

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Теоретические основы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников</b> .....	6
1.1. Сущность понятия «аддиктивное поведение» в трудах зарубежных и отечественных ученых .....	6
1.2. Особенности проявления аддикций у старшеклассников.....	16
1.3. Содержание деятельности по профилактике аддиктивного поведения у старшеклассников.....	26
<b>Глава 2. Эмпирическое исследование склонности старшеклассников к аддиктивному поведению</b> .....	38
1.1. Методы и организация исследования.....	38
2.2. Реализация программы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников.....	46
2.3. Описание полученных результатов исследования.....	52
<b>Заключение</b> .....	60
<b>Список литературы</b> .....	63
<b>Приложение</b> .....	71

## Введение

**Актуальность** исследуемой проблемы продиктована жизненной необходимостью сохранения здоровья подрастающего поколения, от которого в полной мере зависит безопасность и благосостояние нашего государства сегодня и в будущем. «Современному обществу зависимости его членов обходятся значительно дороже, чем самые смертоносные эпидемии и стихийные бедствия» [50, с. 592].

Ранняя юность как период взросления играет значимую роль в профессиональном самоопределении, выборе жизненного пути, поисках смысла жизни, верных друзей, выстраивании близких отношений с лицом противоположного пола, становлении самосознания, мировоззрения и системы ценностей, общественно-полезной активности. Тем самым старшеклассники готовятся к вступлению в самостоятельную жизнь.

Однако среди современных старшеклассников все шире распространяется ранняя алкоголизация, употребление психоактивных веществ, наркотиков, курения и вовлеченности в компьютерные игры. У них формируется аддиктивное поведение, усиливающее деструктивные способы реагирования на социальные изменения в обществе, и одновременно создающее угрозу личностному самоопределению и стабильности общества.

Поэтому особо важными становятся вопросы раннего выявления и предотвращения аддикций у старшеклассников, создание системы профилактики в образовательных учреждениях, широкое осуществление и распространение программ, способствующих сохранению психического и морального здоровья юношей и девушек, повышению их адаптивных способностей и волевых качеств.

Изучение степени разработанности проблемы свидетельствует о том, что проблема аддиктивного поведения широко изучается в психологии, педагогике, медицине, социологии и других науках.

Термин аддиктивное поведение появился в науке в конце 80-х годов благодаря В. Миллеру и М. Ландри, затем изучался С.А. Кулаковым, распространился А.Е. Личко и В.С. Битенским. Изучению аддиктивного поведения посвящены труды А.Г. Абрумовой, Е.В. Змановской, В.Р. Мандель, М.Г. Чухровой, А. Фенько и др. Виды зависимостей исследованы Н.А. Добровидовой, О. В. Каминской, Е.Н. Крыловым, В.Л. Малыгиным.

Изучению особенностей проявления аддикций у старшеклассников посвящены исследования В. М. Ялтонского, Е.В. Змановской, А.А. Ярышевой, В.А. Фролова. Л.И. Максименковой, О. В. Ляпустиной, Н.Ю. Максимовой и др. Ранняя юность как кризисный период описан в работах Л.И. Божович, И.С.Кона, Д. Б. Эльконина, И.В. Дубровиной, А.К. Болотовой, Д.И. Фельдштейна, С. Степанова и других.

Подходы к профилактике, ее формы, методы, характеристика программ нашли отражение в разработках Т.В. Воробьевой, А.В. Ялтонской, А. Г. Грецова, Т.П. Жариковой, М.С. Матусевич, Н.А. Сирота, В. А. Фролова и др.

Приведенные данные свидетельствует об актуальности данной проблемы для современного российского общества, и диктуют необходимость дальнейших теоретико-прикладных исследований вопросов профилактики аддиктивного поведения старшеклассников.

**Объект исследования:** аддиктивное поведение.

**Предмет исследования:** профилактика аддиктивного поведения старшеклассников.

**Цель** – теоретически обосновать и практическим путем проверить эффективность программы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников.

#### **Задачи**

1. Изучить сущность понятия «аддиктивное поведение» в трудах зарубежных и отечественных ученых;
2. Охарактеризовать особенности проявления аддикций у старшеклассников;

3. Описать содержание психологической работы по профилактике аддиктивного поведения у старшеклассников;
4. Организовать эмпирическое исследование по выявлению склонности старшеклассников к аддитивному поведению;
5. Разработать и реализовать программу профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников;
6. Описать и проанализировать результаты эмпирического исследования.

В основе гипотезы лежит предположение о том, что если будет использована программа профилактики аддиктивного поведения, то уровень аддикций у старшеклассников будет снижаться.

**Методы исследования:** изучение теоретической научной литературы, анализ, сравнение, обобщение мнений; тестирование, опрос, анализ результатов; методы статистической обработки результатов эксперимента.

**Методики исследования:**

1. Тест-опросник «Аддиктивная склонность», В.В. Юсупов, В.А. Корзунин;
2. Диагностика потребностей новых ощущений М. Цукерман;
3. Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич;
4. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Г.В. Лозовая.

**Практическая значимость исследования** заключается в подборе и апробации методик для диагностики проявлений аддиктивного поведения, разработке программы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников, которую могут использовать в работе педагоги и психологи образовательных учреждений, и воспитатели других учреждений, работающие с юношами и девушками 15-17 лет. Результаты исследования вносят свой вклад в теоретические основы проблемы.

**Структура ВКР** включает в себя введение, 2 главы, заключение, список литературы и приложения.

## **Глава 1. Теоретические основы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников**

### **1.1. Сущность понятия «аддиктивное поведение» в трудах зарубежных и отечественных ученых**

Сегодня исследование аддиктивного поведения находит отражение в трудах отечественных и зарубежных авторов по психологии, педагогике, медицине, философии и социологии. Ими в разных теоретических подходах рассматриваются вопросы, связанные с понятием, видами, причинами и этапами формирования аддиктивного поведения. Понятие аддиктивное поведение изучается во взаимосвязи с такими понятиями, как зависимость, зависимое поведение, аддикция, аддикт, аддиктивность, аддиктивная личность и пр. Остановимся подробнее.

Термин аддиктивное поведение (addiction) в переводе с английского языка - пагубная привычка, порочная склонность. После введения В. Миллером и М. Ландри, с конца 80-х годов стал распространяться в отечественной науке. Нашел расширение в трудах С.А. Кулакова [22], и распространился после выпуска работы А.Е. Личко и В.С. Битенского [24]. Позже неоднократно дополнялся и конкретизировался как форма саморазрушающего поведения [1, с. 28].

С. Ф. Смагин указывает, что своими историческими корнями термин связан с латинским словом *addictus*, означающим человека, связанного долгами, точнее можно сказать, приговоренного к рабству за долги, или, иными словами, «находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти» [53; с. 73].

Следует уточнить, что, так как термин аддикция большинством исследователей употребляется как синоним слова зависимость, то и

аддиктивное поведение трактуется как зависимое поведение, но единства мнений по вопросам их соотношения нет.

По данным А. Фенько комитет Всемирной организации здоровья при формулировке определения злоупотребления наркотиками, опираясь на понятие зависимости, охарактеризовал аддикцию как «состояние психической, или физической, или и той и другой зависимости от наркотика, возникающее у человека после периодического или продолжительного употребления этого наркотика» [59; с. 10].

Далее А. Фенько в своих исследованиях обращает наше внимание на то, что сегодня аддикции разделены на две группы:

а) химические аддикции: употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;

б) нехимические или поведенческие, аддикции, связанные с другими людьми или определенным поведением: игра в карты, интернет, еда, покупки и т. п. [59; с. 12].

В. А. Фролов подтверждает, что аддикция является аномальным пристрастием, которое вызвано привыканием к алкоголю, наркотикам или другим психоактивным веществам, а так же способам поведения, увлечения, в частности, азартным или компьютерным играм и др. [62; с. 7].

Таким образом, следует понимать, что аддиктивное поведение возникает не только при приеме наркотических веществ, а вызывается широким спектром веществ и ситуаций.

Т. А. Султанова позиционирует понятие аддикция как синоним зависимости, но указывает на дифференциацию понятий аддиктивное поведение и аддикция, что обусловлено наличием причинно-следственных связей [57; с. 1112].

По мнению Н. Б. Назаровой, понятия зависимое поведение и аддиктивное поведение являются синонимичными. Их психофизиологическая основа состоит в неумении человека управлять своим психоэмоциональным напряжением. В свою очередь данные понятия

составляют отдельную подгруппу более сложной и разнообразной категории, такой как отклоняющееся поведение [38; с. 63].

С равнозначностью понятий согласны и другие исследователи. Г.В. Старшенбаум указывает, что зависимое (аддиктивное) поведение - это одна из форм отклоняющегося поведения личности. Автор указывает на наличие в ней связи со злоупотреблением чем-то или кем-то, целью которого становятся решение проблем в саморегуляции или адаптации [55; с. 196].

На связь аддикции с адаптацией указывает В.Р. Мандель, рассматривая аддикцию как упрощенный способ адаптации индивида к трудным для него условиям жизнедеятельности и взаимодействия с окружающими. Он называет аддикцию попыткой бегства от реальности в некое соседнее смысловое пространство, где можно отдохнуть, порадоваться, собраться с силами, для того чтобы вновь вернуться в угнетающую реальность [33, с. 98]

Но это бегство имеет слишком высокую цену. По утверждению Н. Б. Назаровой, «Зависимость в широком смысле слова — это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию» [39; с. 8].

Аддиктивное поведение исследователи относят к одному из донозологических состояний, когда нет еще видимого пристрастия, проблема скрыта внутри, но девиация уже сформировалась как форма поведения, индивид выбирает уход от реальности, достигая его с помощью изменения своего психического состояния деструктивными способами [69; с. 188].

Данное мнение поддерживает В.А. Фролов, который относит аддиктивное поведение к деструктивным формам поведения. Разрушительность такого поведения заключается в стремлении человека уйти от действительности. Человек принимает такие вещества или находит такие виды деятельности и общения, которые позволяют ему погрузиться в психическое состояние с насыщенными, ярко окрашенными эмоциями, приносящими удовольствие [62; с. 9].

Исследования А.В. Гоголевой подтверждают, что аддиктивное поведение непосредственно связано с субъективными переживаниями. Они проявляются в состоянии невозможности жить без объекта аддикции, непреодолимости влечения к нему. Это переживание уже само по себе разрушает и организм, и личность, что усиливается еще и деятельностью, имеющей выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неотвратно приводит к повторению деструкции [9; с. 58].

А. Минделл сравнивает зависимости со сновидением, называет их «теньями города», «нелюбимыми детьми в семье». Это то, чего не хватает человеку в будничной жизни и чего он непреодолимо желает. Ученый утверждает, что в основе зависимостей всегда присутствует непреодолимое тяготение к определенным состояниям сознания, к которым у человека нет надежного и безвредного доступа [37].

Р. Хаузер отмечает, что когда личность имеет возможность пережить новые изменённые состояния своего сознания, они позволяют человеку открыть ранее недоступные, отвергнутые, неисследованные стороны его личности, «...открыть свои высокие сны о самих себе, своих взаимоотношениях и свои мечты о жизни, ..встретиться с теми частями нас самих, которые мы потеряли или от которых отrekliсь,.. чтобы достичь ощущения полноценности и вернуться к ...целостности» [63].

К тому же, «этот процесс настолько поглощает человека, что начинает руководить его жизнью. Человек становится беззащитным перед своим влечением. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противодействовать аддикции», - уточняет М.С. Матусевич [34; с. 959].

С.Ф. Смагин замечает, что преобладание термина «аддиктивное поведение» состоит в возможности отождествить личность как «аддикта» или «аддиктивную личность», в чем проявляется их последовательная одинаковость [53; с. 76].

Аддиктивную личность, по утверждению М.С. Матусевич характеризует низкий уровень переносимости фрустрационного состояния,



при котором ощущение психологического дискомфорта переносится с трудом. Она уточняет: «Естественные адаптационные способности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне». Веществам и действиям, при помощи которых человек добивается искусственного изменения в настроении, М. С. Матусевич дает название аддиктивные агенты [34; с. 960].

С аддиктивным поведением, по мнению М.Г. Чухровой, соединяется понятие аддиктивность как свойство личности. Аддиктивность, с её точки зрения, вызвана нейрофизиологическими процессами. М.Г. Чухрова доказывает, что существуют нейropsychологическая предрасположенность, способствующая возникновению аддикции. К аддикции могут привести: разбалансировка и инверсия функционирования полушарий головного мозга, дефицитарность интеграции конвергентности и дивергентности мышления, нарушение топологического масштаба времени и др. [66; с. 232].

Из вышесказанного следует, что аддиктивное поведение – это деструктивное поведение, наносящее вред развитию человека, как физическому, так и психическому.

Следует констатировать, что проблеме аддиктивного поведения уделяли внимания исследователи различных теоретических направлений и моделей.

С точки зрения психиатров и нейрофизиологов, сторонников биомедицинской теории аддикции, она представляет собой лишь функциональное реагирование организма. В настоящее время биомедицинская модель, в поисках причин воздействия наркотиков, предлагает связать зависимость с влиянием наркотиков на «систему вознаграждения» в лимбическом отделе больших полушарий мозга, теми процессами в системах мозга, которые работают как центр удовольствия и чувства наслаждения [59; с. 13].

Сторонники же социокультурных теорий аддикции утверждают, что формирование аддикции и аддиктивного поведения связано с общественными условиями, уровнем культуры, нравами и устоями. В частности, Джорджио Лолли и Ричард Джессор в своих исследованиях

доказали, что итальянцы, достаточно долго потребляющие алкогольные напитки, не считают, что в употреблении алкоголя можно найти утешение, хотя американцы приписывают ему такую способность [59; с. 16].

К психологическим теориям аддикции относятся теория последствий и теория аддиктивной личности. Психологи Ричард Соломон и Джон Корбит объясняют, что аддикция это лишь одна из основополагающих реакций человека на последствия своих действий. Они находят сходство между зависимостью от опиатов и любовью. И в том, и в другом случае человек неудержимо стремится к повторению того вида стимуляции, который приносит ему наслаждение [59; с. 17].

Дэвид Макклеланд, последователь теории аддиктивной личности в своем исследовании выявил связь между алкоголизмом и стремлением к власти. Он обнаружил, что у студентов колледжа повышенная потребность в доминировании, стремление к власти, но они не старались их реализовать в своей студенческой общественной жизни, не претендовали на руководящие должности в реальной действительности, а лишь предавались мечтам и фантазиям, усиливая представления о собственном влиянии и преимуществе при помощи алкоголя [59; с. 17].

Основанием, порождением всех аддиктивных расстройств, психоаналитик Эдвард Ханзян называет стремление зависимого человека избавиться от страданий. Когда человек испытывает трудности в сфере самоорганизации жизни, он стремится облегчить их или продлить с помощью психоактивных средств или деструктивных действий [59; с. 20].

В работе В. П. Прядеина выделены следующие подходы:

1. Персонологический: одни люди более подвержены склонности к аддиктивному поведению, чем другие, но невозможно предопределить, какой вид аддикции будет выбран тем или другим человеком.

2. Психодинамический: аддиктивное поведение рассматривается через воздействие социума на личность. С этой точки зрения на личность

оказывает влияние окружающий мир, его общение с окружающими людьми. Особенности самого человека определяют его склонность незначительно.

3. Мотивационный: связан с концепцией реактивного сопротивления, сторонники которой считают, что мотивирование появляется и усиливается в тех моментах, когда свобода или независимость личности подвергается опасности или уже находится в опасности. Мотивирование реактивного сопротивления побуждает индивида возобновить независимость, подвергшуюся угрозе или опасности.

4. Теория социального научения: обращается к анализу причин и факторов, которые вызывают употребление психоактивных агентов и способствуют повторению приёма.

5. Теория ожидаемого действия: привносит в исследование аддиктивного поведения познавательный элемент. Согласно концепции аддикция является одной из дилемм в реакции преодоления, что дает возможность индивиду надеяться на положительное воздействие употребляемых веществ или средств, и освобождает его от необходимости отвечать за производимые действия [45; с. 87].

А.А. Ярышева называет такие подходы:

1. Гуманистический: объясняет появление отклоняющегося поведения несоответствием «Я - реального» и «Я - идеального» в составе «Я - концепции».

2. Гештальт-психология: аддиктивное поведение возникает при искажении процесса «контакт-ухода», когда создание «контактной границы» при внешнем воздействии затруднено, то создаются проблемы в удовлетворении желаний и потребностей личности.

3. Бихевиоральный: к зависимости приводит выбор неверного способа подкрепления, формирование деструктивных паттернов поведения. Именно с этих позиции объяснимо использование внутривенного введения наркотика, позволяющего быстро достичь желаемого эффекта.

4. Психодинамический: рассматривает появление зависимости как нарушение в психосексуальном созревании. По мнению сторонников подхода на некоторое время психоактивные вещества могут усилить защиты Эго, что поможет в этом случае человеку преодолеть депрессию и негативные состояния.

5. Индивидуальная психология: аддиктивное поведение вызвано недостаточно развитым чувством общности [73; с. 18].

И.А. Фурманов рассматривает следующие подходы:

1. Медицинский подход связывает зависимость с болезненным привыканием к психоактивным веществам;

2. Социологический подход рассматривает аддиктивное поведение как отклоняющееся от нормы;

3. Психодинамический подход объясняет психологическое благополучие личности эффективностью взаимодействия трех подструктур психического аппарата: Ид, Эго и Супер-Эго;

4. Бихевиористический подход основывается на связи нарушения поведения с нарушениями в приспособлении к среде;

5. Когнитивный подход утверждает, что в основе аддиктивного поведения находятся неадаптивные мыслительные схемы;

6. Экзистенциально-гуманистический подход рассматривает личность и ее поведение в аспекте сущностных характеристик человека [43; с. 22-37].

А. М. Королёва называет еще системную семейную терапию, с точки зрения которой, зависимость появляется тогда, когда нарушены структурные связи в семейных отношениях. Учитывая, что аддиктивная личность не способна управлять собой, помочь может созависимость, создаваемая при терапевтической работе с семейным окружением [69; с. 189].

Л. Хэттерер при изучении аддиктивного поведения ввел понятие «аддиктивного комплимента». Это любое лицо, группа или среда, которые способствуют поддержанию аддиктивного поведения [там же].

В современных условиях повсеместного расширения использования информационных технологий одним из объектов аддикции, или аддиктивным комплиментом, особенно среди молодежи, становится интернет, что обусловило появление термина интернет-аддикция или интернет-зависимость.

Согласно определению В.Л. Малыгина интернет-зависимое поведение - это отсутствие субъективного контроля над использованием интернетом, сопровождающееся негативными последствиями в жизни человека: ухудшением здоровья, сокращением времени общения с окружающими, ошибками в работе, неудачами в учебе, нарастанием эмоционального напряжения и тревожного психологического состояния и контрпродуктивным результатом при использовании интернета [32; с. 84].

М.Г. Чухрова определяет интернет-зависимость как непреодолимое стремление подключиться к интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от интернета, бесцельное времяпровождение в интернете [66; с. 232].

В исследованиях А.Е. Войскунского охарактеризовано влияние интернета на сознание человека, которое приходит в состояние, сравнимое с феноменами лобного синдрома, при котором искажается иерархичность и последовательность целеполагания. Человек испытывает состояние, похожее на транс, объективное существование которого, пусть и в течение непродолжительного времени, свидетельствует о серьезном нарушении социально-психологической адаптации [6; с. 301].

Аддиктивное поведение формируется постепенно. Д. В. Лазаренко выделяет следующие этапы:

- 1) стремление пережить измененное состояние сознания;
- 2) стремление повторить измененное состояние сознания;
- 3) нарастание интенсивности аддиктивной потребности [23; с. 41].

Установлены факторы риска развития аддиктивного поведения:

- биологические: генетическая обусловленность, наследственность, органические поражения головного мозга и минимальные мозговые дисфункции, нейромедиаторный дисбаланс, хронические заболевания;
- психопатологические: психиатрические расстройства, аффективные нарушения, шизофрения;
- патопсихологические: особенности индивидуальной патологии и личного опыта: психопатии, акцентуации характера, синдром дефицита внимания с гиперактивностью;
- психологические: нарушения саморегуляции и самоконтроля, проблемы самооценки, низкое самоуважение, неразвитая способность к рефлексии и заботе о себе, особенности аффективной сферы, низкий уровень развития способности к сопереживанию;
- возрастные: подростковый возраст, ранняя юность;
- социальные: а) макросоциальные: доступность психоактивных веществ, ухудшение социально-экономической ситуации, «мода» на злоупотребление и др.; б) микросоциальные: опыт общения и деятельности в семье, школе; среде сверстников вне школы [67; с. 51].

О.Ю. Калиниченко осуществлен системный анализ ближайшего социального окружения и личностных свойств старших подростков, который показывает, что аддиктивное поведение является результатом как влияния личностных, так микросоциальных факторов. В большей степени воздействует стремление к поиску удовольствий, неудовлетворительные бытовые условия, не обеспечивающие базовые потребности, низкий уровень интеллектуальной и эмоционально-волевой саморегуляции, конфликтные отношения с родителями, напряженная атмосфера в семье. [16; с. 67].

Подводя итог вышесказанному, необходимо заметить, что, несмотря на наличие большого количества исследований по проблеме аддиктивного поведения, единой психологической концепции не существует, мнения ученых многогранны и разноплановы, но они сходятся в том, что

аддиктивное поведение негативно сказывается на развитии личности, особенно старшеклассников.

## **1.2. Особенности проявления аддикций у старшеклассников**

Изучению особенностей проявления аддикций у старшеклассников посвящены исследования В. М. Ялтонского, Е.В. Змановской, А.А. Ярышевой, В.А. Фролова, Л.И. Максименковой, О. В. Ляпустиной, Н.Ю. Максимовой и др. Ранняя юность как кризисный период описан в работах Л.И. Божович, И.С.Кона, Д. Б. Эльконица, И.В. Дубровиной, А.К. Болотовой, Д.И. Фельдштейна, С. Степанова и других.

Однако среди исследователей нет однозначного мнения, каков возраст старшеклассников, поэтому, прежде всего, определимся с возрастными границами.

Подростковый возраст, по мнению Д.Б. Эльконица, – это возраст, разделенный на две фазы. Средний школьный возраст от 11 до 15 лет, а период ранней юности, или старший школьный возраст от 15 до 17 лет. Как считает И.С. Кон, ранняя юность совпадает со старшим школьным возрастом и попадает в пределы от 14 до 18 лет [18; с. 13].

Как отмечает И.В. Шаповаленко, преимущественно в западной психологии существуют схемы периодизации, которые рассматривают завершение подростничества уже в возрасте от 14 до 17 лет. В других зарубежных схемах периодизации этот же возраст рассматривается как возраст юности [68; с. 22].

И.В. Дубровина утверждает, что психологи расходятся во мнениях о возрастных границах юности. Она описывает данные границы от 15 до 17 лет и называет этот возраст юношеским или ранней юностью. Она считает, что возрастные этапы человека определяют его социальные условия [61; с. 9].

Речь идет о том, что в возрасте от 15 до 17 лет юноши и девушки не всегда учатся в школе, и их нельзя назвать старшеклассниками. К тому же,

возникает вопрос, а относятся ли к старшеклассникам ученики девятого класса? Им, чаще всего, уже исполняется 15 лет, но сегодняшними образовательными документами, девятый класс относится к среднему звену обучения, и является выпускным. Старшими классами называют 10 и 11 классы. Соответственно, старшеклассниками следует называть юношей и девушек 16-17 лет, если они обучаются в общеобразовательной школе, а не в учебном заведении другого вида.

В связи с вышесказанным, следует заметить, что в работах исследователей старшеклассники не всегда выделены как возрастная категория 16-17 лет, поэтому в характеристике особенностей развития старшеклассников могут присутствовать как качества и свойства подросткового возраста, так и ранней юности. Эта неоднозначность подтверждается и тем, что вместо термина «старшеклассник», чаще употребляется термин «старший подросток», включающий и детей более раннего возраста, чем 16 лет.

Как указано в предыдущем параграфе, аддиктивное поведение может быть обусловлено трудностями адаптации и социализации, из чего следует, что успешность перехода старшеклассников к новому возрастному этапу, который определяется исследователями как кризисный период, определяет степень проявления и особенности развития у них склонности к аддиктивному поведению и различного вида зависимостям.

Переходный период между подростковым и юношеским возрастом называют кризисным периодом ранней юности. Л.И. Божович и И.В. Дубровина характеризуют данный кризис как связанный с новообразованиями возраста и с новой социальной ситуацией развития. Они утверждают, что он не похож на все предыдущие кризисы, так как подростки встречаются с большим и изменчивым миром [2], [61].

О.Н. Локаткова утверждает, что человек овладевает трудовой деятельностью, выполняет социальные функции и осознает свою ответственность именно в период перехода от детства к взрослости. Таким



образом, происходит приобщение к культуре. Также она утверждает, что в этот период происходит и физическое созревание [25; с.482].

Д.И. Фельдштейн считает, что именно возраст энергии, энтузиазма является юношеским возрастом. Он дерзкий, романтический, окрашенный стремлениями к большим делам. В данный период появляется одна важная черта – усиливается роль нравственного сознания в поведении. Одновременно волевые качества достигают своего самого высокого уровня. Это самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержка [46; с. 113].

И.С. Кон дает этому этапу юности достаточно краткое название – «кризис встречи с взрослостью». Именно этот кризис характеризуется расставанием с детством, переходом от серьезной игровой деятельности к серьезной исполнительной деятельности. Этап индивидуализации является кризисом перехода к взрослости и включает в себя согласование идеальных представлений с реальной жизнью [19; с. 203].

А.К. Болотова и О.Н. Молчанова считают, что в период юности должны сформироваться: готовность к личностному и профессиональному самоопределению, устойчивая и независимая Я-концепция, система ценностей и этических принципов для собственного поведения, мировоззрение и жизненные планы [3; с. 75-79].

А.С. Белкин определяет поиск смысла жизни, как основную психолого-педагогическую доминанту развития старшего школьника. У старших школьников возникают определенные потребности: в любви, интерес к духовной и физической близости с людьми противоположного пола, они хотят эмансипироваться от родителей, развить другую систему отношений с ними, сформировать собственные представления об уникальности и неповторимости своего образа. Все это является важными доминантами их развития [65; с. 27].

С. Степанов подчеркивает, что школьная юность завершает период полового созревания и является важным этапом психосексуального развития

личности, с которым связано много переживаний и проблем, связанных с повышенной сексуальной возбудимостью, осложняющей отношения между юношами и девушками. Важными для старших школьников, по его мнению, остаются общение со сверстниками, принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней, но изменяются идеалы дружбы, на первый план выходит самораскрытие, понимание, искренность, интимность [56; с. 4].

Вышесказанное позволяет увидеть, как сложны и многообразны возрастные задачи взросления юношей и девушек. Очевидно, что старшекласснику нужно найти ответы на множество жизненно важных вопросов, решать серьёзные проблемы выбора, искать свое призвание, самоутверждаться, поэтому, сталкиваясь с неопределенным будущим, юноши и девушки испытывают беспокойство, тревогу и даже страх. Далеко не все из них готовы к встрече со взрослым миром, готовы к самостоятельной жизни, требующей принятия ответственных решений и совершения общественно одобряемых поступков, что делает их уязвимыми для формирования аддикций.

Были выделены особенности подросткового периода, как факторы формирования риска аддиктивного поведения (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский):

- повышенный уровень эгоцентризма;
- негативизм, сопротивление, упрямство, протест, борьба против авторитетов, взрослых;
- неустойчивость и противоположность в характере;
- стремление к неизвестности и риску;
- желание быстрее повзрослеть;
- желание получить побыстрее независимость и оторваться от семьи;
- несостоятельность нравственных убеждений;

- неустойчивое эмоциональное реагирование на возрастные изменения и события;
- невозможность принятия своей формирующейся сексуальности;
- восприятие всех проблем, как сложных и неразрешимых;
- кризис идентичности;
- деперсонализация и дереализация в восприятии себя и окружающего мира;
- негативная или несформированная Я- концепция;
- преувеличенные поведенческие реакции: эмансипации, группирования, увлечения, сексуальные, детские (отказ от контактов, игр, пищи, имитация, компенсация и гиперкомпенсация);
- высокая фрустрация при встрече с трудностями [52; с. 53].

В подростковом и раннем юношеском возрасте, как считает О.Д. Донской, возникает противостояние между потребностями, которые постоянно увеличиваются и неполноценными возможностями их удовлетворения. Например, желание утвердиться во взрослом мире сталкивается с отсутствием жизненного опыта и социальной незрелостью [12, с. 90].

Когда неудовлетворенных потребностей много, нарастает внутреннее напряжение, дискомфорт, возникает угроза невротического срыва, подросток инстинктивно ищет выход и нередко находит его в употреблении психотропных веществ, уходу в компьютерный мир.

Т.А. Султанова, в своих исследованиях утверждает, что трудности социальной адаптации у подростков возникают тогда, когда у них не выработаны стратегии поведения и общения с взрослыми и сверстниками. Подростки испытывают потребность понять себя, свою индивидуальную особенность, свои возможности. Они сравнивают себя с другими людьми, испытывая потребность в принятии, ощущении собственной значимости и защищенности. Когда они не находят этого в своем ближайшем

микросоциуме, они включаются в девиантные группы или уходят от реальности в виртуальный мир [57; с. 1113].

Источником конфликта и эмоционального напряжения могут быть конфликты в общении со сверстниками. Н. Жданова, в своем исследовании, доказала, что когда старшеклассники переоценивают себя и свои возможности, этому всегда сопутствует завышенная самооценка. Окружающие часто не поддерживают необоснованные претензии подростков. После этого у подростков формируются аддикции, они уходят от реальности, замыкаются в себе и разрушают сформировавшиеся межличностные отношения [14; с. 125].

Усиливается и противоречивость отношений с родителями, так как старшеклассник, с одной стороны, стремится к отделению от родителей и самостоятельности, с другой, по результатам исследований Н.В. Несыной, в ранней юности «взрослеющие дети» нуждаются в родительской любви не меньше, чем на предыдущих этапах развития [40; с. 230].

Подростки, в результате возникающей фрустрации вследствие разрушенных или не сложившихся отношений с другими людьми не чувствуют себя «хорошими» и могут попасть в зависимость. Внутреннюю пустоту и дисгармонию они подавляют химическими веществами любого происхождения. По мнению Е.В. Змановской, аддиктивные подростки, склонные к зависимости, избегают, таким образом, трудностей, отрицают и избегают реальности, самоутверждаются, проявляют агрессию и бравату, проявляя через свое поведение свои защитные механизмы [15, с. 192].

Подростки с низким уровнем развития способностей к личностной рефлексии, для которых затруднено преодоление негативного психоэмоционального напряжения, не умеющие ставить цели и выполнять их, неспособные к самоанализу и произвольной саморегуляции, относятся к группе риска. По мнению Т.П. Жариковой, они склонны к возникновению зависимостей [13; с. 11].

Динамика изменения уровня ценностных ориентаций подростков с девиантным поведением рассматривается в исследовании И.Ю. Селиной. Результаты исследования заключаются в том, что подросток теряет смысл жизни, у него не формируется способность быть субъектом ответственного поведения, он не может жить в гармонии с самим собой, у него отсутствуют ценностные ориентации [49, с. 64].

Т.М. Вакулич к индивидуально-психологическим факторам, приводящим к личностной деформации относит: подростковые комплексы, агрессивное реагирование, конформное поведение, тревожность, фрустрированность, неадекватную самооценку, нарушение ценностных ориентаций, наличие моделей виктимного поведения, наличие образцов виктимного поведения [73; с. 22].

А.А. Ярышева считает, что акцентуации характера, подростковые поведенческие реакции, группирование, эмансипация, нонконформизм и конформизм, неадекватная самооценка, высокая личностная тревожность, низкий уровень социального интеллекта, конформность в общении являются факторами, которые провоцируют аддиктивное поведение [73; с. 22].

Если у подростка ранее были осложнения в поведении, то в подростковом возрасте, по мнению Н.Ю. Максимовой, у старшеклассников появляются черты людей, злоупотребляющих алкоголем, наркотиками и другими веществами психотропного характера. У них слабо развит самоконтроль, саморегуляция поведения, они неустойчивы к неблагоприятным средовым воздействиям, не умеют преодолевать трудности, эмоционально лабильны, неадекватно реагируют на обстоятельства среды, их реакции на психотравмирующие ситуации однообразны и непродуктивны [30; с. 150].

По мнению В.А. Фролова, подростки с девиантным поведением склонны к раздражительности, вспыльчивости, злобности, депрессивности, мрачности, угрюмости, тревожности, ночным кошмарам и страхам,

галлюцинациям, астеничности, паническим атакам, проблемам в сфере общения, они не умеют сотрудничать с другими людьми [62; с. 6].

У этих подростков, в контакте с объектом зависимости, формируются расстройства интеллекта и работоспособности, их мышление становится неглубоким, нелогичным, непоследовательным, утрачивается богатство ассоциаций, интеллектуальное развитие значительно отстает от возрастных норм, снижается концентрация внимания, не усваивается новый материал, появляется безразличие к окружающему, нарушается память. Они отстают в физическом развитии, у них неправильная осанка, шаркающая походка, они не выдерживают длительных физических нагрузок. Самопознание и самоутверждение они реализуют, прежде всего, в своем аддиктивном поведении [62; с. 7].

У мальчиков-подростков от 13 до 17 лет, с риском аддикций разных видов, характерны снижение показателей общего и невербального интеллектуального развития. Также О.Ю. Семенова установила, что подростки, которые систематически употребляют алкоголь и наркотические вещества, показывают очень низкие значения вербального и невербального интеллекта [51; с. 21].

Л.И. Максименкова, считает, что у таких подростков существуют характерные особенности. Это подозрительность, настороженность, недоверчивость, повышенная мнительность, парноидальное чувство ревности, ригидность в отношении ошибочных утверждений. В потребностно-мотивационной сфере отмечается изменение содержания потребностей и изменяется иерархия мотивов [29; с. 127].

Как считает А.А. Ярышева, у старшеклассников с аддиктивным поведением, имеются свои особенности несформированной идентичности. Они характеризуются низким уровнем дифференцированной идентичности, рефлексии, у них отсутствуют цели в жизни, ценности, четкое представление о собственном «Я» и принятии своего образа, несформирована половая идентичность [73; с. 8].

По мнению О.В. Ляпустиной, подростки, характеризующиеся аддиктивным поведением, склонны к нарушению моральных норм и правил. Они агрессивны, часто проявляют аутоагрессию, склонны к делинквентному поведению, у них низкий самоконтроль над эмоциональными проявлениями. При исследовании характерологических особенностей выявляются акцентуации застревающего, циклотимического, неустойчивого типов. Подростки обладают низким уровнем коммуникативных способностей, конфликтностью, низким уровнем социализации, низкой нервно-психической устойчивостью, ипохондрически фиксированы, склонны к депрессивным, истероидным, психастеническим и психопатическим реакциям [27; с. 252].

Л.И. Максименкова считает, что у подростков с аддиктивным поведением постепенно происходит деградация личности. Она делится на эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию. Подростки и старшеклассники с подобным поведением не могут положительно воспринимать свое будущее, а только негативно оценивают свое прошлое. Они отрицательно относятся к своему окружению: родителям, родственникам, друзьям, нереализованным возможностям. Эти подростки отличаются проявлениями тревоги, угрюмости, депрессии, суицидальными намерениями, агрессивностью, конфликтностью, раздражительностью, импульсивностью, неразвитым самосознанием, неразвитыми волевыми качествами, слабостью самоконтроля [29; с. 128].

Со временем, мышление таких подростков, по мнению Л.И. Максименковой, утрачивает глубину, у них нарушается последовательность суждений, и их логичность, утрачиваются ассоциативные связи, происходит уменьшение долговременной и кратковременной памяти. При длительном сосредоточении внимания, даже на относительно несложной умственной работе, подростки быстро устают, истощаются, допускают много ошибок [29; с. 129].

Подростки неспособны найти способ удовлетворить свои важные и актуальные жизненные потребности. У них присутствуют способы

психологической защиты, но они не сформированы и неэффективны, не могут снять эмоциональное напряжение. Все это, по мнению Н.Ю. Максимовой характеризует подростков, употребляющих или имеющих предрасположенность к употреблению психотропных веществ [30; с. 151].

Результаты исследования О.В. Каминской показывают, что высокий уровень увлеченности компьютерными играми характерен для подростков, обладающих низкой успешностью учебной деятельности, низким социальным статусом. Виртуальная среда воспринимается ими как источник самоутверждения и самореализации через побитие рекордов, возможность участвовать в обсуждении компьютерных новинок и получить одобрение сверстников [17; с. 173].

В результате исследования Н.А. Добровидовой, были определены главные мотивы приобщения старших школьников к компьютерным играм. Это скука, отсутствие деятельности, желание расслабиться, развлечься, достичь высокого результата, таким образом реализоваться. При этом во время игры у юношей находит разрядку такая эмоция, как агрессия, а у девушек – радость или печаль [11; с. 369].

Для подростков, которые склонны к интернет-зависимости, характерны качества личности: эмоциональная лабильность, интровертированность, тревожность, как свойство личности (исследования А.М. Молокостовой и В.А. Дудовой). Они постоянно стремятся погрузиться в Интернет-пространство. Это вызывает у них ожидание, постоянное напряжение, в дальнейшем это становится устойчивой чертой и стремлением, что приводит к психопатологиям и изоляции от окружающих людей [37].

Таким образом, в этот период, старшеклассникам необходимо принять важные решения, касающиеся выбора профессии, создания семьи, общего стиля жизни, постановки задач на будущее, определения ценностных ориентаций в соответствии с взрослым статусом и жизненными планами. Именно этот возраст совпадает с кризисом периода ранней юности, который завершает переход к взрослости.



Трудности социальной адаптации, возникающие на этом жизненном этапе, способствуют формированию аддиктивных форм поведения. К особенностям аддикций у старшеклассников относятся раздражительность, вспыльчивость, тревожность, неустойчивость внимания, расстройства мышления, несформированность идентичности, склонность к нарушению моральных норм и правил, низкий уровень коммуникативных способностей, неразвитое самосознание и трудности в постановке и достижении целей и др.

### **1.3. Содержание деятельности по профилактике аддиктивного поведения у старшеклассников**

Одной из действенных мер по предупреждению формирования аддиктивного поведения старшеклассников признается система профилактики, организованная в образовательном учреждении.

Система, состоящая из комплексных психолого-педагогических мероприятий, по определению В.А. Фролова, является системой государственного, общественного, социально-экономического, медико-биологического, психогигиенического масштаба и направлена на профилактику заболеваний детей и подростков, на укрепление их здоровья всеми мерами [62; с. 3].

Д.В. Лазаренко указывает, что профилактическая работа образовательного учреждения должна способствовать изменению отношения школьников к своему здоровью, формировать направленность личности на здоровьесберегающее поведение, прививать навыки самозащиты подростка, реализуемые в потенциально рискованных ситуациях [23; с. 42].

Р.В. Овчарова основной целью психокоррекционной работы называет создание оптимальных условий для тренировки механизмов совладания с патогенными воздействиями [41; с. 398].

В коррекционной и профилактической работе в процессе международной практики выделяют различные модели:

Информирование старших подростков об отрицательных последствиях влияния психоактивных веществ на организм и восстановлении психического и физического состояния проводится на основании медицинской модели, ориентированной на медико-социальные последствия.

Информирование молодежи и подростков о проблеме наркомании и возможных путях реабилитации проводится на основании образовательной модели.

Развитие установленных психологических навыков у отдельной личности против групповой иерархии, для оптимального решения конфликта, для ориентации в жизненном выборе, проводится на основании психосоциальной модели [43; с. 47].

В работах С.В. Воробьевой и А.В. Ялтонской определены и описаны концептуальные подходы и модели профилактической работы [8; с. 12].

Поведение человека, по трансакционной модели профилактики А. Дж. Самероффа, соотносит взаимодействие индивида и средовое влияние. Результат этого взаимодействия называется «трансакция». Риск развития зависимостей от приема психоактивных веществ значительно снижается, если человек может предвидеть последствия своего поведения.

Согласно модели антисоциального поведения Г. Паттерсона у детей в периоде их развития присутствуют периоды «несогласованной» активности. Это происходит, если со стороны родителей наблюдается неуместный и строгий контроль. У ребенка в ответ формируется протестное поведение и родители, пытающиеся его подавить, производят действия по типу «закручивания пружины». Но в ответ действия детей закрепляются, используются в любом случае, когда им кажется, что их дисциплинируют, и перерастает в асоциальное поведение.

Модель «Превентивных буферов» Н. Гемези и М. Роттера предполагает предотвращать развитие зависимости с помощью таких позитивных факторов, как социальная поддержка.

Модель «Копинг-поведения» Н. Сирота и В. Ялтонского предполагает преодолевать стресс и снижает риск появления аддикций с помощью развития копинг – поведения.

Существует подход, который основан на распространении информации о наркотических средствах, их вреда для организма, негативных последствиях для здоровья. Он реализуется с помощью частичного предоставления информации о наркотиках [там же].

Эмоциональное обучение развивает у человека умение узнавать свои эмоции, распознавать их, переживать и управлять ими, нейтрализовать негативные последствия.

Существует подход, который основан на выполняемой роли социальных факторов. Он утверждает, что поведение человека развивается и формируется под влиянием позитивных и негативных результатов его действий и его наблюдения за следствиями собственного поведения и примеров поведения в социуме. Поэтому многое в поведении человека зависит от его окружения [8; с. 12].

Подход, который способствует снижению распространенности случаев зависимости от алкоголя и наркотиков основан на деятельности, которая может заменить наркотизацию и алкоголизацию.

Для изменения отношения к своему здоровью, с целью его улучшения, существует подход, основанный на укреплении здоровья. Для данной стратегии существует сжатая фраза «Делать здоровый выбор максимально доступным».

Подход, который базируется на развитии жизненных навыков, основан на изменении поведения. Это осуществляется с помощью формирования нужных навыков и умений помогающих справляться жизненными трудностями.

Распространение знаний о наркотических веществах и вреда от их употребления, формирование здорового образа жизни, мотивирование для его укрепления, развитие жизненных навыков и адаптации при взаимодействии

со средой основано на разработанных комплексных профилактических программах. А варианты комбинаций профилактических подходов представляют собой интегративный подход [8; с. 12].

Образовательные программы профилактики признаны наиболее эффективными в контексте предупреждения зависимого поведения несовершеннолетних. Они разработаны на основе совмещения психосоциальной и каузальной модели (Т.А. Султанова).

Психосоциальная модель располагает комплексом мероприятий, которые обеспечивают формирование у подростков личностных ресурсов. Она направлена на профилактику аддиктивных проявлений у подростков, ориентирована на здоровый образ жизни, на действенную установку отказа от асоциальной группы или субъекта, изменение ведомого поведения.

Каузальная модель нацелена на выявление и устранение оснований для аддиктивного поведения. В центре профилактической работы оказываются люди и анализ причин отклоняющегося поведения, а не химические вещества и оказываемые ими последствия [57; с. 1113].

Развитие личностных ресурсов, свойств, качеств и черт личности необходимо с точки зрения Т.П. Жариковой для первичной профилактики факторов риска возникновения аддиктивного поведения [13; с. 9].

Опираясь на ресурсный подход, О.В. Родькина, рассматривает в качестве внутренних ресурсов мотивация, силу воли, а в качестве внешних ресурсов – социальную поддержку. В этом подходе заключается первичная профилактика употребления психоактивных веществ [47; с. 112].

Определенные навыки и способности человека А.Н. Татарко называет «Ресурсами личности» [58, с. 334].

Понятие «личностный адаптационный потенциал» существует для описания личностных ресурсов. А.Г. Маклаков утверждает, что он включает в себя: психическую устойчивость, самооценку личности, ощущение социальной поддержки, опыт социального общения [28; с. 19].

С.Л. Соловьева отмечает, что перечисленные А.Г. Маклаковым компоненты личностного адаптационного потенциала являются значимыми при оценке и прогнозе успешности адаптации к трудным и экстремальным ситуациям, а также при оценке скорости восстановления психического равновесия [54].

Следовательно, если качества адаптационного потенциала недостаточно развиты, то снижаются адаптационные возможности личности. Человек меньше противостоит внешним стрессовым воздействиям и выбирает в качестве защиты некие внешние ресурсы, которые могут быть представлены аддиктивными агентами.

Конструкты, которые человек реализует для адаптации к трудовым и жизненным стрессовым ситуациям называются ресурсами (Н.Е. Водопьянова). Это внешние и внутренние переменные, которые способствуют психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях [5, с. 290].

Таким образом, профилактическая работа призвана активизировать внутренние возможности, способности, черты личности, качества личности старшеклассника, которые позволяют ему справляться с жизненными трудностями, со стрессогенными ситуациями и достигать состояния социально-психологической адаптированности, поэтому в профилактической деятельности необходимо использовать весь набор психологических возможностей ресурсного подхода.

Профилактическая работа состоит из трех компонентов [43; с. 28].

1. Представление о действии химических веществ, о механизмах развития заболевания, о болезни и последствиях, к которым приводит химическая зависимость, составляет образовательный компонент. Он помогает приобрести знания об особенностях своего психического здоровья и научиться заботиться о себе.

2. Существуют психологические особенности личности, создающие зависимость в употреблении химических веществ. Психологический

компонент подразумевает коррекцию особенностей личности, создании благоприятного и доверительного климата в коллективе, психологическую адаптацию подростков из группы риска.

3. Социальный компонент предусматривает помощь в социальной адаптации к условиям окружающей среды, обучение навыкам общения, здорового образа жизни.

С профилактической целью выделяют три вида предупреждения употребления психоактивных веществ: первичная, вторичная, третичная. Комплекс мероприятий по предупреждению употребления наркотических и психоактивных веществ подростками носит название первичной профилактики. Предупреждающая работа по формированию болезни у тех, кто эпизодически употребляет психоактивные вещества, но у кого привыкание еще не сформировано называется вторичной профилактикой. Комплекс лечебных реабилитационных мероприятий разного характера именуется третичной профилактикой [43; с. 30].

Следует заметить, что нас в большей мере интересует первичная профилактика.

М.С. Матусевич предлагает включить в нее виды работы:

1. Диагностическая: выявление «группы риска», т.е. детей с повышенной тревожностью, низкой стрессоустойчивостью и коммуникабельностью, направленностью на поиск ощущений и пр..
2. Информационно-просветительная: информирование подростка об особенностях межличностных отношений, технологиях общения, способах преодоления стрессовых ситуаций, последствиях употребления психоактивных веществ.

Проведение тренингов личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения, включающие формирование и развитие навыков работы над собой [34; с. 959].

По мнению В.А. Фролова, психолого-педагогическая профилактика, состоит из:

1. Диагностики предрасположенности к потреблению психоактивных веществ и патологическому гемблингу;
2. Выбора психолого-педагогических методов, позволяющих подростку естественным способом реализовать себя;
3. На всем протяжении подросткового возраста проводится психолого-педагогическая профилактика [62; с. 6].

Разработка и реализация профилактических программ по предупреждению аддиктивного, зависимого поведения школьников, в образовательных учреждениях, необходима, по мнению Т. А. Султановой. Программы должны включать в себя этапы: аналитико-ориентационный, технико-организационный, прогнозно-ретроспективный, прогнозно-диагностический, прогнозно-проектировочный, верификационный, корректировочный [57; с. 1113].

На аналитико-ориентационном проводится проблемно-ориентированный анализ состояния профилактической деятельности, выявляются препятствия, проверяется соответствие условий, рассматриваются пути совершенствования профилактической работы.

Технико-организационный предусматривает фиксирование цели, задачи и порядка разработки программы [там же].

Прогнозно-ретроспективный этап помогает выстроить систему взаимодействия образовательного учреждения с различными социальными структурами. Эти структуры состоят из семей, учреждений дополнительного образования, культуры, внутренних дел, центров психолого-медико-социального сопровождения, средств массовой информации.

Прогнозно-диагностический этап рассматривает проведение диагностики учащихся на предрасположенность к употреблению аддиктивных веществ и патологическому поведению. Методы обработки полученных результатов, выбор психолого-педагогических методов позволяют подростку реализовать себя естественным путем.

На прогнозно-проектировочном осуществляется разработка программы профилактики и определение критериев и показателей эффективности ее реализации.

Верификационный и корректировочный определяет направления совершенствования профилактической модели на основе экспертной оценки.

С точки зрения В.А. Фролова соблюдение следующих требований необходимо для реализации профилактической программы:

- непрерывность и направленность процесса перевоспитания;
- развитие и поддержка внутренних, часто внешне не проявляющихся, общественно полезных способностей и интересов ребенка;
- отсутствие назойливости и навязчивости в перевоспитании;
- выносливость и терпение всех участников профилактического воспитательного процесса;
- подростковая активность для выражения инициативы и волевых усилий [62; с. 3].

И. Шведова опираясь на регулярность и систематичность проводимой работы, разделяет виды деятельности для детей с аддиктивным поведением на четыре основных направления: городские праздники, традиции, фестивали, конкурсы; досуговые круглогодичные мероприятия; организация каникулярного отдыха; тематические смотры, конкурсы [70; с. 149].

Деятельность, в которой учитываются индивидуальные личностные особенности подростков, является для них значимой, по мнению В.А. Фролова. С помощью этой деятельности у подростков формируются черты социально-успешной личности; усиливаются защитные механизмы; происходит включение в процесс профилактики в качестве субъектов оказания помощи сверстникам. Они выступают в качестве активных пропагандистов здорового образа жизни, у них формируется личная ответственность за свое поведение [62; с. 4].



Одним из видов такой деятельности является реализация программы индивидуального психолого-педагогического профилактического воздействия главная цель которой, по мнению В.А. Фролова, заключается в изменении личности несовершеннолетнего в сторону общепринятых норм, правил и иных социальных ценностей, отвлечение ребенка от опасных форм поведения, привлечение его к социально одобряемым действиям [62; с. 5].

Вопрос об оценке эффективности профилактических мероприятий остается до конца не выясненным.

Г.А. Корчагина и С.П. Евсеев предлагают изменить те личностные характеристики, которые связаны с риском развития аддиктивного поведения. Для этого используется мониторинг методом психодиагностики. Можно использовать анкетирование, мониторинг изменения отношения к проблеме употребления психоактивных веществ и применять обратную связь по итогам проводимой психодиагностики [21; с. 86].

С.В. Воробьевой приведены критерии эффективности программы:

- сочетание различных стилей, подходов и методик;
- компетентность педагогов и тренеров, пользующихся доверием;
- отказ от сенсационности и запугивания;
- рассматривание, как минусов, так и плюсов явления;
- активное участие, а не пассивное присутствие участников;
- регулярность занятий;
- поддержка после программы [7; с. 2].

Я. В. Лопатина выделяет три уровня оценки программ:

- 1) Уровень группы, для оценки результатов которой используют тесты, проводимые до начала и после проведения всего цикла занятий.
- 2) Уровень школы предполагает анализ динамики факторов риска и антириска у детей. Параметрами оценки могут быть различные социометрические показатели, поведенческие характеристики: агрессивность, конфликтность, девиации поведения и др.

3) Уровень города, региона, страны, где возможен эпидемиологический контроль ситуации [26; с. 59].

Существуют сложности в объективной оценке результатов профилактической деятельности (А. Г. Грецов). Это связано с тем, что зависимое поведение определяется большим кругом социальных, культурологических, психологических и экономических факторов, влияние которых невозможно отследить. Статистические данные об употреблении психоактивных веществ в подростковом возрасте обладают низким уровнем надежности и достоверности, а результат профилактической работы может иметь запоздалые результаты [10; с. 182].

Успех профилактической работы обеспечивается применением эффективных форм, методов и технологий.

И.В. Вачков важнейшим способом оптимизации условий для создания и осмысливания жизненного опыта считает психологический тренинг, который представляет собой так называемое «экспериментальное обучение», т. е. активное социально-психологическое обучение через моделирование в межличностном взаимодействии условий для накопления опыта.

Тренинг, в отличие от других подходов направлен не только на пересмотр и решение проблем участников, но и на профилактику их возникновения в будущем. Это происходит за счет обучения их решать свои проблемы [4, с. 210].

Для работы с подростками, с аддиктивным поведением, существуют следующие формы работы: тренинг поведения, беседы, групповая, дискуссии, мозговые штурмы, психогимнастика, личностный тренинг, лекции, встречи, ролевые игры, экспедиции, обсуждение и просмотр видеofilьмов, индивидуальные консультации, экскурсии, тесты, конкурсы, праздники (Н.Б. Назарова) [39; с. 9].

И. Шведова предлагает психолого-педагогические методы: переубеждение, переключение, вовлечение в деятельность, стимулирование, сотрудничество, доверие, открытый диалог, свобода выбора, увлечение,

коллективный анализ и оценка, контроль и самоконтроль, самооценка деятельности и поведения, личный пример [70; с. 149].

Групповая психотерапия способствует повышению самооценки у подростков. По мнению Р.В. Овчаровой, она тренирует механизм совладания с внешними патогенными воздействиями, увеличивает чувство ответственности за свое поведение, разрушает инфантильную психологическую защиту, предотвращает десоциализацию подростков [41; с. 398].

Таким образом, профилактика требует учета индивидуальных особенностей и активности личности, желания способствовать, либо препятствовать проведению соответствующих мероприятий, направленных на устранение отрицательных черт поведения, утверждение позитивных принципов саморегуляции, ускорение процесса формирования общей положительной направленности поведения.

Для проведения работы со старшеклассниками и их семьями по профилактике аддиктивного поведения накоплен достаточный методический и практический материал.

Выводы по первой главе.

Аддиктивное поведение это зависимое, саморазрушающее, деструктивное поведение, которое связано с зависимостью от употребления какого-либо вещества или включенности в определенное действие, вызывающие значительные изменения психического состояния в ситуации воздействия, и дальнейшую деградацию личности.

Старшеклассники – юноши и девушки, 16-17 лет, обучающиеся в общеобразовательной школе. Это период ранней юности, называемый кризисным периодом. Юношей и девушек с аддикциями отличает стремление к неизвестному, рискованному, негативная или несформированная Я-концепция, низкая переносимость трудностей, склонность преувеличивать степень сложности проблем, эмоциональная неустойчивость, незрелость нравственных убеждений, неадекватная самооценка, нарушение ценностных ориентаций, расстройства познавательной сферы, влекущие за собой сложности в обучении и общении.

Профилактика аддиктивного поведения старшеклассников призвана обеспечивать условия для повышения их стрессоустойчивости, сохранения здоровья, развития коммуникативных навыков взаимодействия с окружающими, самоопределения, активизации личностных ресурсов. Эффективными формами профилактической работы являются: тренинг, групповая терапия, дискуссии, мозговые штурмы, ролевые игры, просмотр и обсуждение видеофильмов, индивидуальные консультации. Целесообразна в образовательных учреждениях разработка комплексных программ профилактики аддиктивного поведения.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование склонности старшеклассников к аддиктивному поведению**

### **1.1. Методы и организация исследования**

В данном эмпирическом исследовании ставилась цель изучить склонность старшеклассников к аддиктивному поведению и к отдельным видам зависимостей.

Экспериментальная база исследования представлена материалами обследования старшеклассников школ города Серова. Выборка составила 50 человек, в возрасте от 16 до 17 лет, 27 юношей и 23 девушки. Исследование проводилось индивидуально на добровольной основе.

Для изучения склонности старшеклассников к аддиктивному поведению и к отдельным видам зависимостей были использованы следующие методики (см. Приложение 1):

1. Тест-опросник «Аддиктивная склонность», В.В. Юсупов, В.А. Корзунин;
2. Диагностика потребностей новых ощущений М. Цукерман;
3. Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевич;
4. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Г.В. Лозовая.

Тест-опросник «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова и В.А. Корзунина, направленный на выявление склонности к зависимому поведению, состоит из 30 утверждений. Испытуемому предлагается отметить те утверждения, с которыми он согласен. Далее подсчитывается общая сумма баллов. Если сумма составляет до 13 баллов, то склонность к зависимому поведению не выражена. Если сумма от 14 до 16 баллов, то это умеренно выраженная склонность к зависимому поведению. Если сумма от

17 баллов и выше, то склонность к зависимому поведению имеет выраженные признаки [72; с. 3-12, 124 ].

Диагностика потребностей новых ощущений М. Цукерман показывает степень выраженности склонности к поиску новых ощущений у каждого отдельного человека. Диагностика состоит из 16 пар утверждений, При ответах испытуемому предлагается выбрать одно утверждение из предлагаемой пары. Полученные ответы соотносятся с ключом. За каждое совпадение засчитывается один балл, баллы суммируются. Если сумма составляет от 0 до 5 баллов, то потребность новых ощущений низкая. Если сумма от 6 до 10 баллов, то это средняя. Если сумма 11-16 баллов, то потребность новых ощущений высокая [64; с. 187].

Тест «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича направлен на выявление склонности к одному из четырех видов зависимого поведения: склонность к наркозависимости, алкогольной зависимости, склонность к спортивному и музыкальному фанатизму, склонность к зависимости от компьютерных игр. Он состоит из 116 утверждений, согласие с которыми испытуемому надо выразить, пользуясь шкалой ответов от одного до пяти баллов, где пять самая высокая степень согласия. При обработке учитываются прямые и обратные вопросы. Обработке подвергаются ответы, отмеченные в таблице, которые суммируются в соответствии с указаниями ключа. Используется шкала уровней, выявляющая низкий уровень, признаки тенденции, признаки повышенной склонности, признаки высокой вероятности [35; с. 435].

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой определяет предрасположенность к одной или нескольким из тринадцати зависимостей: алкогольная зависимость, интернет и компьютерная зависимость, любовная зависимость, наркотическая зависимость, игровая зависимость, никотиновая зависимость, пищевая зависимость, зависимость от межполовых отношений, трудоголизм, телевизионная зависимость, религиозная зависимость, зависимость от

здорового образа жизни, лекарственная зависимость, общая склонность к зависимостям. Методика состоит из 70 суждений, Испытуемому предлагается выбрать один из вариантов ответов: нет -1 балл; скорее нет – 2 балла; ни да, ни нет -3 балла; скорее да – 4 балла; да – 5 баллов. Обработка осуществляется с использованием ключа. Суммируются баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям. Если сумма составляет до 11 баллов, то склонность к зависимому поведению низкая. Если сумма от 12 до 18 баллов, то это средняя склонность к зависимому поведению. Если сумма от 19 баллов и выше, то склонности к зависимому поведению высокая [42].

С использованием указанных методик был проведен констатирующий этап эксперимента, цель которого – выявление детей, имеющих повышенную склонность к аддиктивному поведению.

Далее опишем результаты констатирующего этапа. Показатели представлены в процентном соотношении, в диаграммах, таблица показателей в Приложении 2.

Результаты исследования диагностики склонности к зависимому поведению по тесту-опроснику «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова и В.А. Корзунина, представлены на диаграмме 1.

Диаграмма 1

***Распределение испытуемых по показателям склонности к зависимому поведению***



Из показателей на диаграмме 1, следует, что среди старшеклассников преобладают испытуемые с умеренно выраженным уровнем склонности к зависимому поведению - 40% (20 человек). Далее следуют те, кто имеет выраженные признаки склонности к зависимому поведению - 32% (16 человек). Менее всего тех старшеклассников, у кого склонность к зависимому поведению не выражена - 28% (14 человек).

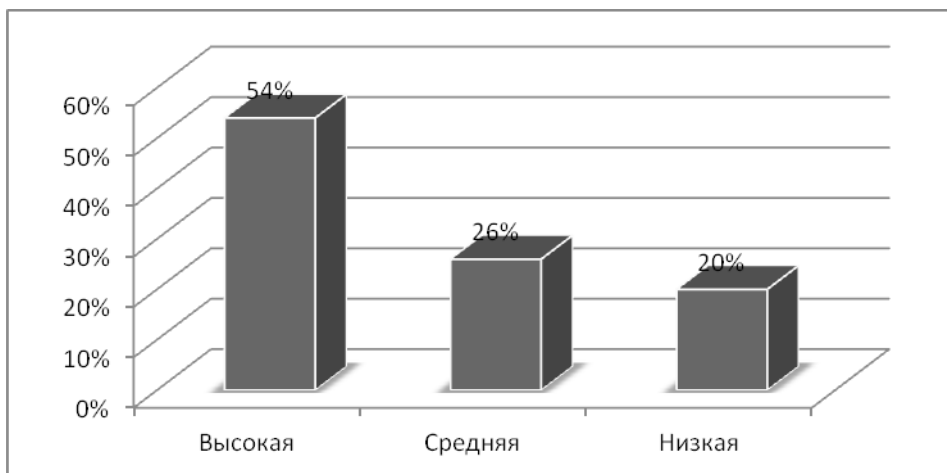
Таким образом, у большинства старшеклассников нет предрасположенности к употреблению психоактивных веществ и пагубных пристрастий или стремления и интереса к ним, но для 32% старшеклассников риск попробовать те или иные опасные вещества или способы повышенный.



Результаты исследования диагностики склонности к поиску новых ощущений М. Цукерман представлены на диаграмме 2.

Диаграмма 2

***Распределение испытуемых по показателям склонности к поиску новых ощущений***

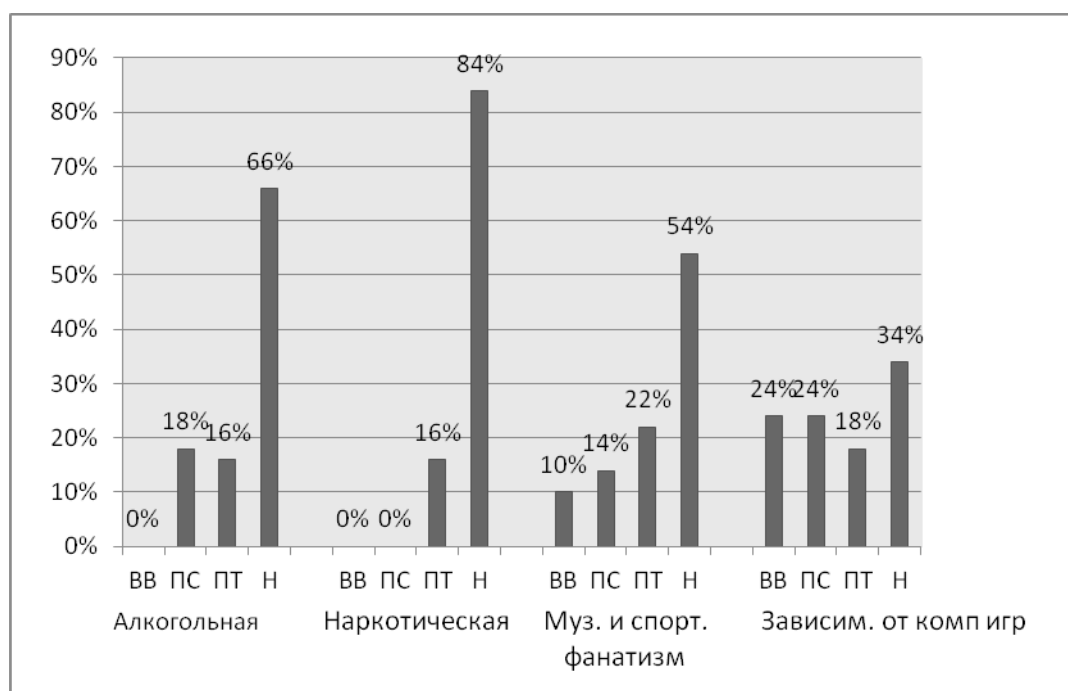


Из показателей на диаграмме 2, следует, что среди старшеклассников преобладают испытуемые с высоким уровнем склонности к поиску новых ощущений – 54% (27 человек). Далее следуют те, кто имеет средний уровень – 26% (13 человек). Менее всего тех старшеклассников, у кого склонность к поиску новых ощущений низкая - 20% (10 человек).

То есть можно утверждать, что большинство старшеклассников, стремятся уйти от скуки и однообразия, ищут приятные ощущения и необычные впечатления, но часто действуют бесконтрольно, необдуманно под влиянием сиюминутного импульса, когда сдержанность, рассудительность, самоконтроль и здравый смысл уступают место авантюризму и погоне за сомнительными удовольствиями, что повышает риск склонности к аддиктивному поведению.

Результаты исследования склонности к одному из четырех видов зависимого поведения по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича представлены на диаграмме 3.

**Распределение испытуемых по показателям склонности к одному из четырех видов зависимого поведения**



Из показателей на диаграмме 3, следует, что по склонности к алкогольной зависимости среди старшеклассников преобладают испытуемые с низким уровнем - 66% (33 человека). Вторую по численности группу составляют старшеклассники с признаками повышенной склонности - 18% (9 человек). Третью - с признаками тенденции - 16% (8 человек). Старшеклассников с признаками высокой вероятности нет.

По склонности к наркотической зависимости среди старшеклассников преобладают испытуемые с низким уровнем - 84% (42 человека). Вторую по численности группу составляют старшеклассники с признаками тенденции - 16% (8 человек). Старшеклассников с признаками повышенной склонности и высокой вероятности нет.

По склонности к спортивному и музыкальному фанатизму среди старшеклассников преобладают испытуемые с низким уровнем - 54% (27 человек). Вторую по численности группу составляют старшеклассники с признаками тенденции - 22% (11 человек). Третью - с признаками

повышенной склонности - 14% (7 человек). И самая малочисленная группа – старшекласники с признаками высокой вероятности - 10% (5 человек).

По склонности к зависимости от компьютерных игр среди старшекласников преобладают испытуемые с низким уровнем - 34% (17 человека). Далее одинаковое количество тех, кто имеет признаки повышенной склонности и признаки высокой вероятности – по 24% (12 человек). Меньше всего старшекласников с признаками тенденции - 18% (9 человек).

Из данных показателей следует, что среди старшекласников преобладают те, кто не имеет склонности ни к одному из видов зависимости. Сравнение же показателей высокого уровня и уровня повышенной склонности показывает, что среди старшекласников больше всего тех, у кого проявляется склонность к зависимости от компьютерных игр: 24% высокого уровня и 24% с повышенной склонностью, всего 48%. (24 человека). В меньшей степени проявляется склонность к спортивному и музыкальному фанатизму: 10% высокого уровня и 14% с повышенной склонностью, всего 24% (12 человек). Повышенную склонность к алкогольной зависимости имеют всего 18% (9 человек). Склонность к наркотической зависимости у старшекласников не выявлена.

То есть многие старшекласники выбрали компьютерные игры как средство достижения эмоционального подъема, получения радости, состояния комфорта, проживания ситуации успеха, что способствует повышению самооценки и самоутверждению. Но, с другой стороны, приводит к росту неуверенности, тревожности, неумения справляться с жизненными трудностями, строить отношения с окружающими людьми.

Для некоторых таким средством стали музыка и спорт, поклонение которым доходит до отрицания любых разумных доводов, жестокого отношения к тем, кто не восхищается их предметом поклонения: выбранным кумирам, произведением, командой, что ведет к разрыву в коммуникациях,

развитию эмоциональных связей с окружающими людьми, нарушениями в становлении ценностных ориентаций.

Результаты исследования склонности к одному из видов зависимого поведения по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой представлены в таблице 1.

Таблица 1

Распределение испытуемых по показателям склонности к одному из видов зависимого поведения (%)

Виды зависимостей*	Уровни склонности		
	Высокий	Средний	Низкий
Зависимость от алкоголя	22	30	48
Телевизионная зависимость	26	16	58
Игровая зависимость	24	14	62
Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей)	38	36	26
Зависимость от курения	14	18	68
Наркотическая зависимость	0	7	86
Зависимость от здорового образа жизни	16	16	68
Общая склонность к зависимостям	26	20	54

\*В таблице представлены восемь шкал из тринадцати, по остальным шкалам все показатели низкие.

Из показателей в таблице 1, следует, что по склонности к зависимости от алкоголя среди старшеклассников преобладают испытуемые с низким уровнем - 48% (24 человека). Вторую по численности группу составляют старшеклассники со средним уровнем - 30% (15 человек). Высокий уровень склонности к зависимости от алкоголя имеют 22% (11 человек).

По склонности к телевизионной зависимости преобладают старшеклассники с низким уровнем – 58% (29 человек). Вторую по численности группу составляют старшеклассники с высоким уровнем - 26% (13 человек). Средний уровень склонности к телевизионной зависимости имеют 16% (8 человек).

По склонности к игровой зависимости преобладают старшеклассники с низким уровнем – 62% (31 человек). Вторую по численности группу составляют старшеклассники с высоким уровнем - 24% (12 человек). Средний уровень склонности к игровой зависимости имеют 14% (7 человек).

По склонности к зависимости от компьютера преобладают старшеклассники с высоким уровнем – 38% (19 человек). Вторую по численности группу составляют старшеклассники со средним уровнем - 36% (18 человек). Низкий уровень склонности к зависимости от компьютера имеют 26% (8 человек).

По склонности к зависимости от курения преобладают старшеклассники с низким уровнем – 68% (34 человек). Вторую по численности группу составляют старшеклассники со средним уровнем - 18% (9 человек). Высокий уровень склонности к зависимости от курения имеют 14% (7 человек).

По склонности к наркотической зависимости преобладают старшеклассники с низким уровнем – 86% (43 человека). Вторую по численности группу составляют старшеклассники со средним уровнем - 14% (7 человек). Высокого уровня склонности к наркотической зависимости нет.

По склонности к зависимости от здорового образа жизни преобладают старшеклассники с низким уровнем – 68% (34 человека). Далее одинаково представлены средний и высокий уровни – по 16% (8 человек).

По общей склонности к зависимостям больше тех старшеклассников, кто имеет низкий уровень – 54% (27 человек). Далее те, у кого высокий уровень – 26% (13 человек). Средний уровень имеют 20 % (10 человек).

Из сравнения показателей высокого уровня следует, что старшеклассники имеют склонность к зависимости то интернета – 38%, телевизионной зависимости – 26%, игровой зависимости – 24%, зависимости от алкоголя – 22%. Склонность к общей зависимости выявлена у 26%.

Можно утверждать, что результаты методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой подтверждают результаты теста «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича в том, что старшеклассники имеют склонность к зависимости от интернета, зависимости от алкоголя. Выявлена так же телевизионная зависимость и игровая зависимость, у 26% - склонность к общей зависимости.

Таким образом, констатирующий этап эксперимента показал, что 48% старшеклассников имеют повышенную склонностью к зависимости от компьютерных игр, 38% - к зависимости то интернета, 26% - к телевизионной зависимости, 24% - склонность к спортивному и музыкальному фанатизму, 24% - к игровой зависимости, 22% - склонность к алкогольной зависимости, 26% старшеклассников - к общей зависимости.

Из старшеклассников, имеющих показатели склонности к аддиктивному поведению, была сформирована группа для участия в формирующем этапе эксперимента.

## **2.2. Реализация программы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников**

На формирующем этапе эксперимента со старшеклассниками реализована программа профилактики аддиктивного поведения, направленная на снижение склонности к зависимости от компьютерных игр, интернета, телевидения, алкоголя, музыкального и спортивного фанатизма.

Необходимость разработки и осуществления программы профилактики аддиктивного поведения диктуется:

- обязательностью выполнения образовательными учреждениями федеральных государственных законов и образовательного стандарта последнего поколения;
- важностью сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения;

- возрастными особенностями старшеклассников;
- результатами констатирующего этапа эксперимента, выявившего старшеклассников, склонных к аддикциям.

В условиях общественно-политических преобразований и социально-экономической нестабильности возрастает стрессовая напряженность, порождающая у человека чувство неуверенности в завтрашнем дне, внутренний дискомфорт, состояние незащищенности и уязвимости.

Юноши и девушки, стоящие на пороге самостоятельной взрослой жизни, в большей степени чувствительны к новым усложнившимся требованиям и условиям общества. Им трудно справляться с давлением большого количества проблем, эмоциями, возникающими в отношениях с окружающими людьми, необходимостью выполнения учебных дел, требующих напряжения и выносливости.

Не все из старшеклассников отличаются хорошими познавательными способностями и учебными навыками, и большинство не имеют достаточного опыта разрешения проблемных ситуаций, не владеют способами снятия напряжения и противостояния стрессу, которые позволяли бы им при встрече с жизненными затруднениями сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный стиль жизни.

Обстоятельства и условия жизнедеятельности, возрастные и личностные особенности приводят старшеклассников к дезадаптивному и саморазрушающему поведению, в том числе, к формированию аддиктивных форм поведения.

Целенаправленная профилактическая работа в данной ситуации в образовательном учреждении становится крайне актуальной.

Цель программы – создание психолого-педагогических условий для снижения склонности старшеклассников к зависимостям, содействующих минимизации риска формирования аддиктивного поведения.

Задачи:

1. Информировать старшеклассников об аддиктивном поведении, его видах и его опасностях.
2. Прививать ценностное отношение к своему здоровью, мотивации к здоровому образу жизни.
3. Развивать навыки уверенного поведения и общения, решения проблемных ситуаций.
4. Тренировать способы снятия эмоционального напряжения и повышения стрессоустойчивости.

Целевая аудитория: юноши и девушки старших классов в возрасте 16-17 лет.

Срок реализации: четыре месяца. Программа рассчитана на осуществление на классных часах и внеклассных мероприятиях - 1 раз в неделю, тренинговых занятиях во внеурочное время – 1 раз в неделю.

Ожидаемый результат: динамика снижения уровня аддикций у старшеклассников

Этапы и мероприятия программы профилактики аддиктивного поведения отражены в таблице 2.

Таблица 2

Этапы и мероприятия, направленные на достижение цели и задач программы

№ п/п	Этапы и мероприятия	Участники	Сроки
Подготовительный этап			
1	Подбор диагностических методик, проведение констатирующего этапа, обработка его результатов.	Педагог-психолог	Февраль
2	Знакомство старшеклассников и их родителей с результатами диагностик, формирование группы для участия в программе.	Педагог-психолог, классный руководитель, родители	Февраль
3	Разработка программы профилактики аддиктивного	Педагог-психолог, зам. директора по	Февраль



	поведения.	воспитательной работе	
Основной этап			
1	Беседа: «Аддиктивное поведение, в чем опасность?»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
2	КВН «Береги здоровье смолоду»	Педагог-психолог, старшеклассники, ученики 8-9х классов	Март
3	Классный час: «Если друг стал зависимым. Что делать?»	Педагог-психолог, старшеклассники, врач	Март
4	Тренинговое занятие: «Стрессменеджмент»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
5	Тренинговое занятие: «Интернет: плюсы и минусы»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
6	Тренинговое занятие: «Безопасный Интернет»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
7	Тренинговое занятие: «Этика сетевых общения»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
8	Тренинговое занятие: «Зависимость от Интернета, его опасность»	Педагог-психолог, старшеклассники	Март
9	Тренинговое занятие: «Правила безопасного поведения в сети Интернет»	Педагог-психолог, старшеклассники, учитель информатики	Апрель
10	Дискуссия «Не сотвори себе кумира»	Педагог-психолог, старшеклассники	Апрель
11	Тренинговое занятие: «Научись говорить «нет»	Педагог-психолог, старшеклассники	Апрель
12	Тренинговое занятие: «Стрессменеджмент» (см. Приложение 4)	Педагог-психолог, старшеклассники	Апрель
13	Круглый стол: «Телевизор - друг или враг?»	Педагог-психолог, старшеклассники	Апрель
14	Классный час: «Хозяин или раб игры?»	Педагог-психолог, старшеклассники, тренер хоккейной команды	Апрель
15	Деловая игра : «Трудная ситуация»	Педагог-психолог, старшеклассники	Апрель
16	Проведение акции «Мы за здоровый образ жизни!»	Педагог-психолог, старшеклассники, кл.	Апрель

		руководитель, ученики 5-9- х классов.	
Итоговый этап			
1	Проведение контрольного этапа эксперимента, обработка его результатов.	Педагог-психолог	Май
2	Обсуждение результатов эксперимента со старшеклассниками и их родителями.	Педагог-психолог, классный руководитель, родители	Май

При проведении тренинговых занятий со старшеклассниками соблюдались следующие принципы:

1. Принцип экологичности. Происходящее на тренинге не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы.

2. Принцип целесообразности. Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.

3. Принцип последовательности. Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения.

4. Принцип открытости. Быть искренним перед группой, отвечать, по возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников.

5. Принцип достоверности. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники.

Тренинг рассчитан на восемь занятий, проводимых во внеурочное время, в соответствии с требованиями к работе в образовательном учреждении. Продолжительность каждого занятия –50 -60 минут.

В ходе занятий использовались следующие приемы: разминки, игры; моделирование ситуаций; упражнения в парах, мини-дискуссии и пр.

Структура занятия:

1. Приветствие, введение в тему.
2. Разминка.
3. Информирование по теме.

3. Основное упражнение (ния).

4. Обсуждение, обратная связь по упражнениям.

5. Завершение, рефлексия занятия.

В процессе тренинговых занятий предполагается, что участникам создаются условия, которые направлены на помощь в осознании того, что:

1) развитие стрессоустойчивой личности помогает продуктивно строить свою жизнь, эффективно преодолевать трудности и стрессы без употребления психоактивных веществ;

2) осознание собственных возможностей и форм поведения мотивирует на дальнейшее личностное развитие и овладение навыками стресспреодолевающего поведения;

3) каждый человек способен актуализировать имеющиеся у него ресурсы и эффективно использовать их в профессиональной и личной жизни, без злоупотребления психоактивными веществами и зависимого поведения.

Таким образом, разработанная программа профилактики аддиктивного поведения сочетает в себе педагогические и психологические методы и формы работы, что способствует взаимодействию психолога с участниками образовательного процесса в школе, осуществлению комплексного подхода к профилактике аддикций у старшеклассников, тем самым усиливая результативность деятельности.

### **2.3. Описание полученных результатов исследования**

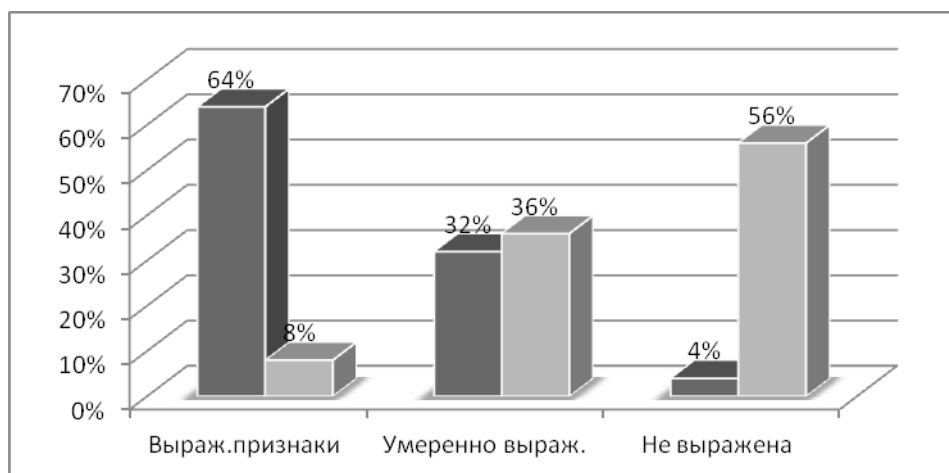
После проведения программных мероприятий с теми старшеклассниками, кто участвовал в формирующем этапе эксперимента, была проведена вторичная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе. Цель – выявить динамику изменений в уровне склонности к аддиктивному поведению. Полученные результаты психодиагностических методик были обработаны, осуществлено сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов эксперимента. Далее

показатели представлены в сравнении, в процентах, в диаграммах, таблицы показателей в Приложении 3.

Сравнительные результаты исследования диагностики склонности к зависимому поведению по тесту-опроснику «Аддиктивная склонность» В.В. Юсупова и В.А. Корзунина, представлены на диаграмме 4.

Диаграмма 4

***Распределение испытуемых по сравнительным показателям склонности к зависимому поведению***

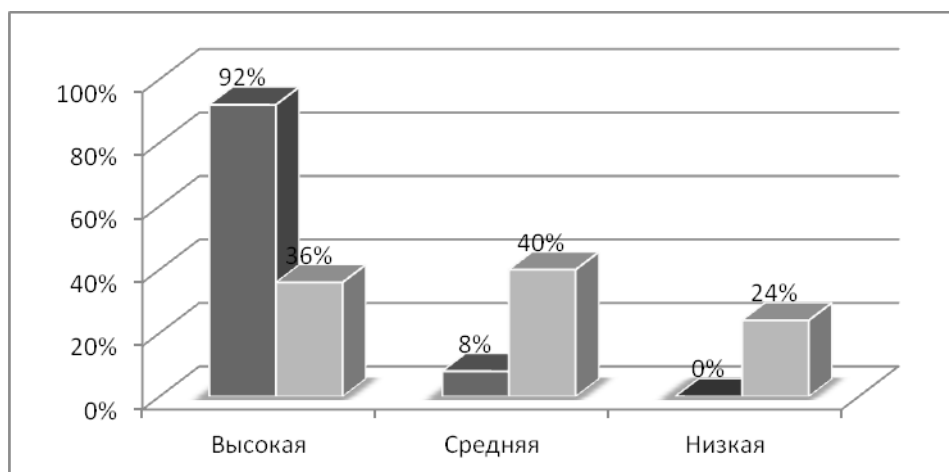


Из сравнительных показателей на диаграмме 4, следует, что если до проведения программы профилактики аддиктивного поведения среди старшеклассников преобладали испытуемые с высоким уровнем склонности к зависимому поведению – 64% (16 человек), то после программы таких осталось – 8% (2 человека). Динамика снижения – 56%. С умеренно выраженным уровнем склонности к зависимому поведению было - 32% (8 человек), стало 36% (9 человек), то есть увеличилось на 4%. До проведения программы профилактики аддиктивного поведения тех, у кого склонность к зависимому поведению не выражена было 4% (1 человек), после проведения программы стало 56% (14 человек). Динамика роста – 52%.

Сравнительные результаты исследования диагностики склонности к поиску новых ощущений М. Цукерман представлены на диаграмме 5.

Диаграмма 5

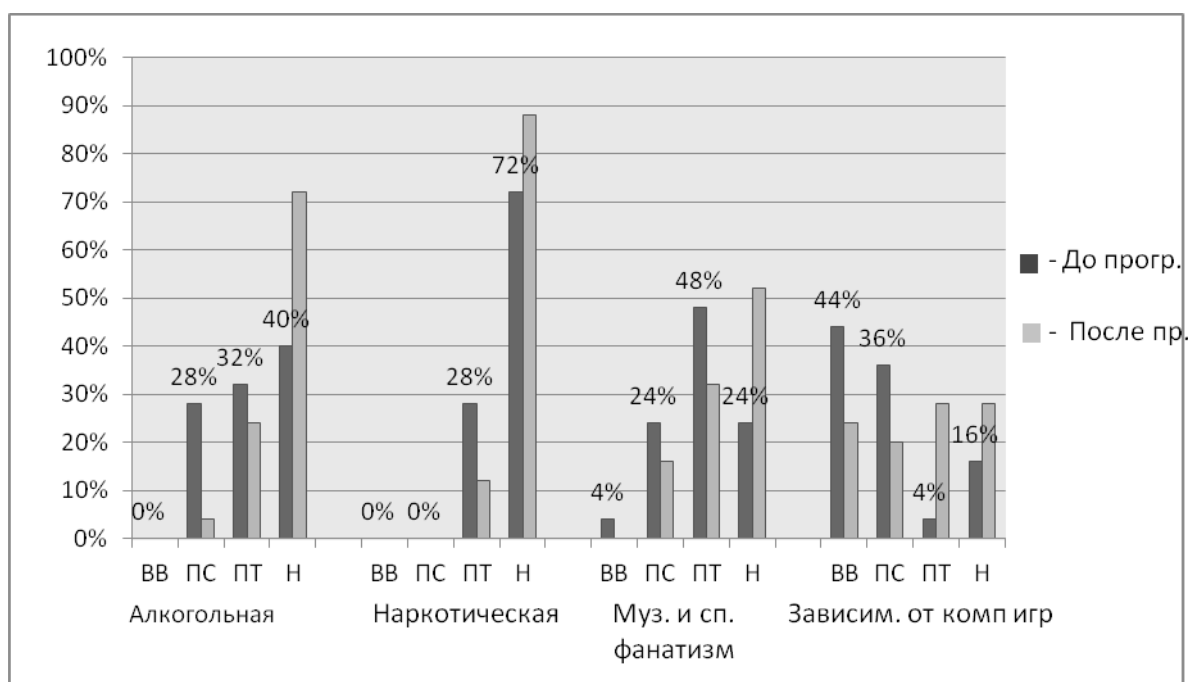
***Распределение испытуемых по сравнительным показателям склонности к поиску новых ощущений***



Из сравнительных показателей на диаграмме 5, следует, что если до проведения программы профилактики аддиктивного поведения среди старшеклассников с высоким уровнем склонности к поиску новых ощущений было 92% (23 человека), то после их осталось 36% (9 человек). Динамика снижения составила – 56%. Со средним уровнем было - 8% (2 человека), стало 40% (10 человек), то есть увеличение произошло на 32%. Если до проведения программы профилактики аддиктивного поведения тех, у кого низкий уровень склонности к поиску новых ощущений, не было, то после проведения программы их стало 24% (6 человек), то есть, рост на 24%.

Сравнительные результаты исследования склонности к одному из четырех видов зависимого поведения по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича представлены на диаграмме 6.

**Распределение испытуемых по сравнительным показателям склонности к одному из четырех видов зависимого поведения**



Из сравнительных показателей на диаграмме 6, следует, что если до проведения программы профилактики аддиктивного поведения по склонности к алкогольной зависимости среди старшеклассников с признаками повышенной склонности было 28% (7 человек), то после их осталось 4% (1 человек), то есть произошло снижение на 24%. Старшеклассников с признаками тенденции было 32% (8 человек), а стало 24% (6 человек), произошло снижение на 8%. В тоже время старшеклассников с низким уровнем склонности к алкогольной зависимости было 40% (10 человек), а стало 72% (18 человек). Динамика роста составила 32%. Старшеклассников с признаками высокой вероятности не было и не появилось.

По склонности к наркотической зависимости до проведения программы профилактики аддиктивного поведения среди старшеклассников с признаками тенденции было 28% (7 человек), а стало 12% (3 человека), то есть снизилось на 16%. В тоже время старшеклассников с низким уровнем склонности к наркотической зависимости было 72% (18 человек), а стало

88% (22 человека). Динамика роста составила 16%. Старшекласников с признаками высокой вероятности и признаками повышенной склонности не было и не появилось.

По склонности к спортивному и музыкальному фанатизму до проведения программы профилактики аддиктивного поведения среди старшекласников тех, кто имел признаки высокой вероятности, было 4% (1 человек), после ни осталось никого. С признаками повышенной склонности было 24% (6 человек), а стало 16% (4 человека), то есть – снижение на 8%. С признаками тенденции соответственно было 48% (12 человек), стало 32% (8 человек), снижение составило 16%. В то же время, если тех, кто до проведения программы профилактики аддиктивного поведения имел низкий уровень, было 24% (6 человек), то после проведения программы их стало 52% (13 человек), то есть на 28% больше.

По склонности к зависимости от компьютерных игр до проведения программы профилактики аддиктивного поведения среди старшекласников тех, кто имел признаки высокой вероятности, было 44% (11 человек), после стало 24% (6 человек), то есть на 20% меньше. С признаками повышенной склонности было 36% (9 человек), а стало 20% (5 человек), то есть – снижение на 16%. С признаками тенденции соответственно было 4% (1 человек), стало 28% (7 человек), увеличение составило 24%. В то же время, если тех, кто до проведения программы профилактики аддиктивного поведения имел низкий уровень, было 16% (4 человека), то после проведения программы их стало 28% (7 человек), то есть на 12% больше.

Из данных сравнительных показателей следует, что у старшекласников снизилась общая склонность к зависимому поведению, потребности к поиску новых ощущений, склонность к алкогольной и наркотической зависимости, к зависимости от компьютерных игр, к спортивному и музыкальному фанатизму.

Сравнительные результаты исследования склонности к одному из видов зависимого поведения по методике диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой представлены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение испытуемых по сравнительным показателям склонности к одному из 13 видов зависимого поведения (%)

Виды зависимостей*	Уровни склонности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	До	После	До	После	До	После
Зависимость от алкоголя	40	8	44	36	16	56
Телевизионная зависимость	24	16	28	24	48	60
Игровая зависимость	48	20	20	12	40	68
Зависимость от компьютера (интернета, соц. сетей)	64	28	36	20	0	52
Зависимость от курения	20	12	32	16	48	72
Наркотическая зависимость	0	0	24	16	76	84
Зависимость от здорового образа жизни	20	8	20	16	60	76
Общая склонность к зависимостям	52	28	36	20	12	52

\*В таблице представлены восемь шкал из тринадцати, по остальным шкалам все показатели низкие.

Из сравнительных показателей в таблице 3, следует, что если до проведения программы профилактики аддиктивного поведения с высоким уровнем склонности к зависимости от алкоголя было 40% (10 человек) старшеклассников, то после программы их стало 8% (2 человека), что показывает снижение на 32%. Со средним уровнем до программы было 44% (11 человек), а после – 36% (9 человек), снижение на 8%. Если с низким уровнем склонности к зависимости от алкоголя было 16% (4 человека), то стало 56% (14 человек), что на 40% больше, чем было до программы.

Если по склонности к телевизионной зависимости с высоким уровнем было 24% (6 человек), то стало 16% (4 человека), т.е. снижение на 8%. Со средним уровнем склонности к телевизионной зависимости было 28% (7 человек), а стало 24% (6 человек), т.е. снижение на 4%. Если с низким



уровнем склонности к телевизионной зависимости было 48% (12 человек), то стало 60% (15 человек), что на 12% больше, чем было до программы.

Если по склонности к игровой зависимости с высоким уровнем было 48% (12 человек), то стало 20% (5 человек), т.е. снижение на 28%. Со средним уровнем склонности к игровой зависимости было 20% (5 человек), а стало 12% (3 человека), т.е. снижение на 8%. Если с низким уровнем склонности к игровой зависимости было 32% (8 человек), то стало 68% (17 человек), что на 36% больше, чем было до программы.

Если по склонности к зависимости от компьютера с высоким уровнем было 64% (16 человек), то стало 28% (7 человек), т.е. снижение на 36%. Со средним уровнем было 36% (9 человек), а стало 20% (5 человек), т.е. снижение на 16%. Если с низким уровнем склонности к зависимости от компьютера не было ни одного человека, то стало 52% (13 человек), что на 52% больше, чем было до программы.

Если по склонности к зависимости от курения с высоким уровнем было 20% (5 человек), то стало 12% (3 человека), т.е. снижение на 8%. Со средним было 32% (8 человек), а стало 16% (4 человека), т.е. снижение на 16%. Если с низким уровнем склонности к зависимости от компьютера было 48% (12 человек), то стало 72% (18 человек), что на 24% больше, чем было до программы.

Если по склонности к наркотической зависимости со средним было 24% (6 человек), а стало 16% (4 человека), т.е. снижение на 8%. Если с низким уровнем склонности к наркотической зависимости было 76% (19 человек), то стало 84% (21 человек), что на 8% больше, чем было до программы. Склонности высокого уровня не выявлено.

Если по склонности к зависимости от здорового образа жизни с высоким уровнем было 20% (5 человек), то стало 8% (2 человека), т.е. снижение на 12%. Со средним было 20% (5 человек), а стало 16% (4 человека), т.е. снижение на 4%. Если с низким уровнем склонности к

зависимости от здорового образа жизни было 60% (15 человек), то стало 76% (19 человек), что на 16% больше, чем было до программы.

Если по общей склонности к зависимостям с высоким уровнем было 52% (13 человек), то стало 28% (7 человек), т.е. снижение на 24%. Со средним было 36% (9 человек), а стало 20% (5 человек), т.е. снижение на 16%. Если с низким уровнем общей склонности к зависимостям было 12% (3 человека), то стало 52% (13 человек), что на 40% больше, чем было до программы.

Таким образом, можно с уверенностью констатировать, что процент старшеклассников, имеющих склонности к зависимости от алкоголя, к телевизионной зависимости, к игровой зависимости, к зависимости от компьютера, к зависимости от курения, к наркотической зависимости, к зависимости от здорового образа жизни, общей склонности к зависимостям, снизился. Приведенные показатели свидетельствуют о снижении склонности к развитию аддиктивного поведения.

Выводы по второй главе:

Констатирующий эксперимент показал, что старшеклассники характеризуются умеренно выраженным уровнем склонности к зависимому поведению, высоким уровнем склонности к поиску новых ощущений низкими уровнями склонности к алкогольной, наркотической зависимости, - склонности к спортивному и музыкальному фанатизму, склонности к зависимости от компьютерных игр.

Но 48% старшеклассников имеют повышенную склонностью к зависимости от компьютерных игр, 38% - к зависимости то интернета, 26% - к телевизионной зависимости, 24% - склонность к спортивному и музыкальному фанатизму, 24% - к игровой зависимости, 22% - склонность к алкогольной зависимости, 26% старшеклассников - к общей зависимости. Они приняли участие в формирующем этапе эксперимента.

Разработана и осуществлена программа профилактики аддиктивного поведения старшеклассников, направленная на снижение склонности юношей и девушек к зависимости от компьютерных игр, интернета, телевидения, алкоголя, музыкального и спортивного фанатизма.

Контрольный этап эксперимента показал, что после проведения программы профилактики аддиктивного поведения у старшеклассников снизилась общая склонность к зависимому поведению, потребности к поиску новых ощущений, склонность к алкогольной и наркотической зависимости, к зависимости от компьютерных игр, к спортивному и музыкальному фанатизму.

Возросло число тех старшеклассников, кто имеет низкий уровень склонности к зависимости от алкоголя, к телевизионной зависимости, к игровой зависимости, к зависимости от компьютера, к зависимости от курения, к наркотической зависимости, к зависимости от здорового образа жизни, общей склонности к зависимостям, что свидетельствует о снижении склонности к развитию аддиктивного поведения.

### **Заключение**

Изучение теоретических основ показало, что исследование аддиктивного поведения находит отражение в трудах отечественных и зарубежных авторов по психологии, педагогике, медицине, философии и социологии. Обобщая сказанное ими, можно сказать, что аддиктивное поведение рассматривается как деструктивное поведение, наносящее вред физическому и психическому развитию человека.

Особо опасным аддиктивное поведение является для старшеклассников, возраст которых совпадает с кризисным периодом ранней юности, необходимостью взросления и решения в связи с новым взрослым статусом важных жизненных задач. Для незрелой личности, с несформировавшимися адаптивными механизмами, аддикция становится путем адаптации. Таких старшеклассников отличает неустойчивость эмоций, сниженный интеллект, деформация ценностей, самосознания, идентичности, нарушения в общении с окружающими.

Система профилактики аддиктивного поведения старшеклассников становится востребованной в образовательном учреждении. Своевременное выявление старшеклассников, склонных к аддикциям, разработка комплексных программ, проведение мероприятий с юношами и девушками и их родителями, снижает риск формирования аддиктивных форм поведения.

Для проверки гипотезы о том, что, если будет использована программа профилактики аддиктивного поведения, то уровень аддикций у

старшекласников будет снижаться, было проведено экспериментальное исследование.

В результате констатирующего этапа эксперимента выявлено, что среди старшекласников преобладают испытуемые с умеренно выраженным уровнем склонности к зависимому поведению - 40%; с высоким уровнем склонности к поиску новых ощущений – 54%; с высоким уровнем склонности к зависимости от компьютера – 38%; с низким уровнем склонности к алкогольной зависимости - 66%; с низким уровнем склонности к наркотической зависимости - 84%; с низким уровнем склонности к спортивному и музыкальному фанатизму- 54%; с низким уровнем склонности к телевизионной зависимости - – 58%; низким уровнем склонности к игровой зависимости – 62%; с низким уровнем склонности к зависимости от курения – 68%; с низким уровнем склонности к наркотической зависимости – 86%; с низким уровнем склонности к зависимости от здорового образа жизни – 68%; с низким уровнем общей склонности к зависимостям – 54%.

Сравнение показателей высокого уровня и уровня повышенной склонности по тесту «Склонность к зависимому поведению» В.Д. Менделевича показывает, что среди старшекласников тех, у кого проявляется склонность к зависимости от компьютерных игр - 48%, склонность к спортивному и музыкальному фанатизму - 24%, склонность к алкогольной зависимости - 18%.

По результатам методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г.В. Лозовой склонность к зависимости то интернета имеют 38%, телевизионной зависимости – 26%, игровой зависимости – 24%, зависимости от алкоголя – 22%. Склонность к общей зависимости выявлена у 26% старшекласников.

На формирующем этапе для старшекласников, у которых были выявлены склонности к зависимому поведению, проводилась программа профилактики аддиктивного поведения.

Разработана и реализована программа, цель которой создание психолого-педагогических условий для снижения склонности старшеклассников к зависимостям, содействующих минимизации риска формирования аддиктивного поведения.

Контрольный этап эксперимента показал, что динамика снижения высокого уровня склонности к зависимому поведению составила 56%, высокого уровня склонности к поиску новых ощущений так же - 56%. На 24% стало меньше старшеклассников с признаками повышенной склонности к алкогольной зависимости; на 16% с признаками тенденции склонности к наркотической зависимости; на 12% с признаками высокой вероятности и признаками повышенной склонности к спортивному и музыкальному фанатизму; на 20% с признаками высокой вероятности и на 16% с признаками повышенной склонности к зависимости от компьютерных игр.

На 40% стало больше старшеклассников с низким уровнем склонности к зависимости от алкоголя, на 12% - склонности к телевизионной зависимости, на 36% - склонности к игровой зависимости, на 52% - склонности к зависимости от компьютера, на 24% - склонности к зависимости от курения, на 8% - склонности к наркотической зависимости, на 16% - склонности к зависимости от здорового образа жизни, на 40% - общей склонности к зависимостям.

Приведенные показатели свидетельствуют о результативности программы профилактики аддиктивного поведения, что подтверждает выдвинутую гипотезу и позволяет утверждать, что цели и задачи исследования выполнены.

### Список литературы

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко, В.А. Диагностика суицидального поведения [Текст] / А.Г. Амбрузова, В.А. Тихоненко. – М.: Медицина, 2010. – 148 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - СПб.: Питер, 2008. - 398 с.
3. Болотова А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова; - М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2012. - 526 с.
4. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. — (Образовательный стандарт XXI).
5. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. - М., 2000. — 431 с.
7. Воробьева С.В. Разработка программ профилактики социальных зависимостей подростков / Воробьева С.В. // Народное образование. - 2013. - №3. - С. 59 - 62.
8. Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Профилактика зависимости от ПАВ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жизненных навыков у подростков группы риска. — М.: УНП ООН, 2008. — 64 с.
9. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: Московский психологосоциальный институт, 2002.- 240 с.

10. Грецов А. Г. Тренинговые технологии первичной профилактики аддиктивного поведения подростков и методика оценки их эффективности // Журнал Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена.- Выпуск № 153-1 / 2012. - С. 178 – 185
11. Добровидова Н.А. Психологические особенности обращения к компьютерным играм юношей и девушек // Журнал [Известия Самарского научного центра Российской академии наук](#). - Выпуск № 2-2 / том 14 / 2012. – С. 366-370
12. Донская О.Д. Особенности самооценки в период подростничества / О.Д. Донская // Образование и современность. – 2011. - №3. - С. 88 - 92
13. Жарикова Т.П. Психологические особенности ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Автореферат дисс... канд. псих. наук. М., 2011. – 22 с.
14. Жданова Н. Исследование индивидуально-психологических особенностей лидерства в ранней юности // Журнал [Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет им. В.П. Горячкина»](#). -Выпуск № 4 / 2014. - С. 122-126
15. Змановская Е. В. Структурно-динамическая концепция девиантного поведения // Журнал [Вестник Томского государственного педагогического университета](#). - Выпуск № 5 (133) / 2013. - С.189-194
16. Калиниченко О.Ю. Формирование аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте: системный анализ социальных и психологических факторов риска. Автореф. дис. ...канд. биол. наук. Тула, 2007. - 165 с.
17. Каминская О. В. Результаты эмпирического исследования интернет-зависимости молодежи с помощью теста на интернет-аддикцию (Т.А.



- Никитина, А.Ю. Егоров) // Журнал [Перспективы науки и образования](#). - Выпуск № 2 (8) / 2014, - С. 171-176
18. Кон И.С. Психология старшеклассника - Москва: Просвещение, 1980 - 192 с.
19. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1987. – 366с.
20. Королёва А.М. Теоретический обзор психологических подходов к пониманию аддикции // Молодой ученый. — 2013. — №6. — С. 651-654.
21. Корчагина Г.А., Евсеев С.П. Критерии эффективности профилактических мероприятий наркоманий в сфере физической культуры и спорта.- СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2004. – 48 с.
22. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков [Текст] / С.А. Кулаков. – М.: Фолиум, 2006. – 70 с.
23. Лазаренко Д.В., Антилогова Л.Н. Психологические особенности аддиктивного поведения студентов. // Журнал Психопедагогика в правоохранительных органах. - Выпуск № 2 (57) / 2014. – С.40-43
24. Личко А.Е., Битенский, В.С. Подростковая наркология: руководство [Текст] / А.Е. Личко, В.С. Битенский. – М.: Медицина, 2001. – 304 с.
25. Локаткова О.Н. Период старшего школьного возраста как этап планирования и подготовки к профессиональной деятельности // Молодой ученый. — 2013. — №10. — С. 481-484.
26. Лопатина Я.В. Социально-педагогические технологии работы с наркозависимыми подростками. // Журнал [Ученые записки Российского государственного социального университета](#). - Выпуск № 7 / 2012. – С. 58-62
27. Ляпустина О.В. Индивидуально-психологические особенности подростков как фактор риска развития аддиктивного поведения. Психология XXI века. Сборник материалов VI международной научно-

- практической конференции молодых ученых Том II Санкт-Петербург 2010. - С. 246-253
- 28.Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. – Т.22. – № 1. – С. 16-24.
- 29.Максименкова Л.И. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема / Л. И. Максименкова // Вестник Псковского государственного университета. - Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки, - 2008. - № 5. - С. 126-130.
- 30.Максимова Н.Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению. // Психологический журнал, - 1996. - Том 17. - №3. С. 149-152
- 31.Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции / В.Л. Малыгин // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. - М., 2011. - С. 143-147
- 32.Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение у подростков / В.Л. Малыгин. - М.: Мнемозия, 2010. - 136 с.
- 33.Мандель В.Р. Психология зависимостей (аддиктология) - Москва, 2013. – 320 с.
- 34.Матусевич М.С., Макарова Л. П., Плахов Н. Н. Организация профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 958-960.
- 35.Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. - 445 с.
- 36.Минделл А. Процессуально ориентированная психология. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL:[http://telo.by/bodytherapy/arnold\\_mindell\\_protcessualno\\_orientirovanaya\\_psihologi/](http://telo.by/bodytherapy/arnold_mindell_protcessualno_orientirovanaya_psihologi/)

37. Молокостова А.М., Дудова В.А. Личностные особенности пользователей ролевых онлайн-игр с разным уровнем склонности к зависимости. // Электронный научный журнал «Apriori. Серия: Гуманитарные науки» [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: [www.apriori-journal.ru](http://www.apriori-journal.ru) 2014 г. - №4
38. Назарова Н. Б. Характерные черты аддиктивной личности подростков с девиантным поведением. // Журнал Интеграция образования и воспитания. - Выпуск № 4 /2009. - С. 61 - 65
39. Назарова Н. Б. Профилактика аддиктивного поведения детей и подростков "группы риска" // Журнал Интеграция образования Выпуск № 1 / 2009. – С. 7 – 12
40. Несына С. В. К вопросу о роли родителей в развитии отношений в юности. // Журнал [Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология.](#) - Выпуск № 1 / 2012. – С. 229-231
41. Овчарова Р.В. Практическая психология образования: Учеб. пособие для студ. психол. фак. университетов. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 448 с.
42. Оценка зависимого поведения. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В.Д. Менделевича. - СПб.: Речь, 2007г. – 768 с.
43. Профилактика аддиктивного поведения в образовательных учреждениях начального профессионального образования: работа педагога- психолога со старшими подростками: Учебно-методическое пособие. – Уфа: ИРО РБ, 2012. – 104 с.
44. Профилактика нарушений поведения в учреждениях образования / И.А.Фурманов, А.Н. Сизанов, В.А. Хриптович. – Минск: РИВШ, 2011. – 250 с.
45. Прядеин В.П., Смирнов А. В. Аддиктивное поведение с позиций эволюционно-этологического подхода. // Журнал Научный диалог Выпуск № 1 / 2012.- С. 84-94

46. Психология современного подростка / под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Педагогика, 1987. - 240 с.
47. Родькина О.В. Первичная психолого-педагогическая профилактика употребления психоактивных веществ в досуговой деятельности школьников подросткового возраста. Дисс....канд. пед. наук. Омск, 2005. – 210 с.
48. Сахарова Т.Н. Особенности смысложизненных ориентаций в подростковом и юношеском возрасте. // Журнал [Среднее профессиональное образование](#). - Выпуск № 8 / 2013. - С. 38-39
49. Селина И. Ю. Динамика изменения уровня ценностных ориентаций подростков-девиантов / И. Ю. Селина // Среднее профессиональное образование. — 2008. — № 11. — С. 63—65.
50. Сельченко К. В.: Психология зависимости. Хрестоматия Издательство: [Харвест](#), 2007. – 592 с.
51. Семенова О.Ю. Психофизиологические и психологические особенности подростков с риском разных видов аддикций: автореферат дисс.... канд. псих. наук.- Санкт-Петербург, 2012.- 23 с.
52. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения, - ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.- 192 с.
53. Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение, СПб.: МИПУ, 2000. - 250 с.
54. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. – № 2 (3). [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://medpsy.ru>
55. Старшенбаум Г.В. Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей.- М., 2006. - 280с.
56. Степанов С. Старшеклассник: совокупный портрет. // Журнал «Школьный психолог». - №20, - 2003. С. 6

57. Султанова Т. А. Прогностические аспекты деятельности школы по профилактике аддиктивного поведения учащихся // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1111-1114.
58. Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе. Дисс...д-ра псих.наук. М., 2014. — 402 с.
59. Фенько А., Левин М. И. Теории аддиктивного поведения // Финансы и бизнес. - 2008. - № 3. - С. 10-22.
60. Фалкина С.А. Психологические характеристики подростков склонных к виктимному поведению в Интернет-сети / С.А. Фалкина // Перспективы науки и образования, 2014. - №1 (7). - С. 230-237
61. Формирование личности старшеклассника / Под. ред. И.В.Дубровиной. - М.: Педагогика, - 1989.- 169 с.
62. Фролов В.А. Психолого-педагогические аспекты профилактики аддиктивного поведения детей и подростков (учет особенностей саморегуляции аддикта при разработке программ психолого-педагогической профилактики зависимого поведения) // Журнал научные проблемы гуманитарных исследований. - Выпуск № 11 / 2008 — С. 1-7
63. Хаузер Р. Послание в бутылке. Процессуально-ориентированная психология в работе с зависимостями. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: [http://www.b17.ru/article/message\\_in\\_the\\_bottle](http://www.b17.ru/article/message_in_the_bottle)
64. Цукермен М. Шкала поиска ощущений // Альманах психологических тестов. М., - 1995. - С.187-189.
65. Черепанова Л. Г. Личностное становление в юношеском возрасте через участие в волонтерской деятельности [Текст] / Л. Г. Черепанова // Проблемы и перспективы развития образования: материалы междунар. заоч. науч. конф. (г. Пермь, апрель 2011 г.). Т. II. — Пермь: Меркурий, 2011. — С. 25-28

66. Чухрова М.Г., Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения. // Мир науки, культуры, образования. - № 2 (33) 2012. - С. 231 - 233
67. Шабалина В. Аддиктивное поведение в подростковом и юношеском возрасте / В. Шабалина // Психология подростка. - М., 2003: Прогрессив. био-мед. технологии, 2000. - 84 с.
68. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). — М.: Гардарики, 2005. — 349 с
69. Шаталина М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование интернет-аддикции. // Журнал Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Выпуск № 1 / том 15 / 2009. – С.188-192
70. Шведова И. Жизнь на свежую голову / И. Шведова // Психология. — 2007. — № 12. — С. 148—152.
71. Эльконин Д.Б. К проблеме периодизации психологического развития в детском возрасте // Вопр. психол. - 1971. - № 4. - С.6-20.
72. Юсупов В.В. Психологическая диагностика зависимого поведения. Риск развития, методы раннего выявления / В.В. Юсупов, В.А. Корзунин.- СПб.: Речь, 2007. - 128 с.
73. Ярышева А. А. Несформированность идентичности как детерминанта склонности к аддиктивному поведению старших школьников : автореф. дис. ... канд. психол. наук / А. А. Ярышева. – Кемерово, 2012. – 23 с.

## Приложение 1

**Методики для исследования*****Тест-опросник «Аддиктивная склонность»***

(Юсупов В.В., Корзунин В.А.)

Поставьте «галочку» напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия. После выполнения теста подсчитайте общую сумму баллов.

1. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.
2. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
3. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
4. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане/дегустатора вин.
5. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
6. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
7. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
8. Бывало, что я случайно попадал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков.
9. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а).
10. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально.
11. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
12. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
13. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место.
14. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
15. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
16. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
17. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
18. Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
19. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.

20. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог.
21. Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась.
22. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
23. Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
24. Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя.
25. Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие.
26. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты.
27. Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек.
28. Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму.
29. Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь.
30. У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя.

*Интерпретация полученных результатов:*

до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен

от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения

от 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению

Источник: В.В. Юсупов, В.А. Корзунин. Психологическая диагностика зависимого поведения. – СПб.: Речь, 2007.

## **ДИАГНОСТИКА ПОТРЕБНОСТЕЙ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ** (М. Цукерман)

Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для вас, и отметить его.

### **Текст опросника**

1. а) Я бы предпочёл работу, требующую многочисленных разъездов и путешествий,  
б) Я бы предпочёл работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день,  
б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все запахи человеческого тела,



- б) Мне нравятся все запахи человеческого тела.
4. а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие,  
б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочёл жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надёжен и счастлив,  
б) Я бы предпочёл жить в неопределённые, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести поездку на машине с водителем, который любит скорость,  
б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом, то предпочёл бы твёрдый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или совсем ничего,  
б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочёл работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, взгляды которых резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы,  
б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моими взглядами, больше стимулируют моё мышление, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование,  
б) Страхование – это то, без чего не смог бы позволить себе обойтись ни один человек.

10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным,  
 б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от неё столько, сколько возможно,  
 б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней,  
 б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность,  
 б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком,  
 б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны,  
 б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред,  
 б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нём.

### **Обработка и интерпретация**

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1 а	5 б	9 а	13 б
2 а	6 б	10 б	14 б
3 б	7 б	11 б	15 б
4 б	8 б	12 б	16 б

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в 1 балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в новых ощущениях.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11-16 баллов) означает наличие у вас влечения, возможно бесконтрольного, к новым, "щекочущим нервы" впечатлениям, что часто может провоцировать на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях. Риск попасть в зависимость от кокаина и других психостимуляторов очень велик.

От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в новых ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни. Вероятность попасть в ситуацию психической зависимости – низкая. Скорее всего, вы сможете справиться с собой и преодолеть собственные ошибки.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) означает присутствие предусмотрительности и осторожности, порой в ущерб получению новых впечатлений и рискованных удовольствий. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни. Скорее всего, вы не станете даже экспериментировать с приёмом наркотиков. И правильно сделаете.

### **ТЕСТ “СКЛОННОСТЬ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ”** (В.Д.Менделевич)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 - скорее не согласен (скорее не так);
- 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 - скорее согласен (скорее так)
- 5 - совершенно согласен (именно так).

№		1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Верить в приметы глупо					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6	Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком					
7	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
8	Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг					

	более остро, чем другие					
9	Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики (“колоться”)					
10	Для меня не существует абсолютных авторитетов					
11	В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин)					
12	Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом					
13	Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь					
14	Я верю в порчу и сглаз					
15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня					
16	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					
17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: “надейся на лучшее, но готовься к худшему”					
18	Меня нелегко убедить в чем бы то ни было					
19	Меня нередко обманывали (обманывают)					
20	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
21	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
22	Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей					
23	Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива					
24	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					
25	Жизнь должна быть радостной, иначе незачем жить					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать “который сейчас час”					
27	Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений					
28	В детстве я часто отказывался оставаться один					
29	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
30	В жизни надо попробовать все					
31	Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем)					
32	После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго перед глазами могут сохраняться воспоминания о грибах					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Часто думаю: “Хорошо бы стать ребенком”					
35	Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств					
36	Для меня не сложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного					

37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке					
39	Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей					
40	Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг					
41	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
42	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
43	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Все известные мне “чудеса” объясняются очень просто – обман и фокусы					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Наркотики бывают “легкими”, и они не вызывают наркомании					
48	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
49	Мои знакомые считают меня романтиком					
50	Я верю в чудеса					
51	Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Никому нельзя доверять – это правильная позиция					
54	Самое счастливое время жизни – это молодость					
55	В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) как поступить в сложной ситуации					
58	Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно					
59	Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин)					
60	Часто меня не оценивали по заслугам					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить					
63	Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут					
64	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
65	В жизни все-таки мало ярких событий					
66	Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе					

67	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
68	Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать					
69	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
70	Очень мучительно чего-либо ждать					
71	Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы не задумываясь сделал это					
74	Мне жалко наивных людей					
75	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
76	Рисковать всем, например в казино, могут только сильные люди					
77	В том, что подросток становится наркоманом виноваты те, кто продает наркотики					
78	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					
79	Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
80	Меня очень интересуют лотереи					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит					
82	Я способен с легкостью описывать свои чувства					
83	У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно					
84	Считаю, что любопытство – не порок					
85	Бывает, что меня пугают люди с громким голосом					
86	У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби)					
87	Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества					
88	Я – не суеверен					
89	Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей					
90	Есть люди, которым я верю безоговорочно					
91	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
92	Самое тягостное в жизни – это одиночество					
93	Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее					
94	Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным					
95	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					
96	Бывало, что я на улице соглашался на игру с “наперсточниками”					
97	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					

98	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
99	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
100	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю					
101	Я люблю рисковать					
102	Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать					
103	Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия					
104	Я мог бы прыгнуть с парашютом					
105	Мне все равно, что обо мне думают окружающие					
106	Меня многое в жизни удивляет					
107	Я могу переспорить кого угодно					
108	Я вошел бы вы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно					
109	Если меня о чём-то просят, мне трудно отказать					
110	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
111	Мне никогда не бывает скучно					
112	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					
113	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
114	Я люблю помечтать					
115	Меня влечет все новое и необычное					
116	Со мной нередко происходят “несчастные случаи” и случаются всяческие происшествия					

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ  
“ТЕСТА СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ”  
В.Д.Менделевича**

**Обработка:** прямые вопросы (баллы подсчитываются в соответствии с отмеченными испытуемым) - “5” - 5, “4” - 4, “3” - 3, “2” - 2, “1” - 1), обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот - “5” - 1, “4” - 2, “3” - 3, “2” - 4, “1” - 5). Обработке подвергаются лишь ответы на вопросы, отмеченные в таблице 1. Ответы на иные вопросы не обрабатываются.

Для оценки склонности к зависимому поведению баллы ответов на прямые и обратные вопросы суммируются по каждой шкале отдельно.

Для оценки склонности **к наркозависимости** суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы) **к алкогольной зависимости** (третий и четвертый столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов	№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
----------------------	------------------------	----------------------	------------------------

1	2	3	21
3	12	5	29
4	29	14	38
16	30	15	41
19	41	16	44
24	45	17	64
26	53	19	65
48	61	20	67
50	65	24	75
52	67	26	77
54	69	30	81
59	72	43	
76	77	48	
79	78	76	
80	81	79	
89	86	84	
91	112	91	
96	114	95	
97		97	
100		100	
107		107	
110		112	
116		113	
		116	

### Интерпретация:

	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Наркозависимость	≥ 98 баллов	≥ 107 баллов	≥ 116 баллов
Алкогольная зависимость	≥ 99 баллов	≥ 105 баллов	≥ 111 баллов

Максимальные баллы: по наркозависимости - 205, по алкогольной зависимости - 175.

Для оценки **склонности к спортивному и музыкальному фанатизму** суммируются баллы, полученные за ответы на следующие вопросы (первый и второй столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
4	64
14	
33	
41	
47	
48	
58	
60	



62	
70	
71	
85	
86	
93	
94	
95	
№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
100	
103	
112	
116	

### Интерпретация результатов:

Зависимости	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Спортивный и музыкальный фанатизм	$\geq 50$ баллов	$\geq 63$ балла	$\geq 76$ баллов

Максимальные баллы по шкале спортивного и музыкального фанатизма – 105.

Склонность к фанатизму диагностируется при ответах «да» на вопросы **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20** и «нет» – на **8, 11, 15, 19**. За каждый совпавший с ключом ответ начисляется 3 балла. За полное несовпадение с ключом начисляется 1 балл. За ответ «иногда» во всех случаях начисляется 2 балла.

### Интерпретация:

Склонность к спортивному и музыкальному фанатизму	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Баллы	$\geq 33$ балла	$34 \leq x \leq 41$ балл	$\geq 42$ балла

Для оценки склонности к зависимости от компьютерных игр суммируются баллы, полученные за ответы на данные вопросы (первый и второй столбцы):

№ прямых вопросов	№ обратных вопросов
1	14
21	
22	
23	
37	
47	
48	
56	

60			
75			
78			
80			
81			
93			
94			
99			
101			
105			
109			
110			
116			
<b>Интерпретация:</b>	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Зависимость от компьютерных игр.	≥ 48 баллов	≥60 баллов	≥77 баллов

**Низкий уровень:** данная категория характеризуется малой вероятностью развития зависимости, отсутствием личностных качеств, способствующих формированию зависимости (аддикции) и отсутствием склонности к употреблению алкогольных напитков. Наблюдаются такие личностные черты, которые исключают риск приобщения к алкоголю и алкоголезависимому поведению.

**Признаки тенденции:** испытуемые, отнесенные к данной группе, имеют склонность к зависимому поведению средней выраженности. Это говорит о том, что у испытуемых при определенных социальных условиях имеется риск развития алкогольной зависимости.

**Признаки повышенной склонности:** у испытуемых данной группы склонность к зависимому поведению выше средней, то есть у них преобладают те качества, которые в большей степени свидетельствуют о его направленности на употребление спиртных напитков и риск развития психологической зависимости от алкоголя.

**Признаки высокой вероятности:** данная категория характеризуется высокой склонностью к зависимому поведению. У испытуемых наблюдается высокая направленность на употребление спиртных напитков, позитивное отношение к зависимости и черты личности, которые значительно увеличивают риск зависимого алкогольного проблемного поведения.

**(Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей,**

**Лозовая Г.В.**

**Инструкция.** Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла;
3. Ни да, ни нет -3 балла;

4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

***Тестовый материал.***

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки

35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное

66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Таблица 4. Сводная таблица результатов констатирующего этапа исследования

№п/п	Ф.И. испытуемых	АС		ПНО		СЗП								СкЗ															
		Б	Ур	Б	Ур	Ал		Нк		С и М		Ки		Ал		Тв		Иг		Зи		Зк		Зож		Нк		Общ	
						Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур
1	Иван А.	23	В	11	В	98	Н	96	Н	54	Пт	7 8	В	1 4	С	7	Н	16	С	2 0	В	1 8	С	5	Н	1 0	Н	2 2	В
2	Юра А.	15	УВ	13	В	10 0	Пт	96	Н	44	Н	4 4	Н	2 0	В	9	Н	5	Н	2 2	В	5	Н	2 0	В	6	Н	1 4	С
3	Сереза А.	20	В	15	В	96	Н	94	Н	59	Пт	8 0	В	6	Н	1 0	Н	22	В	1 8	С	2 2	В	7	Н	8	Н	2 0	В
4	Валерия Б.	10	НВ	3	Н	97	Н	95	Н	49	Н	4 0	Н	1 0	Н	2 4	В	6	Н	2 0	В	1 0	Н	9	Н	5	Н	1 0	Н
5	Дмитрий В.	15	УВ	12	В	10 5	Пс	10 0	Пт	65	Пс	6 3	Пс	1 6	С	5	Н	8	Н	1 6	С	7	Н	6	Н	6	Н	1 6	С
6	Вадим Д.	17	В	13	В	91	Н	89	Н	44	Н	7 7	Пс	1 8	С	1 8	С	20	В	2 2	В	9	Н	1 6	С	8	Н	1 8	С
7	Екатерина Д.	14	УВ	7	С	96	Н	96	Н	46	Н	3 9	Н	6	Н	7	Н	5	Н	1 0	Н	5	Н	6	Н	1 0	Н	5	Н
8	Николай З.	19	В	14	В	10 7	Пс	85	Н	60	Пт	8 9	В	2 2	В	9	Н	5	Н	2 0	В	2 2	В	8	Н	1 8	С	2 2	В
9	Никита К.	15	УВ	10	С	97	Н	87	Н	44	Н	5 0	Пт	7	Н	6	Н	7	Н	5	Н	6	Н	2 2	В	5	Н	6	Н
10	Александр К.	9	НВ	4	Н	98	Н	93	Н	77	В	7 5	Пс	9	Н	8	Н	9	Н	1 8	С	8	Н	7	Н	1 0	Н	8	Н
11	Ангелина К.	14	УВ	15	В	93	Н	96	Н	49	Н	4 0	Н	1 0	Н	2 0	В	10	Н	1 6	С	1 8	С	9	Н	7	Н	5	Н
12	Артем К.	22	В	8	С	10 0	Пт	99	Пт	54	Пт	7 8	В	1 8	С	5	Н	2 2	В	2 2	В	7	Н	1 8	С	6	Н	2 2	В
13	Анатолий Л.	20	В	11	В	10 6	Пс	87	Н	60	Пт	7 7	Пс	2 0	В	1 8	С	16	С	1 8	С	9	Н	2 0	В	8	Н	1 0	Н
14	Элина М.	7	НВ	4	Н	93	Н	85	Н	44	Н	3	Н	7	Н	2	В	5	Н	1	Н	5	Н	5	Н	1	Н	5	Н







											4											8							
49	Андрей Ш.	21	В	14	В	10 7	Пс	99	Пт	69	Пс	7 8	В	2 4	В	2 2	В	16	С	2 0	В	1 0	Н	2 2	В	6	Н	1 8	С
50	Иван Я.	15	УВ	11	В	10 2	Пт	85	Н	54	Пт	6 5	Пс	1 4	С	1 8	С	2 4	В	2 2	В	1 8	С	5	Н	8	Н	2 2	В

Таблица 5. Сводная таблица результатов контрольного этапа исследования

№п/ п	Ф.И. испытуемых	АС				ПНО				СЗП															
		До		После		До		После		Ал				Нк				С и М				Ки			
		Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур	Б	Ур
1	Иван А.	2 3	В	1 7	В	1 1	В	6 С	98 Н	93 Н	96 Н	9 0	Н	5 4	Пт	4 9	Н	7 8	В	6 5	Пс				
2	Юра А.	1 5	У В	7 В	Н	1 3	В	8 С	10 0	Пт	96 Н	96 Н	8 5	Н	4 4	Н	4 0	Н	4 4	Н	4 0	Н	4 0	Н	4 0
3	Сережа А.	2 0	В	1 4	У В	1 5	В	1 В	96 Н	90 Н	94 Н	8 3	Н	5 9	Пт	5 8	Пт	8 0	В	7 8	В				
4	Дмитрий В.	1 5	У В	8 В	Н	1 2	В	1 С	10 5	Пс	10 0	Пт	10 0	Пт	9 8	Пт	6 5	Пс	6 4	Пс	6 3	Пс	5 3	Пт	
5	Вадим Д.	1 7	В	1 0	Н В	1 3	В	5 Н	91 Н	90 Н	89 Н	8 3	Н	4 4	Н	4 0	Н	7 7	Пс	5 3	Пт				
6	Николай З.	1 9	В	8 В	Н	1 4	В	8 С	10 7	Пс	10 0	Пт	85 Н	9 0	Н	6 0	Пт	4 9	Н	8 9	В	7 8	В		
7	Ангелина К.	1 4	У В	6 В	Н	1 5	В	1 В	93 Н	93 Н	96 Н	8 3	Н	4 9	Н	4 0	Н	4 0	Н	4 0	Н	4 0	Н	4 0	Н
8	Артем К.	2 2	В	1 4	У В	8 С	4 Н	10 0	Пт	96 Н	99 Пт	9 0	Н	5 4	Пт	5 8	Пт	7 8	В	6 5	Пс				
9	Анатолий Л.	2 0	В	1 4	У В	1 1	В	6 С	10 6	Пс	10 0	Пт	87 Н	8 5	Н	6 0	Пт	4 0	Н	7 7	Пс	4 0	Н		
10	Александр Н.	1 7	В	1 1	Н В	1 3	В	1 С	98 Н	93 Н	85 Н	8 3	Н	5 5	Пт	4 0	Н	8 5	В	7 8	В				
11	Данил П.	1 6	У В	8 В	Н	1 3	В	1 В	96 Н	90 Н	87 Н	8 5	Н	6 5	Пс	4 0	Н	5 3	Пт	4 0	Н				
12	Андрей Р.	2 1	В	1 4	У В	1 2	В	5 Н	10 5	Пс	10 7	Пс	85 Н	8 3	Н	6 0	Пт	6 4	Пс	6 5	Пс	5 3	Пт		



1	Иван А.	14	С	10	Н	7	Н	5	Н	16	С	9	Н	20	В	12	С	18	С	7	Н	5	Н	5	Н	10	Н	6	Н	22	В	20	В
2	Юра А.	20	В	14	С	9	Н	7	Н	5	Н	5	Н	22	В	20	В	5	Н	5	Н	20	В	12	С	6	Н	8	Н	14	С	7	Н
3	Сергея А.	6	Н	10	Н	10	Н	12	С	22	В	20	В	18	С	7	Н	22	В	20	В	7	Н	5	Н	8	Н	5	Н	20	В	12	С
4	Дмитрий В.	16	С	8	Н	5	Н	7	Н	8	Н	9	Н	16	С	9	Н	7	Н	7	Н	6	Н	7	Н	6	Н	7	Н	16	С	7	Н
5	Вадим Д.	18	С	14	С	18	С	12	С	20	В	7	Н	22	В	20	В	9	Н	7	Н	16	С	12	С	8	Н	5	Н	18	С	9	Н
6	Николай З.	22	В	20	В	9	Н	7	Н	5	Н	9	Н	20	В	18	С	22	В	20	В	8	Н	5	Н	18	С	12	С	22	В	20	В
7	Ангелина К.	10	Н	8	Н	20	В	20	В	10	Н	7	Н	16	С	7	Н	18	С	7	Н	9	Н	5	Н	7	Н	9	Н	5	Н	5	Н
8	Артем К.	18	С	10	Н	5	Н	5	Н	22	В	20	В	22	В	20	В	7	Н	5	Н	18	С	6	Н	6	Н	7	Н	22	В	20	В
9	Анатолий Л.	20	В	14	С	18	С	12	С	16	С	7	Н	18	С	7	Н	9	Н	7	Н	20	В	8	Н	8	Н	5	Н	10	Н	7	Н
10	Александр	6	Н	8	Н	10	Н	9	Н	20	В	12	С	22	В	20	В	18	С	12	С	10	Н	9	Н	10	Н	6	Н	18	С	12	С
11	Данил П.	18	С	12	С	22	В	20	В	6	Н	9	Н	18	С	7	Н	5	Н	5	Н	7	Н	7	Н	6	Н	8	Н	16	С	6	Н
12	Андрей Р.	22	В	10	Н	18	С	7	Н	22	В	20	В	20	В	12	С	22	В	20	В	16	С	12	С	18	С	12	С	20	В	8	Н
13	Анна Х.	18	С	14	С	24	В	20	В	10	Н	6	Н	24	В	7	Н	8	Н	5	Н	22	В	20	В	10	Н	6	Н	14	С	9	Н
14	Любовь Ч.	16	С	8	Н	18	С	9	Н	20	В	8	Н	20	В	18	С	6	Н	7	Н	18	С	9	Н	6	Н	8	Н	22	В	20	В
15	Юрий Б.	20	В	14	С	20	В	12	С	16	С	7	Н	16	С	9	Н	18	С	12	С	20	В	12	С	16	С	9	Н	24	В	12	С
16	Эдуард Г.	20	В	10	Н	22	В	7	Н	8	Н	9	Н	20	В	7	Н	8	Н	9	Н	9	Н	6	Н	9	Н	7	Н	18	С	7	Н
17	Алина Ж.	8	Н	8	Н	8	Н	9	Н	16	С	12	С	22	В	20	В	10	Н	9	Н	16	С	8	Н	8	Н	5	Н	22	В	20	В
18	Никита К.	24	В	14	С	5	Н	5	Н	20	В	7	Н	18	С	9	Н	18	С	6	Н	5	Н	5	Н	18	С	12	С	8	Н	5	Н
19	Кристина К.	16	С	8	Н	18	С	12	С	22	В	20	В	20	В	7	Н	22	В	8	Н	5	Н	5	Н	7	Н	7	Н	20	В	12	С
20	Вячеслав М.	20	В	14	С	10	Н	9	Н	20	В	9	Н	24	В	20	В	18	С	7	Н	10	Н	7	Н	8	Н	9	Н	22	В	7	Н
21	Александра	14	С	10	Н	6	Н	7	Н	8	Н	5	Н	20	В	6	Н	8	Н	9	Н	10	Н	9	Н	16	С	6	Н	18	С	9	Н
22	Илья М.	24	В	20	В	18	С	12	С	20	В	7	Н	16	С	8	Н	18	С	12	С	9	Н	7	Н	8	Н	8	Н	24	В	20	В
23	Константин	18	С	8	Н	9	Н	9	Н	20	В	12	С	18	С	12	С	20	В	6	Н	10	Н	9	Н	18	С	12	С	22	В	20	В
24	Андрей Ш.	24	В	12	С	22	В	20	В	16	С	7	Н	20	В	7	Н	10	Н	8	Н	22	В	20	В	6	Н	5	Н	18	С	7	Н

25	Иван Я.	14	С	10	Н	18	С	7	Н	24	В	20	В	22	В	20	В	18	С	12	С	5	Н	5	Н	8	Н	7	Н	22	В	12	С
----	---------	----	---	----	---	----	---	---	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----	---

**Практикум «Стрессменеджмент»**

**Цель:** мотивировать на повышение эмоциональной культуры, информировать о способах эмоциональной саморегуляции, развивать умение управлять своими эмоциями.

**Игра-разминка «Темп».** Цель - сброс мышечного напряжения, мобилизация участников. Каждый участник по команде ведущего в течение одной минуты должен:

дотронуться до всех углов в комнате;

прикоснуться к полу;

прикоснуться к шести парам коленок присутствующих игроков;

написать свое имя на доске.

Обсуждение. Как правило, участники с трудом вспоминают об использованной ими в ходе игры стратегии, но отмечают повышение уровня работоспособности.

***Информация ведущего об эмоциональной культуре личности***

Цель – расширение знаний о способах эмоциональной саморегуляции. Об эмоциональной культуре личности свидетельствует мера, баланс в развитии положительных, отрицательных эмоций и чувств человека, определенная их гармонизация. Таким образом, эмоциональная культура личности проявляется, прежде всего, в способности управлять своими чувствами и переживаниями, развивать в себе положительные эмоции и чувства.

Но что конкретно означает выражение “умение управлять своими эмоциями”? Зачастую это понимается только в одном ключе, как подавление и ограничение внешних эмоциональных проявлений. Эмоциональность, как свойство личности, в разной степени выражено у разных людей, в том числе, в разные периоды жизни одного и того же человека. Вполне естественно воспринимается, что дети эмоционально раскованы, непосредственны,

открыты, свободны в проявлении своих чувств и эмоций. Они бурно радуются и громко огорчаются, выплескивая наружу свою обиду, страх и другие чувства. Со временем, под воздействием взрослых (в результате воспитания) они учатся скрывать, ограничивать и подавлять свои чувства.

Нереализованные эмоции и чувства остаются с нами, подавляемые, они “загоняются внутрь”, накапливаются, иногда приводят к неожиданным взрывам или ведут скрытую разрушительную работу в организме человека, что может привести:

- к нарушению эмоциональной стабильности,
- психическому напряжению,
- повышенной конфликтности,
- нервозности и раздражительности,
- формированию внутреннего конфликта и дезадаптивных форм поведения и деструктивных черт характера,
- развитию синдрома “психического выгорания”,
- возникновению психосоматического заболевания и т.п.

Если человек постоянно подавляет и контролирует свои чувства, при этом не пытается понять и осознать их, он учится не принимать их, следовательно, не принимает и чувства других людей. Каждый из нас имеет право испытывать любые возникающие у него чувства, они становятся реальным фактом его внутренней жизни. Очень важно уметь принимать свои чувства, которые уже возникли, но находить им соответствующую (социально приемлемую) форму выражения. Если человек не хочет испытывать те или иные чувства, он может попытаться изменить внешнюю ситуацию, стиль жизни, свою позицию, то есть отношение к тому, по поводу чего возникают эти чувства.

Итак, управление чувствами и эмоциями начинается, прежде всего, с понимания своего эмоционального состояния и своих чувств, т.е. их осознания. Для этого нужно учиться в различных стрессовых ситуациях

как бы “выходить” мысленно за пределы собственного «Я» и оценивать ситуацию и себя со стороны, отстранено, независимо, без эмоциональной включенности.

Пониманию своего эмоционального состояния и управлению им помогает знание о том, как устроены эмоции, в результате чего они появляются и существуют, какие механизмы лежат в их основе. *Умение владеть собой в критических ситуациях*, понимать эмоциональное состояние и побудительные мотивы поведения других людей, помогает освободиться от негативных эмоций, не реагируя на поведение других людей необдуманными эмоциональными реакциями и действиями.

Существует целый ряд способов саморегуляции — сознательного волевого управления внутренними процессами собственной психики, которые позволяют дать «выход чувству» в форме, не задевающей и не оскорбляющей других, а также целенаправленно влиять на изменение своего эмоционального состояния.

Первая группа способов основана на психофизиологической разрядке, освобождении от отрицательных эмоций, разрушающих человека физически и морально. Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающе действуют на человека. Внешне выход эмоций проявляется в виде плача, смеха, дрожи, зевоты, желания ударить, выговориться и др. Не надо блокировать их проявление (подавлять зевоту, сдерживать слезы и т. д.) как у других, так и у себя.

1) Если вы раздражены, возмущены чем-то или глубоко обижены — найдите место, где вы можете вслух проговорить, прокричать то, что вас возмущает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как вы будете это делать, вы увидите, что ваше раздражение, ваш гнев, ваша обида уйдут.

2) Другой способ — «пустой стул». Представьте себе, что на нем сидит человек, которому вы хотите излить чувства, обуревающие вас. Выговорите все, что вы хотели сказать.



3) Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки.

4) Одним из приемов саморегуляции является самоисповедь — полный внутренний отчет о самом себе, откровенный разговор с самим собой о «наболевшем». Это поможет вам лучше разобраться в себе, снимет внутреннее противоречие.

5) Идеально, если у вас есть друг, близкий человек, который сможет заинтересованно выслушать вас, которому вы можете высказать все, что вас волнует.

6) Иногда снять негативное эмоциональное состояние и избежать конфронтации с другими помогает информирование других о том, какие чувства вы испытываете в данный момент.

Вторая группа способов саморегуляции основана на вытеснении отрицательных эмоций и чувств положительными.

1. Большинство из них связано с заменой негативных эмоций и мыслей позитивными образами и жизнеутверждающим самовнушением. Вы хотите быть уверенным, оптимистично настроенным — станьте им! Это в ваших силах. Попробуйте создать свой собственный образ, например: «Я уверен в себе, своих возможностях, способен к большим свершениям, я чувствую прилив энергии и оптимизма». Постоянно (ежедневно) укрепляйте этот образ в своем сознании, и вы действительно станете уверенным, способным на многое. На самовнушении основано множество современных техник саморегуляции.

2. Вытеснение негативных эмоций позитивными, пробуждение уверенности в себе, своих силах осуществляется также с помощью самопоощрения. К сожалению, мы редко получаем поощрение от других. Сдержанность, рожденная опасением старших, как бы не захвалить, часто остужает первые шаги молодых, поэтому побудителем их энергии может быть самопоощрение. Скажите себе, когда у вас что-то получается хорошо:

«Молодец», «Вот здорово!», «Как хорошо!», «Ты можешь! Можешь!» — и рожденный этим самопоощрением прилив чувств отдавайте делу.

3. Одним из приемов, создающих положительные эмоции, является использование предложенного К. С. Станиславским для подготовки актера «приспособления» — магического «если бы». С помощью «если бы» включается воображение человека, обладающее огромной творческой силой, производящей своеобразную перестановку чувств, их сдвиг к «высоким побуждениям», в результате чего придуманное обстоятельство вызывает реальное внешнее действие.

Итак, управление эмоциями и чувствами включает следующие составляющие: контроль своих эмоциональных реакций; осмысление их; регулирование этих реакций, т.е. нахождение адекватного способа выражения чувств и эмоций; замена негативных эмоций на позитивные.

Владение собой, своими эмоциональными состояниями — очень важная, но не единственная составляющая эмоциональной культуры личности.

**Упражнение «Стаканчик».** Цель — тренировка психотехники видоизменения, ослабления стрессовых переживаний.

Ведущий ставит на ладонь мягкий стаканчик (одноразовый) и говорит участниками группы следующее: "Представьте, что этот стаканчик - сосуд, для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мысли (пауза). В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик. Затем - ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники, и что им захотелось сделать и т.д. Возможно, проведение параллели переживания "здесь и сейчас" на ситуации общения.

Когда возникают такие же чувства?

Кто ими управляет?

Куда они деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения может быть следующей: "То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе, и в общении с другими людьми.

**Упражнение «Кувшин».** Цель - снятие эмоционального напряжения, физическая разрядка. Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками.

Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются "капли радости и удачи"; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся "радость и удача" выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками.

**Упражнение «Мусорная корзина».** Цель – тренировка способа избавления от негативных эмоций.

Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина. Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину. Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки. В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

**Рефлексия тренингового занятия.** Обсуждение, как себя чувствовали участники группы, чему научились, что нового узнали.