАУ «Краевой Дворец Молодежи»  
(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

«02» июля 2025 г.

С рецензией ознакомлена  
Баюшкова Д.Э. Даф  
04.07.2025



znanium.com

электронно-библиотечная система

Обработан файл: ВКР Балашкина Дарья 151-юп.docx.

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 84.02%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 52 секунд

*Дарья Балашкина Д.Э.*  
*04.07.2025*

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Балашихина Дарья Зуевдовна

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 151-107 факультета психологии Автономной некоммерческой организации высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Разработка системы психологических мероприятий  
вспомогательного характера подростков, находящихся в трудной  
жизненной ситуации.

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

« 4 » июня 2025 г.

Дарья  
(подпись)