

**Чебыкина Оксана Евгеньевна,**  
бакалавр 2-го курса  
факультета педагогики и психологии  
Челябинского государственного университета

## **ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Программа социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья предназначена для решения проблемы дезадаптированности инвалидов по причине малой социальной активности. Блочная система программы позволит скорректировать составляющие социализации лиц с ограниченными возможностями здоровья путем приобщения к инклюзивной группе и деятельности в ней.

**Ключевые слова:** психологическая коррекция; социально-психологическая адаптация; люди с ограниченными возможностями здоровья.

**Chebykina Oksana Evgenievna,**  
student of department of pedagogics and psychology  
Chelyabinsk state university

## **PROGRAM OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF PERSONS WITH DISABILITIES**

The program of social and psychological adaptation of persons with disabilities is designed to solve the problem of disadaptation of disabled people due to their low social activity. The block system of the program will allow to correct the components of socialization of persons with disabilities by joining the inclusive group and its activities.

**Keywords:** psychological correction, social psychological adaptation, people with disabilities.

Уровень социально-психологической адаптации людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на данный момент

развития общества существенно ниже, чем у условно здоровых лиц. Наличие ограничения жизнедеятельности усугубляет трудности жизнеобеспечения и общения, что часто вызывает социальную изоляцию и приводит к асоциальному поведению. Таким образом, вышеперечисленные проблемы требуют организации коррекционных мероприятий. Путем решения возникшей проблемы мы предлагаем коррекционную программу.

Настоящая программа имеет своей целью адаптировать людей с ограниченными возможностями здоровья в социальную среду.

#### **Задачи программы:**

1. Выявление проблем адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, обусловленных их недостаточной социализацией.

2. Осуществление психологической помощи в рамках тренинговой группы.

3. Возможность освоения лицами с ограниченными возможностями здоровья коммуникативных навыков.

4. Введение лиц с ограниченными возможностями здоровья в групповую деятельность. Сплочение команды.

5. Снятие ситуативной тревожности.

Мы предполагаем, что работа в тренинговых командах повысит уровень социально-психологической адаптации лиц с ОВЗ при условии, что состав группы будет инклюзивным.

При составлении коррекционной программы мы опирались на работы Г. М. Андреевой, А. А. Осиповой, Д. Майерса, В. А. Титова и других ученых.

Коррекционная программа предназначена для работы с людьми в возрастном диапазоне от 18 до 35 лет. Психодиагностика проводилась с учетом ограниченных возможностей здоровья участников, упражнения коррекционной программы подбирались также с учетом нозологий.

Для формирования группы проведена диагностика, целью которой является выявление уровня социально-психологической адаптации. Были использованы следующие психодиагностические методики:

1. Опросник «Самочувствие, активность, настроение».

2. Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда.

Содержание программы включает в себя следующие блоки:

1. Диагностический срез.
2. Командообразование и включение в групповую деятельность.
3. Снятие ситуативной тревожности.
4. Повышение социально-психологической адаптации.

УДК 159.99

**Шипилова Юлия Дмитриевна,**

бакалавр 4-го курса факультета психологии и педагогики  
Челябинского государственного университета

## **ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ У МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ**

Рассматривается проблема самооценки и ее развития у младших подростков с легкой степенью умственной отсталости. Автор проводит исследование и выявляет уровень развития самооценки данной категории детей. Результаты диагностики свидетельствуют о неадекватном уровне самооценки в сторону повышения.

**Ключевые слова:** самооценка; умственная отсталость; подростки.

**Shipilova Julia Dmitriyevna,**

4-year student of Faculty of psychology and pedagogy  
Chelyabinsk state university

## **STUDYING SELF-EVALUATION OF JUNIOR TEENAGERS WITH MENTAL PECULIARITY**

The problem of self-esteem and its development in younger teenagers with mild mental retardation is considered. The author conducts research and iden-