

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( **Н И У « Б е л Г У »** )

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА**  
**Кафедра общей и клинической психологии**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ СТРАХОВ И ТРЕВОЖНОСТИ У  
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В  
УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОЙ ДЕПРИВАЦИИ**

Дипломная работа  
студентки очной формы обучения  
специальность 37.05.01 Клиническая психология  
6 курса группы 02061202  
Затонских Оксаны Алексеевны

Научный руководитель:  
кандидат  
психологических  
наук, доцент кафедры  
общей  
и клинической психологии  
Локтева А.В.

Рецензент:  
Возняк И.В.

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Проблема зависимого поведения личности обращает на себя внимание ученых уже не одно десятилетие. В процессе развития человеческой цивилизации разнообразные зависимости не только не обнаружили тенденции к снижению, но и стали находить все новые, более изощренные формы формирования и проявления. Укорененность модели зависимого поведения в молодежной среде выступает в качестве показателя искаженного образа жизни и отражает одну из серьезнейших психологических и социальных проблем нашего общества. Проблема зависимостей среди молодежи и, в частности, среди старших школьников— одна из центральных социально-психологических проблем современной России, которая затрагивает общество в целом, психологов, социальных работников, родителей, привлекает внимание сотрудников полиции и исследователей.

Период юности в отечественной и зарубежной литературе отмечается как интеллектуально и эмоционально стабильный период. Однако в последнее десятилетие появились работы (Ф. Райс, А.А. Реан, М.С. Калистратова, С.В. Михейкина и др.), в которых отмечается актуальность проблемы зависимого поведения юношей с разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере.

Зависимость в старшем школьном возрасте в настоящее время является мало изученным явлением. Отмечено, что различный уровень самоконтроля в эмоциональной сфере может влиять как на ослабление зависимостей, так и на их усугубление. Чем раньше появляется зависимое поведение, тем труднее оно в преодолении, но при своевременном вмешательстве ее влияние на жизнь зависимой личности можно свести к минимуму. Раннюю юность можно отнести в группу риска по вероятности развития зависимого поведения.

Более остро проблема зависимости (или аддикции) стоит в подростковом и юношеском возрастах.

Старшеклассники относятся к юношескому возрасту (ранняя юность) согласно большинства психологических и педагогических периодизаций (Л.С. Выготский, В.С. Мухина). Это период, когда активно продолжается становление личности. В это время зависимое поведение обязательно оказывает негативное, разрушающее влияние на всю дальнейшую жизнь и личность зависимого. Старшие школьники выступают в качестве группы риска по вероятности развития дезадаптации, отклонений в психическом здоровье, а также аддиктивного поведения. Проблему зависимости в среде учащихся старших классов изучали такие зарубежные ученые, как Г. Крайг, Э. Пайнс, Э. Фром, а также отечественные авторы Л.Г. Губанова, Ц.П. Короленко, Е.В. Змановская, Н.П. Фетискин.

Проблема регуляции психических состояний (А.В. Запорожец, Л. А. Китаев-Смык, Г. Дикая, Е. П. Ильин, В.А. Лабунская, Н.Д. Левитов, А.В. Либина) и взаимосвязей их со свойствами личности (М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, О.А. Конопкин, В. И. Моросанова) является наименее разработанной, хотя в современных условиях достаточно актуальной в связи с влиянием эмоциогенных факторов повседневной жизни.

В настоящее время в социуме требуются качества, обеспечивающие выживание человека в сложных, быстроменяющихся условиях жизни. К таким качествам можно отнести: жизнеспособность, стрессоустойчивость, вариативность, гибкость, надситуативную активность, волевую саморегуляцию.

Одним из факторов, определяющих успешную социально-психологическую адаптацию, является самоконтроль в эмоциональной сфере как проявление эмоциональной саморегуляции личности. Самоконтроль человека к возникновению стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационно-смысловой ориентацией личности.

Теоретический анализ специальной психологической литературы и исследований на тему «Психокоррекция самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей, склонных к зависимому поведению», изучение опыта деятельности специалистов в области психологии позволили выявить противоречие между повышенным интересом к специфике склонных к зависимостям юношей с разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере, и недостаточной разработанностью данной проблемы.

**Проблема исследования:** как психокоррекция самоконтроля в эмоциональной сфере влияет на склонность к зависимому поведению у лиц юношеского возраста?

Решение данной проблемы является **целью** нашей работы.

**Объект:** эмоциональная сфера лиц юношеского возраста.

**Предмет:** самоконтроль эмоциональной сферы у лиц юношеского возраста, склонных к зависимому поведению.

**Гипотеза:** лицам юношеского возраста, склонным к зависимому поведению, характерен низкий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере, который проявляется в неспособности самостоятельно контролировать собственные эмоциональные состояния и их поведенческие проявления в деятельности и в общении. Использование комплекса психокоррекционных мероприятий, направленных на повышение уровня самоконтроля в эмоциональной сфере, позволит снизить склонность к зависимому поведению.

**Задачи:**

1. Рассмотреть теоретические основы изучения самоконтроля эмоциональной сферы у юношей с разным уровнем склонности к зависимому поведению.
2. Организовать и провести экспериментальное исследование самоконтроля эмоциональной сферы у лиц юношеского возраста, склонных к зависимому поведению.

3. Разработать систему психокоррекционной работы по повышению уровня самоконтроля в эмоциональной сфере и, как следствие, преодолению склонности к зависимости у юношей.

4. Выявить эффективность предложенных психокоррекционных мероприятий по повышению уровня самоконтроля в эмоциональной сфере и, как следствие, преодолению склонности к зависимости юношей.

**Теоретико – методологическая основа исследования:** культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; деятельностный подход к пониманию личности и принцип единства сознания и деятельности, разработанный С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым, Б.М. Теплова, К.А. Абульхановой-Славской; исследования межличностного взаимодействия Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова, В.Н. Куницыной, В.Н. Панферова, Б.Д. Парыгина, теоретические положения о психических состояниях (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, А.К. Осницкий).

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Организационные.
2. Эмпирические (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики).
3. Методы количественной и качественной обработки данных. Статистическая обработка проводилась с помощью методов описательной статистики, с использованием U-критерия Манна – Уитни, корреляционного анализа с использованием коэффициента корреляции r-Спирмена на основе пакета статистических программ «SPSS-19.0».
4. Методы интерпретации.

**Методики:**

1. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г.В. Лозовая).

2.Тест «Многофакторное исследование личности» (Р. Кеттелл) (подростковый 14-факторный опросник);

3.«Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой.

4.Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

5.Малоформализованная беседа.

6.Наблюдение.

**Эмпирическая база исследования:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Головчинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов». Экспериментальную выборку составили старшеклассники «Головчинской средней общеобразовательной школы». Общая численность выборки составила 100 человек (учащиеся всех «параллелей» 10 и 11 классов.).

**Практическая значимость.**Практическая ценность данной работы заключается в возможности использования полученных результатов психопрофилактических мероприятий снижения склонности к зависимости в практике психологического консультирования, в коррекционной работе, а также при проведении тренингов.

**Структура дипломной работы:** дипломная работа включает в себя введение, 2 главы, заключение, список литературы, содержащий 66 источников, приложения. В работе содержатся 1 рисунок и 11 таблиц. Объем работы 75 страниц машинописного текста.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОКОРРЕКЦИИ САМОКОНТРОЛЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ У ЮНОШЕЙ СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

## 1.1. Психологические особенности лиц юношеского возраста

Ф. Райс понимает юношеский возраст как период формирования самосознания и собственного мировоззрения, этап принятия решений, этап человеческой близости. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, выработка мировоззрения и жизненной позиции, выбор спутника жизни, создание своей семьи [52].

В кратком психологическом словаре юность определяется как «...время определения своего места в жизни и внутренней позиции, формирования мировоззрения, морального сознания и самосознания. Становление личности в профессиональном плане связано с выбором будущей профессии и поступлением в какое-либо учебное заведение» [23, с. 397].

Социальная ситуация развития характеризуется в первую очередь тем, что юноша стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Все изменения, характеризующие общий рост физических, умственных и нравственных сил юноши и девушки, связаны с развитием их личности, а в результате сказываются и на общем эмоциональном тоне, на чертах и особенностях эмоциональной жизни.

Но ошибочно представлять, что в этот период не бывает внутренних конфликтов и противоречивых переживаний. То обстоятельство, что юноша или девушка испытывают большой прилив жизненных сил и стремление приложить свою энергию при недостаточном жизненном опыте и не всегда

отчётливо осознаваемых конкретных жизненных целях на ближайшее время, приводит иногда к внутреннему недовольству и метанию от одних целей к другим. Все это выражается в переходах от намеченного плана самовоспитания к проявлениям мало регулируемого поведения, в переходах от серьёзных, целеустремлённых занятий к безумному времяпрепровождению.

Итак, юношеский возраст – важный период в жизни каждого человека. В этом возрасте решаются такие проблемы, как профессиональное и личностное самоопределение, построение жизненного плана, становятся актуальными поиск спутника жизни и единомышленников, возрастает потребность в сотрудничестве с людьми, укрепляются связи со своей социальной группой, появляется чувство интимности с определёнными людьми. На фоне этих процессов идёт активное самоисследование личности юношами и девушками; зачастую они должны совершить выбор, а чтобы его реализовать, совершить волевые усилия – и стать такими, какими хотели бы быть.

И.С. Кон отмечает, что «...путь самопознания юноши сложен и неоднороден. Известны два способа самопознания в юности. Один состоит в том, чтобы соизмерять уровень своих притязаний с достигнутым результатом. Однако ограниченность юношеского жизненного опыта затрудняет такую проверку и приводит подчас к опасному желанию испытать себя в неоправданном риске. Второй путь самопознания – социальное равнение, сопоставление мнений о себе окружающих. Самопознание в юности — это открытие себя как неповторимо индивидуальной личности, оно тесно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Исключительно важной инстанцией самосознания, во многом закладываемой в ранней юности, является самоуважение, т. е. обобщенная самооценка, степень принятия или неприятия себя как личности. Уровень самоуважения, свойственный данной личности, является относительно устойчивым, однако в юности, в связи с ломкой прежней

системы ценностей и новым осознанием своих личных качеств, представление о собственной личности подвергается пересмотру» [20, с. 127].

Согласно исследованиям И.С. Кона, в юношеском возрасте происходит существенное обновление мотивов общения. Расширяется круг общения, а также его цели. Разрушается внутригрупповое общение со сверстниками, усиливаются контакты с лицами противоположного пола, а также со взрослыми при возникновении сложных житейских ситуаций [19].

Исследования социальной перцепции утверждают, что именно в юношеском возрасте усиливается внимание к личностным качествам, внутреннему миру людей, а интерес к внешнему виду, одежде и манерам наоборот снижается.

К возрастным изменениям в восприятии других так же относятся самовосприятие и самосознание. В современном мире у молодых людей наблюдается тенденция подчеркнуть свою индивидуальность, непохожесть ни на кого. У юношей складывается собственная модель личности, которая обуславливает определённое отношение к себе и окружающим.

Открытие своего уникального «Я» и внутреннего мира чаще всего связано с переживаниями, носящими психодраматический характер. Наряду с осознанием ценности своей личности и её неповторимости наступает осознание чувства одиночества. Это ведёт за собой возрастание потребности в общении и избирательности собеседников, поскольку не каждому молодой человек может довериться и открыть свой внутренний мир. Поэтому часто проявляется потребность побыть в одиночестве, желание остаться наедине с самим собой.

Если в детстве у ребёнка собственное «Я» сводится к сумме его идентификаций со значимыми взрослыми людьми, то в юношеском возрасте условие формирования «Я» меняется: происходит одновременная ориентация на нескольких людей, что делает всю психологическую ситуацию часто внутренне конфликтной, неопределённой, противоречивой. Для периода

юности характерен страх самости и одиночества, это вызвано неосознаваемым стремлением избавиться от навязанных взрослыми идентификаций.

Так же, представление о себе в юности формируется групповым образом «Мы» - это типичный образ сверстника своего пола. Однако этот типичный сверстник в юношеском сознании существует как комплект общих и менее дифференцированных психологических черт, нежели образ его собственного «Я», который куда более детальной и утончённой.

Как отмечал Э. Эриксон, а вслед за ним и И.С. Кон, юношеским группам свойственна избирательность в общении с другими и жёсткость к «чужакам», отличающихся от них цветом кожи, способностями, манерами, вкусами, социальным происхождением и т.д.- всё это защита чувства идентичности от смешения и обезличивания. Всё это отражено в деталях одежды, для юношей жаргон и жесты в некотором роде становятся признаками, которые помогают отличать им «своих» от «чужих» [20; 65].

М.И. Дьяченко пишет, что «...нередко этот возраст называют периодом проблемы «отцов и детей». С семейными условиями связаны практически все аспекты поведения юноши. Очень важен уровень образованности родителей и общей культуры, потому что они играют главную роль в формировании моделей взаимодействия и личности в целом. Большое влияние оказывает характер и стиль взаимоотношений в семье, её состав, степень эмансипации от родителей. Для юношей и девушек это во многом определяют будущую семейную ситуацию» [12, с. 48].

Д.Б. Эльконин отмечает, что «...юноши стремятся быть с взрослыми на равных и хотели бы видеть в них друзей и советчиков, а не наставников. Так как идёт интенсивное усвоение взрослых ролей и форм социальной жизни, то они часто нуждаются в общении с взрослыми, поэтому в это время можно наблюдать, как часто юноши и девушки ищут совета и дружбы у старших по возрасту» [64, с. 526].

Согласно данным, больше половины опрошенных юношей и девушек хотели бы быть очень похожи на своих родителей. В этом возрасте усиливается желание отделиться от влияния семьи, растёт желание освободиться от зависимости, от обязанностей. Поэтому неумение, а может и нежелание родителей признать самостоятельность своих детей чаще завершается семейным конфликтом [46].

В юношеском возрасте эмансипация от взрослых и значимость общения со сверстниками растёт. Общая закономерность такова: чем хуже, сложнее если отношения со взрослыми складываются всё хуже и хуже, то интенсивность в общении со сверстниками будет только усиливаться. В различных сферах юношеской деятельности принципиально неодинакова значимость сверстников и родителей. Максимум автономии они требуют в сфере личной жизни, свободного общения, досуга, потребительских ориентаций, развлечений. Поэтому психологи говорят о качественных сдвигах в общении юношей, а не о снижении воздействия родителей.

Юноши нередко склонны выдвигать завышенные, нереалистические притязания, переоценивать свои способности, положение, занимаемое ими в коллективе, и т. д. Эта беспочвенная самоуверенность часто раздражает взрослых (да и сверстников), вызывает многочисленные конфликты и разочарования. Только путем многочисленных проб и ошибок молодой человек постигает (обычно уже позже, за пределами школы) меру своих реальных возможностей.

Для внутренней позиции старшего школьника характерно особое отношение к будущему, восприятие, оценка настоящего.

Как указывает И. С. Кон, «...центральный психологический процесс юношеского возраста – развитие самосознания, которое побуждает личность соизмерять все свои стремления и поступки с определенным образом собственного Я. Чем старше и взрослее юноша, тем больше его воспитание превращается в самовоспитание» [20, с. 239].

Согласно Р.В. Овчаровой, «...свершающееся в юности открытие внутреннего мира сопряжено с переживанием его как ценности. Но трудность заключается в том, что юность, создавая внутренние условия, благоприятные для того, чтобы школьник начал задумываться, ради чего он живет, не дает средств, достаточных для решения. Хорошо известно, что проблема смысла жизни не только мировоззренческая, но и вполне практическая. Ответ на нее содержится не внутри человека, а вне его – в мире, где раскрываются его способности, в его деятельности, в чувстве социальной ответственности. А ведь все это как раз и образует тот дефицит, который подчас весьма болезненно ощущается в юности» [43, с. 69].

Таким образом, замкнутый на самом себе, поиск смысла жизни как бы обречен на то, чтобы оставаться лишь упражнением юношеского мышления. Однако, несмотря на все субъективные трудности, эти искания содержат в себе высокий позитивный потенциал: в поиске смысла жизни вырабатывается мировоззрение, расширяется система ценностей, формируется тот нравственный стержень, который помогает справиться с первыми житейскими неурядицами.

Важнейшим фактором развития личности в ранней юности является стремление старшеклассника строить жизненные планы. Именно жизненные планы Л. С. Выготский рассматривал как показатель овладения личностью своим внутренним миром и как систему приспособления к действительности, связывая с ними «целевую» регуляцию принципиально нового типа. Как видно, о жизненных планах в точном смысле слова можно говорить лишь тогда, когда наряду с будущими целями заботой молодого человека становятся и способы их достижения, производится оценка собственных субъективных и объективных ресурсов [7].

Как отмечают И.В. Дубровина и Х. Ремшмидт, основные линии онтогенеза обусловлены сформировавшимися в ранней юности типами жизненного мира [51; 54].

Линии онтогенеза, связанные с гедонистической направленностью личности, вообще не предполагают самоопределения; «выбор» предопределен самой гедонистической установкой. В случае простого и легкого жизненного мира она реализуется посредством паразитического существования. Одним из его вариантов является существование за счет родителей. Неспособность к систематическому труду, сформировавшаяся на предыдущих возрастных этапах, приводит к неспособности самостоятельного обеспечения своей жизни. Попытки найти работу, совместимую с этой неспособностью, обычно кончаются неудачей.

Линии онтогенеза, связанные с эгоистической направленностью личности, характеризуются достаточно сформированной иерархической системой ценностей и, соответственно, доминированием тех или иных эгоистических мотивов.

Одна из этих линий соответствует престижной мотивации. Жизненный путь выбирается исходя из стремления продвинуться по карьерной лестнице, добиться успеха в той или иной области науки, техники или искусства (если считается, что к этому есть предпосылки), получить престижную профессию и т.п. В зависимости от материальных возможностей семьи, профессиональных и прочих связей родителей, а также собственных склонностей и способностей выбираются, наиболее перспективная с точки зрения поставленных целей профессия и соответствующий вуз, Главным принципом выбора обычно становится поиск оптимального сочетания по параметрам: значимость жизненных целей – их достижимость.

Другой вариант эгоистической направленности личности связан с мотивами власти, доминантности. Еще одним распространенным вариантом линий онтогенеза, связанных с эгоистической направленностью личности, является преимущественная ориентация на материальную сторону жизни: от обычного материального достатка, комфортных бытовых условий до стремления к обогащению и накоплению материальных ценностей.

Духовно-нравственная и сущностная направленность личности предполагают в юности поиск призвания, выбор профессии, наиболее отвечающей склонностям. Даже в том случае, когда главной целью в жизни является создание счастливой семьи, вуз или место работы никогда не выбираются по принципу близости от дома или по каким-либо иным соображениям, не связанным с интересом к самой профессии. Если призвание найдено, то трудности обретения выбранной профессии преодолеваются с упорством и настойчивостью.

Как отмечают в своих исследованиях О.Б. Дарвиш и И.Ю. Кулагина, эмоциональные личностные свойства в юности активно развиваются, это проявляется в самостоятельности, решительности, критичности и самокритичности, неприятии лицемерия, ханжества и грубости [9; 24].

Согласно В.М. Полищук и В.И. Слободчикову, юношескому возрасту характера повышенная эмоциональная возбудимость, включающая в себя неуравновешенность, резкую смену настроения, тревожность. После того как пройдет кризис ранней юности, у юношей и девушек общее эмоциональное состояние улучшается и стабилизируется [44; 57].

В.С. Мухина пишет, что «...развитие эмоциональности в юности тесно связано с индивидуально-личностными свойствами человека, с его самосознанием и самооценкой. Все это обусловлено усилением личностного контроля, самоуправления, «новой стадией» развития интеллекта, «открытием» своего внутреннего мира. Последнее связано с эмансипацией от взрослых и может быть, главным приобретением юности. Восприятие внешнего мира также меняется на восприятие «через себя», развивается внутренний локус контроля и ярко проявляется стремление к самоутверждению»[38, с. 59].

В юности происходит эмоциональная переоценка, сравнительно с подростковым возрастом, своей внешности особенно у девушек [24].

Ведущие отечественные ученые В.М. Полищук и А.М. Прихожан считают, что одна из самых важных психологических эмоциональных

характеристик юности – самоуважение, включающее в себя принятие, одобрение себя или непринятие, неудовлетворенность собой. Наблюдается расхождение между «идеальным Я» и «реальным Я», - «социально признаваемым Я» [44; 46].

Так, А.Н. Алехин отмечает, что система смыслов и значений, формирующаяся в процессе жизненного опыта юноши, детерминирующая поведение и переживания человека в конкретных ситуациях является средой его существования, его действительностью. Именно в контексте этой системы разворачивается психическая адаптация, которая представляется процессом формирования, коррекции, трансформации опыта в процессе переживания. Из-за инертности и разной степени реактивности субъекта процесс адаптации связан с напряжениями (предельный случай которых достаточно полно описывается в физиологии концепцией стресса, а в психологии - понятиями фрустрации, кризиса, конфликта и т.п.). Это напряжение свидетельствует о деформациях индивидуального опыта под давлением складывающихся обстоятельств жизни (психотравмирующих ситуаций). Достоверным критерием психической адаптированности в психологическом аспекте является качество переживаний человека. Достаточно точной мерой здесь может служить степень удовлетворенности (самим собой, миром и людьми), которая отражает меру соответствия индивидуального опыта человека складывающимся ситуациям жизни. Процесс психической адаптации возможен лишь тогда, когда человеком отрефлексирован (осознан) опыт, детерминирующий его переживания - только при этом условии возможно формирование нового опыта. Невозможность адаптации к условиям жизни – или в силу особой их травматичности для человека, или из-за индивидуально-психологических особенностей человека – ведет к нарушениям функций организма на разных уровнях (психическом или соматическом), в таком случае можно говорить о дезадаптации и болезни [2, с. 28].

А.А. Налчаджян определяет в качестве ведущих факторов, оказывающих влияние на адаптированность личности, «Я-концепцию» и ее подструктуры, в том числе ситуативные «Я-образы», которые являются комплексными мотивами и регуляторами поведения. Автор выдвигает предположение, что интегрированная и устойчивая «Я-концепция» является психологической основой, условием толерантности к фрустрации и свидетельствует о хорошей социальной адаптированности личности вне зависимости от того, какое социальное положение она занимает в данный момент [39].

Важно понимать, что в юношеском возрасте еще не приобретены зрелые механизмы совладания со стрессовыми ситуациями и велик риск того, что наиболее простым способом совладания станет уход в зависимое поведение или формирование склонности к нему. Образ «Я» у юношей с зависимым поведением характеризуется противоречивостью. По сравнению со здоровыми социально адаптированными сверстниками у них отсутствуют или ослаблены мотивы к учебе и трудовой деятельности, ярко выражены установки на материальную зависимость от взрослых, недостаточна саморегуляция в профессиональном плане [2, С. 30].

А.В. Локтева отмечает, что в качестве предпосылок ухода в зависимое поведение в юности выступают сочетание факторов: семейное воспитание, взаимоотношения со сверстниками, индивидуально-личностные характеристики, условия социальной среды, физиологические изменения, сопровождающие подростковый возраст. [31, с.285].

Таким образом, склонность к зависимому поведению в юношеском возрасте, так или иначе, связана с трудностями адаптации. Нарушения психической адаптации в юности, предрасполагающие к систематическому обращению к источнику зависимости, связаны с формирующимися личностными особенностями юноши. Перспективным направлением дальнейших исследований для обеспечения эффективной

психопрофилактики склонности к зависимому поведению является анализ социальных факторов психогенеза зависимостей у лиц юношеского возраста

## **1.2. Проблема изучения зависимого поведения в психологии**

Обратившись к психологическому словарю, мы получаем следующее определение зависимого поведения личности — «...это одна из известных форм деструктивного поведения, которая проявляется в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психостимулирующих веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс переживаний настолько захватывает эмоциональную сферу личности, что начинает управлять его жизнью. Личность становится беспомощной перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять зависимости, несмотря на неблагоприятные последствия медицинского, психологического или социального характера» [33, с. 258].

В медицине данные явления зависимого поведения относят к патологическим, аномальным, в социологии — к девиантным (отклоняющимся от принятых социальных норм).

Термин «зависимость» (от англ. «addiction» — склонность, пагубная привычка, зависимое поведение) первоначально применялся к описанию поведения людей, зависимых от химических веществ, таких, как никотин, алкоголь, наркотики. Но если обратиться к историческим корням данного понятия, то, по данным, приводимым в работе С.А. Кулакова, «...первоначальное употребление этого слова относится к Древнему Риму, где латинское слово «addictus» обозначало человека, который был по суду приговорен к рабству за долги» [23, с.295].

Словарь В. И. Даля предлагает несколько иное определение - «сильную склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо...» словом пристрастие [10, с. 482].

В русском языке именно это слово и рассматривается чаще всего как аналог иностранного слова зависимость или зависимое поведение.

В конце 80-х годов XX в. В отечественной научной литературе прочно обозначился термин «аддиктивное поведение», предложенный В. Мюллером и М. Лэндри, под которыми понималось злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака до того, как от них сформируется зависимое поведение. Термин был уточнен С.А. Кулаковым, а широкое распространение он получил благодаря признанию в профессиональной среде работы А.Е. Личко и В.С. Битенского [30].

По мнению отечественных психологов Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, аддиктивное поведение личности представляет собой такое зависимое поведение, которое «начинает управлять жизнью личности, а делает его беспомощным, лишает противодействия аддикции». Близким по содержанию, но более узким по смыслу является термин «наркоманическое поведение». В дальнейшем понятие «аддиктивное поведение личности» подвергалось уточнению и расширению. Так, оно стало рассматриваться в качестве одной из форм саморазрушающего поведения. По мнению Ц.П. Короленко, аддиктивное поведение личности — это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций. В связи с этим Ц.П. Короленко трудовоголизма также относит к одной из форм зависимого поведения [21].

Известный исследователь биологической природы наркотизма С.В. Юркевич считал, что «...зависимое поведение выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, чего можно достичь различными способами — фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику) и нефармакологическими (сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний)» [66, с. 27].

Как отмечает в своих работах Ц.П. Короленко, «...проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, начинает доминировать, становится центральной идеей. Сильные негативные эмоции оказывают такое влияние на личность, следствием которого является социальная дезадаптация «я», выражающаяся в нарушении внутреннего диалога, направленного на планирование действий, что приводит к потере контроля над поведением, оно становится хаотичным и нецелесообразным» [21, с. 73].

Таким образом, мы раскрыли значение понятия «зависимость или зависимое поведение», но необходимо также определить понятие «аддикта» — личности, которая обладает той или иной формой зависимого поведения. У аддикта нарушена функция общения с другими людьми, личность перестаёт накапливать жизненный опыт, переносит личностные аспекты на отношения с аддиктивным агентом. Н. П. Фетискин указывает, что «зависимое поведение является с одной стороны свободным, добровольным личностным выбором, а с другой, его утратой и подчиненностью аддиктивному агенту» [59, с. 11].

В своих работах К. Лоренц понимает зависимое (аддиктивное) поведение как аутодеструктивное поведение, связанное с зависимым от употребления какого-либо вещества поведением (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается, как невозможность жить без объекта аддикции, как

непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность [32].

В своем исследовании он показывает, что различные формы зависимого поведения личности имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, доказывая общность механизмов их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись сигарет, может испытывать непреодолимое желание есть. Личность, зависимый от героина, часто пытается поддерживать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя [32].

В научных трудах отечественных ученых А.Ю. Акопова и Г.В. Старшенбаума аргументировано доказано, что любое зависимое поведение основано на глубоком психологическом погружении в объект желания и фиксации позитивной связи с этим объектом (им может быть другая личность, внешний объект, некая деятельность, химическое вещество, свои собственные безумные желания, цели, внутренние программы), связи, скрепленной огромным наслаждением, удовольствием и чувством самоудовлетворения. Это приводит к изменению мотива деятельности с реальной цели на средства ее достижения, которые в свою очередь становятся новыми, суррогатными целями для субъекта [1; 58].

В процессе формирования зависимости она подменяет собою жизнь, создавая для зависимого личности новую виртуальную реальность, которая носит характер мощной, навязчивой психологической и нейрофизиологической доминанты. Поэтому при выходе из зависимости необходима расфокусировка, переключение, ненаркотическая замена прежней патологической деятельности, болезненных удовольствий и стимулов на иные виды деятельности, на другие, естественные, удовольствия и здоровые стимулы, другие потребности, мотивы, установки, цели и средства их достижения, т. е. реструктурирование психики и личности.

Противостоять зависимости становится сложнее тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности. Происходит процесс, во время которого личность не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем духовном развитии. Этому процессу могут способствовать биологические, психологические и социальные факторы.

К психологическим факторам, определяющим зависимое поведение, относятся особенности личности, тип акцентуации характера, привлекательность возникающих ощущений и их переживание, выработка гедонических установок, отсутствие социальных интересов, стремление к самоутверждению, различные психологические травмы, перенесенные в раннем детском возрасте.

Г. Крайг пишет, что социальные факторы включают как семейные, так и различные внесемейные взаимодействия. В первую очередь играет роль воспитание, которое создают более высокий риск возникновения аддиктивного поведения [22].

Готовность к формированию и развитию зависимого поведения, определяется наличием у человека характерных психологических черт: морально-нравственной незрелости, часто инфантильной личности, полной безответственности перед собой и близкими, крайнего эгоизма и индивидуализма, неудержимого стремления к непрерывному получению только удовольствий, причем, во все больших дозах и, не прилагая к этому никаких усилий, отсутствия чувства меры, снижения критичности к себе, склонности к самообманам, иллюзорному восприятию себя и мира. Все это делает личность несвободной, зависимой.

В научных и практических исследованиях Н.П. Фетискина типы и формы зависимого поведения по отношению друг к другу распределены следующим образом. По агенту зависимости он выделил химический и

нехимический типы зависимости личности. Общей чертой обоих типов зависимого поведения является стремление уйти от реальности, искусственно изменяя свое психическое состояние, ограничивая его каким-то одним видом деятельности. В соответствии с тем, какой будет эта деятельность, выделяют химическое зависимое поведение от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого); в последнее время внимание ученых приковано к нехимическим видам зависимого поведения: сексуальная зависимость или зависимое поведение, работоголия, киберзависимость или зависимое поведение (потребность проводить время за компьютером) [59].

Так, сам Н.П. Фетискин изучает игровое поведение или гэмблинг. Это вид зависимости, при которой уход от реальности и изменение состояния достигается возбуждением во время азартной игры. Игровые зависимости относятся к группе нехимических, информационных, социально-психологических зависимостей. Условным наркотиком выступает здесь игровая деятельность, азартная игра [59].

А.Ю. Акопов отмечает, что фанатичный игрок слишком серьезно, безусловно, относится к игре, забывая, что это всего лишь игра. Сначала он сужает жизнь до размеров игры, а потом он относится к игре как к жизни. И всегда проигрывает в своей реальной жизни [1].

Киберзависимость или зависимое поведение, или поведение, зависимое от компьютера и компьютерных игр, — непреодолимая потребность пребывания в сети Интернет. Интернет-зависимое поведение определяют следующими неспецифическими и специфическими признаками: а) уход в виртуальный мир, т.к. в нем все осуществляется легче и чаще, чем в реальном мире; б) подмена реальности проявляется в форме определенного набора символов или смайликов; в) проявление эффекта целевого дрейфа, проявляющегося в том, что в процессе поиска информации первоначальная цель заменяется другой, относительно равной или подобной ей.

А.Ю. Акопов понимает компьютерную зависимость, как невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией. Этот

вид зависимого поведения сопровождается деформацией личности, утратой социального статуса и собственной «Я-концепции», ухудшением эмоционального самочувствия, агрессивностью и замкнутостью [1].

Телевизионная зависимость проявляется, по мнению Н. П. Фетискина, в некритическом, произвольном, избирательном просмотре всех подряд телепередач по одному телеканалу без переключения (здесь опасна навязчивая фиксация на самом процессе просмотра без смысловой обработки информации, удовольствие от мелькания картинок, то есть преимущественная адресация к зрительному анализатору без работы когнитивных процессов) пассивное восприятие любой информации в постоянно увеличивающихся дозах, время, проведенное у телевизора, фактически роботизация личности [56].

Н.П. Фетискин пишет: «При формировании зависимого поведения личность все большей степени отказывается от себя и переходит, как бы перетекает в объект, от которого он постепенно попадает в зависимое поведение, полностью сливаясь с ним. Этот процесс составляет основу любой зависимости, в том числе и телевизионной» [59, с.27].

Н.П. Фетискин определяет трудовоголизм (работоголизм) следующим образом «особая форма зависимого от работы поведения, которая является не только средством развития и совершенствования профессиональных способностей, достижения определенного социального и материального статуса и авторитета, но и ведущей защитной смысло-жизненной доминантой». Работоголик отличается от личности, увлеченной своим делом, тем, что закрывается работой от проблем, которые ставит перед ним жизнь. Трудовоголик характеризуется выраженной амбивалентностью или двойственной природой. С одной стороны, работа служит средством самовыражения, реализации жизненных планов и раскрытия способностей, а с другой — работа нередко превращается в щит от страха и тревог, от внешнего воздействия. Личность использует работу как средство убежать от своих проблем и трудностей. Как и всякая зависимость, зависимость от

работы является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое в данном случае достигается фиксацией внимания на работе [59, с.23].

Пищевое зависимое поведение, или алиментарная зависимость, - это зависимость, определяющаяся поведением, при котором еда меняет свое значение как средство утоления голода и становится особым способом изменения состояния личности в фрустрирующих обстоятельствах, попыткой уйти от реальности, испытывая удовольствие от приема пищи. Этот тип поведения похож на все другие типы зависимого поведения стремлением скрыться от решения актуальных проблем, встающих перед личностью, не меняя внешние обстоятельства и свое поведение, а воздействуя на собственное состояние в данном случае с помощью комплекса ощущений в процессе еды.

Н.П. Фетискин пишет, что «...Пища, подобно наркотикам, бессознательно выбирается для защиты от инфантильных аффектов (например, депрессии и страха). Вследствие этого затрудняется контроль над употреблением пищи. Личность может неконтролируемо поглощать пищу или, напротив, тратить все силы на то, чтобы контролировать свой аппетит. О пищевой зависимости речь идет тогда, когда еда используется не как средство утоления голода, когда компонент получения удовольствия от приема пищи начинает преобладать и процесс еды становится способом отвлечения от чего-то еще» [59, с.28].

Сексуальная зависимость или зависимое поведение – это неконтролируемая, чрезмерная направленность к неупорядоченным сексуальным контактам, обусловленная устойчивой потребностью к эйфории, повышенной самооценке и неспособностью к установлению и поддержанию высших чувств и настоящей близости, компенсируемой постоянной сменой сексуальных партнеров. Сексуально зависимый человек постоянно воспроизводит определенное состояние, которое возникает у него при сексуальном общении. Это состояние связано с повышением настроения

и высокой самооценкой, что и заставляет стремиться к нему вновь и вновь. Поскольку реальная жизнь кроме сексуального взаимодействия требует еще и другого рода активности, то количество проблем у зависимого нарастает, а снимает он их все тем же привычным методом сексуального взаимодействия.

По мнению Т.А. Хагурова, сексуальные зависимые легко влюбляются, неосторожны и неблагоразумны при вступлении в интимные отношения. Они убеждены, что секс представляет собой наивысшую ценность. Все остальное имеет лишь второстепенное, подчиненное значение. Система межличностных отношений также окрашивается в сексуальные тона [61, с.58].

Сексуальная зависимость тесно связана с зависимостью от любви, иногда ее называют любовная зависимость. Однако это два разных вида зависимости. В первом случае человек зависим от физиологических страстей и влечений, во втором – от переживания определенных чувств.

Химический тип зависимого поведения включает в себя две основные формы зависимого поведения: алкоголизм и наркоманию.

Н.П. Фетискин рассматривает алкогольную зависимость, или поведение, зависимое от алкоголя. «Алкоголизм — заболевание, развивающееся в результате пьянства (или злоупотребления алкоголем), проявляющееся в виде физической и психической зависимости от алкоголя и приводящее к психической и социальной деградации личности, патологии обмена веществ внутренних органов, нервной системы, благосостояние и нравственные устои» [59, с.72].

Наркотическая зависимость, или поведение, зависимое от наркотиков. Под наркотической зависимостью в современной науке, в том числе и психологии понимается социально-обусловленная болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающее в малых дозах эйфорию, а в больших — оглушение, наркотический сон.

Как указывает в своем исследовании Е.В. Змановская, все наркозависимые имеют личностные проблемы, но не все люди с

психологическими проблемами становятся зависимыми. Личность будет иметь психологический иммунитет против наркозависимости, если она способна адекватно выражать свои чувства (в том числе негативные); воспринимает жизнь такой, какая она есть; честна перед собой; способна поддерживать здоровые отношения с другими и может позаботиться о себе; умеет ставить цели и реализовывать их; способна к творчеству и увлечена делом; умеет получать удовольствие от разных веществ [15].

Можно сказать, что данный вывод также можно применить и к нехимическим формам зависимости.

Таким образом, проблема изучения зависимого поведения в психологии является глубоко проработанной темой, однако открытыми остаются следующие вопросы данной проблемы: связь личностных особенностей и склонности к различным формам зависимостей, склонность к зависимости юношей, пути и методы психопрофилактики, которые будут максимально эффективны именно в студенческой среде [63, с. 60].

Для выработки действенного подхода к решению обозначенных проблем и создания структурированной помощи, основанной на современном научном представлении о зависимом поведении, необходимо рассмотреть и проанализировать основные принципы построения процесса психокоррекции зависимого поведения. Одним из самых распространенных психотерапевтических подходов в лечении больных с зависимым поведением является использование метода групповой психотерапии. Специфика групповой психотерапии как самостоятельного метода заключается в целенаправленном использовании в лечебных целях групповой динамики, то есть всей совокупности взаимоотношений и действий, возникающих между участниками группы.

Так, многие авторы обоснованно пишут о преимуществах групповой психотерапии перед индивидуальной в лечении зависимых. Это, прежде всего, действие фактора межличностной идентификации, то есть использование зависимым не только своего, но и опыта других для решения

личных проблем, формирования навыков здорового образа жизни, более успешная и надежная реализация формирования терапевтических установок, использование механизмов групповой индукции. При этом А.Н. Шурыгин подчеркивает пагубность стандартизированных подходов. Для конкретного пациента в данный момент терапии следует использовать те, и только те, специфические, методологически и идеологически соответствующие потребностям зависимого, индивидуально адаптированные стратегии вмешательства, которые могут обеспечить наибольший эффект и максимальное прояснение проблемы пациента» [63, с. 63].

### **1.3. Анализ изучения самоконтроля эмоциональной сферы в отечественной и зарубежной психологии**

Современное российское общество переживает период кардинальных изменений, преобразующих все сферы социальной и духовной жизни личности, трансформируется стратегия развития общества, в корне меняется система отношений человека с миром. Быстротечность времени, в котором современный человек вынужден строить свое поведение, устанавливать коммуникативные связи и осуществлять свою профессиональную деятельность является одним из атрибутов современности.

В настоящее время человеческий фактор является главной движущей силой общественного развития. Сегодня, в эпоху перемен, возрастает актуальность знаний о человеке, о возможностях его адаптации к быстро меняющейся природной, социально-экономической и культурной среде, динамичным изменениям во всех сферах общественной жизни. В современных условиях в социуме требуются качества, обеспечивающие выживание человека в сложных, быстроменяющихся условиях жизни. К таким качествам можно отнести: жизнеспособность, стрессоустойчивость,

вариативность, гибкость, надситуативную активность, волевою саморегуляцию и т.д.

Как указывает Е.П. Ильин, «...самоконтроль является одной из форм проявления самоуправления действиями, поведением и саморегуляции состояний человека» [16, с. 71]. Самоконтроль является обязательным признаком сознания и самосознания и выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности. Автор рассматривал самоконтроль как неотъемлемый компонент процессов самоуправления и саморегулирования [15].

Ю. Куль отмечает, что механизмы, которые способствуют реализации намерения вплоть до достижения цели обеспечиваются разными подсистемами (или психическими функциями) реализуются чаще всего на неосознаваемом уровне, но иногда принимают и форму осознанных стратегий. В том числе, в форме эмоционального самоконтроля. Человек обладает «знаниями» об эмоциональных состояниях, которые способствуют или препятствуют реализации его намерений. Если эмоциональный фон затрудняет достижение цели, система контроля за действием стремится изменить этот фон.

В процессе регуляции поведения и деятельности человека эмоции и воля могут выступать в самых разных соотношениях. В одном случае возникающие эмоции оказывают на поведение и деятельность дезорганизующее и демобилизующее влияние, и тогда воля (или точнее сила воли) выступает в роли регулятора, компенсируя отрицательные последствия возникшей эмоции. Это четко прослеживается при развитии у человека так называемых неблагоприятных психофизиологических состояний. Возникающее при утомлении чувство усталости и желание снизить интенсивность работы или вообще ее прекратить компенсируется волевым качеством терпеливости. Состояния тревожности и сомнений преодолеваются с помощью волевого качества решительности, состояние

страха – с помощью волевого качества смелости, состояние фрустрации – с помощью упорства и настойчивости, состояния эмоционального возбуждения (злости, радости) – с помощью выдержки. В других случаях эмоции, наоборот, стимулируют деятельность (воодушевление, радость, в ряде случаев – злость), и тогда проявления волевого усилия не требуется. В этом случае высокая работоспособность достигается за счет гиперкомпенсаторной мобилизации энергетических ресурсов. П.В. Симонов писал, что человек должен сочетать сильную волю с определенным уровнем эмоциональности [15].

В ситуации нестабильности личность иначе воспринимает время собственной жизни, что требует активных действий в отношении изменений не только картины мира, но и собственной жизни. Это способствует появлению такого спектра эмоций, которые вызывают возникновение заболеваний, обусловленных психологическими, психосоциальными и культурными факторами, – то есть психосоматических заболеваний, в механизме которых существенную роль играют эмоциональные факторы.

Важным компонентом всех видов психических процессов и состояний, всех видов человеческой активности выступают эмоции. Эмоции являются интегральными реакциями организма на воздействия факторов внешней и внутренней среды, а также результаты собственной деятельности, проявляющиеся в субъективных переживаниях той или иной модальности и интенсивности.

На сегодняшний день в зарубежной и отечественной психологической науке имеется достаточно большое количество исследований, посвященных проблеме эмоций: изучаются особенности эмоций как психических процессов (П.К. Анохин, С.Л. Рубинштейн, К. Изард и др.) и условия их возникновения (А.В. Вундт, А.В. Запорожец, П.В. Симонов, В.А. Лабунская и др.), определяется роль эмоций в системе развития личности, её ценностных ориентаций, мотивации, установок и пр. (Л.И. Божович, А.Н. Леонтьев, Д.Н. Узнадзе и др.).

А. Анастаси определяет эмоциональную сферу как одну из основных «...регуляторных систем, обеспечивающих активные формы жизнедеятельности организма» [3, с. 148].

Выступая в качестве первого звена в общей цепи приспособительных процессов, эмоции быстрее всего реагируют на любые воздействия окружающей среды. В отечественной психологии сложилась тенденция связывать сферу эмоций, переживаний, чувств с механизмами контроля (эмоционально-волевая сфера).

Современное общество все большее внимание обращает на личность человека, его индивидуальность, на эмоциональное благополучие и факторы, от которых оно зависит. В связи с этим на первый план выходит изучение эмоционально-личностной сферы.

На протяжении многовековой истории развития психологических знаний проблема эмоций пользовалась самым пристальным вниманием учёных, так как эмоциональной сфере личности отводится одна из центральных ролей среди сил, определяющих внутреннюю жизнь и поступки человека.

Как всякое сложное и многогранное явление, эмоциональная сфера может рассматриваться в различных аспектах. В разные исторические эпохи психологами были разработаны многочисленные теории эмоций. Для полного освещения всевозможных сторон эмоционально-личностной сферы человека, последовательного раскрытия ее структуры, генезиса, функций, объединения в единую обобщенную картину всего, что установлено или утверждается в отдельных концепциях и школах необходимо иметь представление о том, каков сводный вид всей проблематики эмоций.

Исследованием условий возникновения эмоций занимались многие учёные, которые в результате выявили факты, в последствие вошедшие в основу теорий, несводимых друг к другу.

В. Вундт и Н. Грот считают, что воспринимаемые индивидом события, в силу того, что в момент восприятия они являются частью жизни, могут оказаться эмоциональными возбудителями [6].

Несогласие с такой позицией обнаруживается в работах Р.С. Лазаруса, который указывает на то, что побудителями эмоций являются когнитивные процессы, которые призваны оценить ситуацию, с которой столкнулся индивид. Но, вышеназванные точки зрения не являются взаимоисключающими [6].

Автором ещё одной известной точки зрения является Э.Б. Титченер, который рассматривал эмоции как психические процессы, которые возникают у человека в зависимости от действующих на него раздражителей. В рамках своей теории, данный автор также говорил о том, что человек имеет врождённую предрасположенность испытывать удовольствие при полезных воздействиях и страдание – при вредоносных [49].

Таким образом, условия возникновения эмоций видятся разными авторами по-разному, однако если выделить общее в разных точках зрения, то можно утверждать, что возникновение эмоций, в первую очередь, связано с условиями существования субъекта (эмоции возникают как реакция на раздражители среды).

В отечественной психологии особого внимания заслуживает актуальная для науки концепция А.Н. Леонтьева. Он считает, что «...эмоции – это отдельный класс психических процессов и состояний, которые связаны с потребностями и мотивами поведения личности. Их главная функция заключается в регуляции активности субъекта путём отражения значимых ситуаций» [28, с. 60].

Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное воздействие сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженной ситуации.

Каждый индивид, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, затрачивает сумму когнитивных, поведенческих, эмоциональных усилий для ослабления влияния стресса, то есть применяет определенные копинг-стратегии.

А.В. Запорожец и Л.А. Китаев-Смык убеждены, что эмоциональная устойчивость представляет собой способность преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [13; 17.].

Второй подход Л.Г. Дикой, У.Кэннона и Н.Д. Левитова основан на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности [11; 25; 27].

В контексте этого подхода находится понимание О.А. Конопкиным эмоциональной устойчивости как «...свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях» [18, с. 128].

Согласно П.В. Симонову, третий подход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем [56].

Эмоциональная устойчивость возможна в таком случае на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, лабильности нервных процессов [27; 29; 36].

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях:

- 1) человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

2) человек эмоционально устойчив, так как, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений.

По Я. Рейковскому, основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости являются:

- физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы);
- структурное (изучение регуляторных структур личности);
- поиск особого механизма в виде самоконтроля [53].

Четвертый подход принадлежит школе американского психолога К. Изард и основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости. Автор, отвечая на поставленный им же вопрос о том, устойчивы или изменчивы эмоции, приводит различие между эмоциональным состоянием и эмоциональной чертой человека, показывает, что, хотя когнитивные процессы могут влиять на эмоциональные, они сами не являются необходимой частью эмоций [14].

А.А. Нестерова понимает под эмоциональной устойчивостью:

- а) относительную устойчивость оптимального уровня интенсивности эмоциональных реакций;
- б) устойчивость качественных особенностей эмоциональных состояний, т.е. стабильную направленность эмоциональных переживаний по их содержанию на положительное решение предстоящих задач [40].

Иного взгляда придерживается А.Е. Ольшанникова, которая считает, что устойчивое преобладание положительных эмоций является одной из главных эмоциональных детерминант эмоциональной устойчивости [43].

Понятие «эмоциональная устойчивость» связано с определением «саморегуляция».

Согласно точке зрения В.И. Моросановой, «саморегуляция представляет процессы инициации и выдвижения субъектом целей активности, а также управление достижением этих целей» [35; с. 134].

Саморегуляцию как «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, содержанию, сохранению и регулированию разными видами и формами произвольной активности, непосредственно влияющей на достижение целей человека» понимает О.А. Конопкин [18, с. 129].

От уровня развития процессов саморегуляции зависит успешность, точность, продуктивность, конечный исход каждого акта произвольной активности. Более того, все индивидуально-поведенческие особенности, деятельность, определяются функциональной сформированностью, динамическими и качественными характеристиками тех процессов саморегуляции, которые выполняются субъектом активности. Саморегуляция целенаправленной активности выступает как общая и главная функция целостной психики человека. Она реализует единство психики во всех правлениях условно выделяемых уровней, сторон, возможностей, функций, процессов, способностей [18].

Для юношеского возраста характерны проявления беспокойства, тревоги, склонность к эмоциональной лабильности, обостряется чувствительность. Формирование эмоциональной устойчивости является залогом психического здоровья детей. Актуальность проблемы формирования эмоциональной устойчивости старшеклассников и поиск путей предотвращения стрессов в учебном процессе возрастает по разным причинам, среди которых следующие:

- наличие возрастных проблем со взрослыми, сверстниками, особенности Я-концепции;
- недостаточная эффективность системы психолого-педагогической помощи и поддержки учащихся с низкой стрессоустойчивостью в условиях школьного обучения;
- отсутствие в учебной программе специальных занятия по формированию стрессоустойчивости как необходимого фактора профилактики различного рода зависимостей подростков [27; 29].

Понятие «стресс» было введено в 1930-е годы канадским исследователем Г. Селье, который впервые описал физиологические и психофизиологические составляющие «неспецифического адаптационного синдрома», его проявления и динамику [55].

Окружающий мир наполнен факторами, которые могут легко выбить старшеклассника из жизненного ритма, что приводит к стрессовому состоянию.

Эмоциональная устойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные эмоциональные нагрузки (перегрузки) без вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Устойчивость человека к возникновению стрессовых реакций определяется, прежде всего, индивидуально-психологическими особенностями и мотивационной ориентацией личности. Психическая напряженность оказывает неоднозначное влияние на деятельность, однако выраженные формы и, особенно у эмоционально недостаточно устойчивых лиц, имеют явно деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций и, в конечном итоге, снижение эффективности и надежности деятельности.

Выводы по первой главе:

Зависимое поведение управляет жизнью личности, делает человека беспомощным, лишает способности противодействовать аддикции. А склонность к зависимому поведению в юношеском возрасте, так или иначе, связана с трудностями адаптации. Нарушения психической адаптации в юности, предрасполагающие к систематическому обращению к источнику зависимости, связаны с формирующимися личностными особенностями юноши. Перспективным направлением дальнейших исследований для обеспечения эффективной психопрофилактики склонности к зависимому поведению является анализ социальных факторов психогенеза зависимостей у лиц юношеского возраста.

## **ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОКОРРЕКЦИИ САМОКОНТРОЛЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ У ЮНОШЕЙ, СКЛОННЫХ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ**

### **2.1. Организация и методы исследования**

При организации экспериментального исследования мы исходили из теоретических положений отечественной и зарубежной общей и клинической психологии, изложенных в первой главе нашего исследования.

Цель исследования: изучить, как психокоррекция самоконтроля в эмоциональной сфере влияет на склонность к зависимому поведению у лиц юношеского возраста?

Объект: эмоциональная сфера лиц юношеского возраста.

Предмет: самоконтроль эмоциональной сферы у лиц юношеского возраста, склонных к зависимому поведению.

Практические задачи исследования:

1. Организовать и провести экспериментальное исследование самоконтроля эмоциональной сферы у лиц юношеского возраста, склонных к зависимому поведению.
2. Разработать систему психокоррекционной работы по повышению уровня самоконтроля эмоциональной сферы и, как следствие, преодолению склонности к зависимости у юношей.
3. Выявить эффективность предложенных психокоррекционных мероприятий по повышению уровня самоконтроля эмоциональной сферы и, как следствие, преодолению склонности к зависимости юношей.

Экспериментальное исследование самоконтроля в эмоциональной сфере у лиц юношеского возраста, склонных к зависимому поведению осуществлялось как целостно, так и дифференцировано с учётом

характера выявленной зависимости и уровня самоконтроля в эмоциональной сфере.

Исследование включало нескольких этапов. На первом этапе работы (январь –апрель 2017 года) нами осуществлялся поиск проблемы исследования склонности к зависимому поведению у юношей с разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере, была определена первичная проблема исследования, а также сформулирована его тема.

На втором этапе (май–июль 2017 года) был проведён теоретический анализ научной (психологической и медицинской) литературы по теме исследования. Были определены цели, задачи, предмет, объект исследования, уточнена проблема, выдвинуты рабочие гипотезы, осуществлён подбор психодиагностического инструментария, определен контингент испытуемых.

На третьем этапе работы (сентябрь– октябрь 2017 года) было осуществлено экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к зависимому поведению у юношей с разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере

Четвертый этап работы (ноябрь-декабрь 2017 года) включал количественную и качественную обработку результатов исследования. На этом же этапе осуществлялась систематизация полученных результатов и предоставление их в виде текста исследования.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г.В. Лозовая). Цель данного теста на аддикцию – определить склонность человека к 13 основным видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность личности к зависимости (Приложение 1.)

2. Тест «Многофакторное исследование личности» (Р. Кеттелл). Многофакторный личностный опросник 16PF (SixteenPersonalityFactorQuestionnaire, 16PF) разработан под руководством

Р.Б. Кеттелла и предназначен для написания широкой сферы индивидуально-личностных отношений.

Цель данной методики - исследование особенностей характера, склонностей и интересов личности. Это наиболее известная многофакторная методика, которая была создана в рамках объективного экспериментального подхода и позволила исследовать личность.

Согласно теории Р.Б. Кеттелла, личность состоит из стабильных, взаимосвязанных элементов (свойств и черт личности), которые определяют всю её внутреннюю сущность и поведение. Выраженность личностных черт определяет различия в поведении людей. Существуют различные варианты опросника в зависимости от возраста изучаемой выборки.

В данной работе был использован подростковый 14-факторный вариант опросника. Методика представляет собой адаптацию опросника Кеттелла (Кеттелла) для подростков 12-18 лет. Опросник состоит из 142 вопросов, на каждый из которых может быть дан один из трёх вариантов ответа.

Из методики может быть извлечено 14 показателей – так называемых первичных факторов. В данной научно – исследовательской работе больший акцент делали на следующие шкалы: фактор С (степень эмоциональной устойчивости), фактор D (флегматичность-возбудимость), фактор О (самоуверенность-склонность к чувству вины), фактор Q3 (степень самоконтроля), фактор Q4 (степень внутреннего напряжения) (Приложение 2).

3. «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой. Опросник предназначен для диагностики склонности человека к эмоциональному, поведенческому и социальному самоконтролю.

В основе методики лежат представления о самоконтроле, как о функции установления соответствия между деятельностью и различными психическими процессами субъекта, с одной стороны, и нормами, и

требованиями, которые предъявляют к нему другие люди (референтная группа) или он сам, с другой. Взаимосвязь волевой регуляции и самоконтроля носит сложный и неоднозначный характер. В процессе самоконтроля человек может прилагать различное количество волевых усилий в зависимости от особенностей ситуации и индивидуальных склонностей.

Текст опросника содержит 36 утверждений, к каждому из которых на выбор предлагается три варианта ответов. Вопросник состоит из трёх субшкал (каждая шкала по 12 утверждений):

1. Эмоциональный самоконтроль – данная шкала оценивает склонность человека к самоконтролю собственных эмоциональных состояний и их поведенческих проявлений как в деятельности, так и в общении.

2. Самоконтроль в деятельности – данная шкала оценивает склонность человека к самоконтролю в процессе реализации различных видов деятельности, который включает в себя следующие этапы: прогнозирование, планирование, контроль за исполнением и оценку результатов.

Социальный самоконтроль – данная шкала оценивает склонность человека к самоконтролю собственного поведения, в том числе и коммуникативного, в процессе межличностного и межгруппового взаимодействия (Приложение 3).

4. Тест-опросник «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана. Опросник предназначен для диагностики настойчивости и самообладания личности. Так же возможно продиагностировать показатели по общей шкале волевой саморегуляции. В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание. Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания.

5. Молодоформализованная беседа. В процессе беседы психолог просил респондентов прокомментировать утверждения методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г.В. Лозовая). Для анализа представляли интерес как сами комментарии респондентов, так и те утверждения, на которые в первую очередь обращали внимание школьники и считали важным прокомментировать именно их.

6. Наблюдение. В процессе наблюдения за юношами фиксировались такие показатели как «динамические характеристики речи», «время на обдумывание ответа» и «эмоциональность»[48].

## **2.2. Анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования**

Вначале исследования был определен уровень склонности к разным видам зависимостей в исследуемой группе школьников. На начальном этапе анализа представим результат в виде процентного распределения склонности к определенным видам зависимости. Это позволит нам иметь общее представление о склонности школьников к зависимому поведению. Результаты представим в виде таблицы 2.2.1.

Данные таблицы 2.2.1. свидетельствуют о том, что в исследуемой группе школьников выявлены испытуемые со средним и высоким уровнем склонности к зависимости. Проанализируем полученные данные подробнее.

Склонность к телевизионной зависимости обнаружена у 37% школьников, принявших участие в исследовании. Все свободное время такие ученики проводят перед телевизором; он сопровождает все аспекты их жизнедеятельности, может работать даже в то время, когда школьники заняты учебной, работой или чем-либо еще; ситуация невозможности включить телевизор субъективно воспринимается как существенный дискомфорт, испытуемые не знают, как без телевизора создать себе зону комфорта.

**Таблица 2.2.1.**

**Распределение школьников, имеющих склонность к различным видам зависимости (%)**

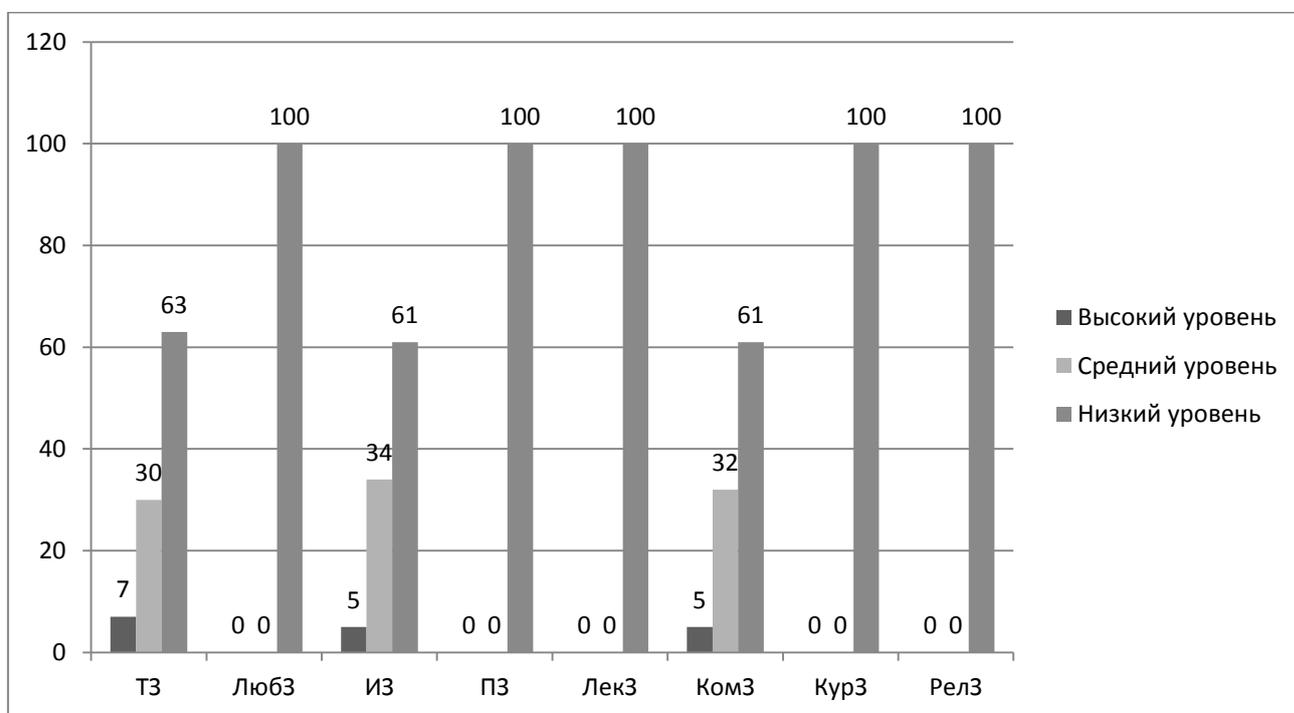
№ п\п	Виды зависимостей	Уровни склонности к различным видам зависимостей		
		низкий	средний	высокий
1.	Алкогольная	100	-	-
2.	Телевизионная	63	30	7
3.	Любовная	100	-	-
4.	Игровая	61	34	5
5.	Сексуальная	100	-	-
6.	Пищевая	100	-	-
7.	Религиозная	100	-	-
8.	Трудовая	100	-	-
9.	Лекарственная	100	-	-
10.	Компьютерная	61	32	5
11.	Табачная	100	-	-
12.	От здорового образа жизни	100	-	-
13.	Наркотическая	100	-	-

Высокие показатели игровой и компьютерной зависимости обнаружены у одних и тех же испытуемых. У 34% диагностирован средний уровень зависимости, а у 5% - высокий показатель игровой и компьютерной зависимости. Таких испытуемых отличает готовность огромное количество времени проводить за компьютером (юноша может заснуть у компьютера, забыть об учебе или встрече с друзьями, которых постепенно вытесняют

компьютерные герои). Компьютерный мир может начать восприниматься как более важный, яркий и реальный, чем жизнь без компьютера. Обычная реальная жизнь является «скучной обязанностью», отвлекает от игры. И, как следствие, начинает страдать личная жизнь, здоровье, учеба и т.д.

Алкогольная, сексуальная, религиозная, трудовая, пищевая, лекарственная и зависимое поведение от здорового образа жизни в нашей выборке не были выявлены.

Графически эти данные можно представить в виде рисунка 2.2.1. В рисунке отражены только статистически значимые для нашего исследования показатели.



*Примечание:*

*ТВ – телевизионная зависимое поведение; ЛюбЗ – любовная зависимое поведение; ИЗ – игровая зависимое поведение; ПЗ – пищевая зависимое поведение; ЛекЗ – лекарственная зависимое поведение; КомЗ – компьютерная зависимое поведение; КурЗ – зависимое поведение от курения; РелЗ – зависимое от религии поведение*

**Рис. 2.2.1. Выраженность склонности юношей к различным видам зависимостей (в %)**

Таким образом, для проверки гипотезы на первом этапе исследования были выделены школьники с высоким (показатель по шкале «общая склонность к зависимостям» 19-25 стандартных значений), средним

(показатель по шкале «общая склонность к зависимостям» от 12 до 18 стандартных значений) и низким (показатель по шкале «общая склонность к зависимостям» 5-11 стандартных значений) уровнем склонности к зависимости. Выборка испытуемых была разделена на три группы: с высокими – 24, средними показателями этой шкалы – 27 школьников и с низкими показателями – 49 учащихся.

Более детальный анализ позволил нам оценить содержательные характеристики юношей исследуемых групп. Результаты представим в виде таблицы 2.2.2.

**Таблица 2.2.2**

**Средние значения показателей склонности к зависимостям  
(в баллах)**

№ п\п	Виды зависимостей	Группы юношей			Достоверность различий
		1 группа	2 группа	3 группа	
1.	Алкогольная	-	-	5	-
2.	Телевизионная	22	15	5	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
3.	Любовная	-	-	7	-
4.	Игровая	21	16	8	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
5.	От межполовых отношений	-	-	4	-
6.	Пищевая	-	-	6	-
7.	Религиозная	-	-	5	-
8.	Трудовая	-	-	6	-
9.	Лекарственная	-	-	7	-
10.	Компьютерная	21	16	8	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
11.	От курения	-	-	4	-
12.	От здорового образа жизни	-	-	7	-
13.	Наркотическая	-	-	6	-

Исходя из данных таблицы 2.2.2, обнаружены статистически значимые различия (при  $p \leq 0,05$ ) среди школьников обследуемых групп по шкалам «Телевизионная зависимость», «Игровая зависимость», и «Компьютерная

зависимость». То есть склонность именно к этим видам зависимостей свойственна для исследуемых нами школьников.

Таким образом, на данном этапе исследования нами была выявлена группа респондентов со склонностью к зависимостям.

Для уточнения наличия состояний склонности к выявленным видам зависимостей нами была проведена с респондентами малоформализованная беседа. Приведем в качестве примера наиболее интересные и информативные высказывания испытуемых. Так, психолог попросила прокомментировать некоторые утверждения из первой методики.

Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью

«Да, конечно! Самые интересные вещи и люди находятся в сети».

«Конечно, там спокойно и никто не дергает тебя учебой и уборкой».

«Да, в сети можно быстро большому количеству людей показать, какой ты на самом деле, а в жизни их что, на улице останавливать?!».

«Понятное дело, в сети самые продвинутые люди. Попробуй дома матери это объясни!»

Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы

«Не, мне вообще все равно, что есть. Лишь бы планшет родители не забирали».

«Нет. Перед телевизором я могу съесть что угодно. Не всегда даже помню, что ел...»

Игра дает самые острые ощущения в жизни

«Понятное дело! Не учеба же и домашние дела».

«Смотря какая! Мои игры – просто улет! Могу играть, не отрываясь целый день!»

Для продолжения исследования и подтверждения выдвинутой гипотезы, после беседы была организована работа с каждой группой школьников.

На следующем этапе работы нами были проанализированы результаты по методике «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в

эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой. Результаты представим в виде таблицы 2.2.3.

Как видно из таблицы 2.2.3. обнаружены различия среди старшеклассников 1 и 2 групп, 1 и 3 группы, 2 и 3 групп ( $p \leq 0,05$ ). Испытуемые 3 группы (группы школьников без склонности к зависимостям) более склонны к проявлению самоконтроля в эмоциональной сфере.

В волевой сфере растет уровень сознательного самоконтроля, связанного со стремлением соответствовать требованиям группы. Люди с развитым эмоциональным самоконтролем являются как более организованными, так и способными свои эмоции направить на выполнение необходимых действий, что позволяет им быть более энергичными. Данный показатель имеет тенденцию к снижению у испытуемых 2 групп. И школьники 1 группы обладают низкими показателями по данному параметру.

**Таблица 2.2.3.**

**Средние показатели выраженности самоконтроля у старшеклассников (в баллах)**

Переменная	1 группа	2 группа	3 группа	Достоверность различий		
				1 и 2 группы	1 и 3 группы	2 и 3 группы
Самоконтроль в эмоциональной сфере	13,4	17,5	20,3	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
Самоконтроль в деятельности	16,8	17,1	19,7	-	$p \leq 0,05$	-
Социальный самоконтроль	14,3	16,9	21,9	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$

Объективными факторами возникновения эмоционального напряжения являются динамика, ритм, характер деятельности, противоречивость информации, критические обстоятельства, риск, индивидуальные особенности. Эмоциональное напряжение рассматривается как совокупность эмоциональных состояний, вызванных длительным воздействием эмоций, в котором проявляется нарушение внутреннего равновесия, в виде тревоги,

беспокойства, которое может снизить устойчивость психических и двигательных функций вплоть до интеграции, сужения стереотипов поведения и способов реагирования в различных ситуациях, эффективность работы. А, следовательно, его надо уметь контролировать еще в латентной форме. Обычно выделяется несколько подходов в саморегуляции эмоционального состояния, общим для которых является умение управлять собой, своими эмоциями, состоянием, работоспособностью.

Самоконтроль в деятельности в наибольшей степени характерен юношам с высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере, нежели испытуемых 1 и 2 групп. Самоконтроль выступает одним из важнейших компонентов деятельности. Развитие составляющих волевой регуляции становится более гибким и динамичным при отсутствии склонности к зависимостям, помогая субъекту более адекватно управлять своей деятельностью и поведением, а также достижением значимых для него результатов.

По шкале «Социальный самоконтроль» обнаружены различия среди старшеклассников 1 и 2 групп, 1 и 3 группы, 2 и 3 групп ( $p \leq 0,05$ ). Старшеклассники без склонности к зависимостям с более высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере обладают и более развитой волевой сферой в области межличностных взаимоотношений, социального взаимодействия. Они стараются соблюдать общественные нормы, что говорит о стремлении сохранить положительное самоотношение. В процессе этого осуществляется сравнение собственных достижений с социальными стандартами, успехами и оценками других людей. Они верят в свои возможности, самостоятельность, энергичность, они открыты внешнему миру, социально активны, присутствует оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределённости. Они довольны собой, своим образом жизни, верят в себя и считают, что могут преодолеть свои недостатки, что каждый их поступок на пути к достижению цели правильный. Любая проблема на пути к цели считается незначительной, и

даже если затронула их, переживается недолго и в скором времени забывается. Это влияет на их активность и продуктивность в деятельности, на свободу выражения чувств и на уровень самораскрытия в общении. Общаясь с окружающими людьми, юноши и девушки ощущают потребность в нахождении своей позиции, приобщении к группе.

Школьники со склонностью к зависимостям и низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере в привычных ситуациях чувствуют уверенность, сохраняют работоспособность. В ситуации эмоционального напряжения их уверенность в себе снижается, нарастают тревога и беспокойство, они проявляют сомнение в способности преодолеть трудности и препятствия, появляется нерешительность и непоследовательность.

Таким образом, юношеский возраст, как особый этап формирования личности, зачастую сопровождается переживанием эмоционального напряжения. Выраженность компонентов смысложизненных ориентаций и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами, восприятия их как менее значимых. Индивидуально-психологический портрет старшеклассников с высоким уровнем осмысленности жизни характеризуется оптимистичностью, целеустремленностью, эмоциональной устойчивостью, самоконтролем, уверенностью в себе.

Можно определить механизмы развития эмоциональной устойчивости старшеклассников, которыми являются субъектно – деятельностные составляющие: структура мотивации, уровень развития рефлексии, самооценка, самоконтроль, уверенность в себе, толерантность, локус контроля. Формирование эмоциональной устойчивости является залогом психического здоровья школьников и инструментом защиты от зависимого поведения.

Проанализируем результаты изучения особенностей личности в группах с наличием и отсутствием склонности к зависимому поведению и с

разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере. Результаты представим в виде таблицы 2.2.4.

Как следует из данных таблицы 2.2.4. испытуемые демонстрируют низкие результаты по фактору «В» - ложь, что указывает на отсутствие стремление давать социально-одобряемые ответы.

**Таблица 2.2.4**

**Средние значения показателей индивидуально-психологических особенностей школьников с разным уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере**

№п\п	Шкала	1 группа	2 группа	3 группа	Достоверность различий		
					1 и 2 группы	1 и 3 группы	2 и 3 группы
1.	A	5,0	4,5	4,2	-	$p \leq 0,05$	-
1.	B	1,3	1,7	1,6	-	-	-
2.	C	3,8	4,2	6,2	-	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
4.	D	6,6	4,7	3,2	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
5.	E	4,7	4,9	5,9	-	-	$p \leq 0,05$
6.	F	6,8	6,3	4,2	-	$p \leq 0,05$	-
7.	G	5,2	5,9	7,2	-	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
8.	H	6,0	5,1	3,9	-	$p \leq 0,05$	-
9.	I	6,8	4,2	3,6	-	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
10.	J	4,6	4,0	3,2	-	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
11.	O	6,5	5,6	5,5	-	$p \leq 0,05$	-
12.	Q2	4,5	3,8	3,6	-	$p \leq 0,05$	-
13.	Q3	3,5	4,6	7,4	-	$p \leq 0,05$	-
14.	Q4	4,6	4,5	4,2	-	$p \leq 0,05$	-

*Примечание:*

*A (шизотимия-аффектотимия), B (ложь), C (степень эмоциональной устойчивости); D (флегматичность-возбудимость), E (подчиненность-доминирование), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения), O (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения).*

По результатам исследования обнаружили достоверные различия по шкале D (флегматичность-возбудимость) среди испытуемых 1 и 2 групп ( $U=83$ ;  $p \leq 0,05$ ), 1 и 3 групп ( $U=286$ ;  $p \leq 0,05$ ), 2 и 3 групп ( $U=126$ ;  $p \leq 0,05$ ). Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что старшеклассники с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере

характеризуются эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, сверхактивностью.

Такие учащиеся в большей степени требовательны к окружающим, нежели к себе, они проявляют нетерпеливость в общении с другими, несдержанность. Во взаимодействии проявляют демонстративность, стремление привлечь к себе внимание, зачастую не только социально приемлемыми способами. Они самоуверенны, эгоцентричны, обидчивы. Данный показатель снижается по мере формирования осмысленности жизни, наделения целей значимостью (от испытуемых с низким уровнем осмысленности жизни к испытуемым со средним и высоким уровнем).

Выявлены различия среди испытуемых 1 и 3 групп ( $U=316$ ;  $p\leq 0,05$ ), 2 и 3 групп ( $U=404$ ;  $p\leq 0,05$ ) по параметру F (осторожность-легкомыслие). Доминирование фактора F в группе 2 и 3 свидетельствует о том, что респонденты исследуемых групп социально активны, импульсивны, легкомысленны, оперативны.

Определены достоверные различия по шкале G (степень принятия моральных норм) среди испытуемых 1 и 3 групп ( $U=328$ ;  $p\leq 0,05$ ), 2 и 3 групп ( $U=496$ ;  $p\leq 0,05$ ). Показатель принятия моральных норм преобладает в 3 группе (без склонности к зависимостям). Высокие оценки по данному фактору характеризуют личностей как обладающих высоким социальным интеллектом, сознательных, настойчивых. Эти школьники активные, требовательные к себе, ответственные, настойчивы, руководствуются чувством долга. В межличностных отношениях свойственен консерватизм, поэтому не любят перемен, полагаются на силы и возможности. Данная характеристика в меньшей степени свойственна лицам с высоким и средним уровнем склонности к зависимостям.

По фактору H (застенчивость-авантюризм) обнаружены различия у испытуемых 1 и 3 групп ( $U=301$ ;  $p\leq 0,05$ ). Высокие значения по фактору H указывают на высокую непосредственность испытуемых в проявлении

эмоциональных реакций. Зависимые школьники могут небрежно относиться к окружающим.

По шкале I (реализм-сензитивность) наблюдаются достоверные различия среди 1 и 3 групп испытуемых со склонностью к зависимостям и без склонности ( $U=662$ ;  $p \leq 0,05$ ), 2 и 3 групп ( $U=544$ ;  $p \leq 0,05$ ). Высокие значения обнаружены у испытуемых 1 и 2 групп, что характеризует юношей как высокочувствительных, эмоционально неустойчивых, с выраженной тенденцией к избеганию ответственности в работе и личных отношениях, в целом им свойственна мотивация избегания неудачи. Их отличает беспричинная тревога. Во взаимодействии с окружающими проявляют нетерпеливость, слабость, легко поддаются влиянию других, недостаточно самостоятельны, зависимы, требовательны к вниманию других.

По результатам исследования обнаружили достоверные различия по шкале Q3 (степень самоконтроля) среди испытуемых 1 и 3 групп ( $U=704$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Старшеклассники без склонности к зависимостям и с высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере демонстрируют в целом высокий уровень проявления самоконтроля. Им свойственны: повышенный контроль поведения, социальная сензитивность, прогнозируемость, самоуважение, забота о собственной репутации. Испытуемых этой группы отличает устойчивость интересов, форм поведения волевая устремленность. Они достаточно объективны к окружающим. Данный показатель снижен в 1 и 2 группах зависимых школьников. Самые низкие результаты выявлены у зависимых испытуемых с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере, это определяет их слабый волевой контроль, низкую интегрированность в социуме, зачастую они не обращают внимания на социальные требования.

Таким образом, у старшеклассников без склонности к различным видам зависимостей и с высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере отмечается эмоциональная устойчивость и положительный фон

настроения (спокойствие и оптимизм). Они любят быть на виду, оживляются в присутствии лиц противоположного пола. Оптимизм и инициативность, простота в реализации своих желаний формирует чувство собственного достоинства, социальную смелость, независимость и легкость в общении. Соответственно они очень разговорчивы, доверчивы. У испытуемых в большей степени проявляется направленность в будущее, у них имеются значимые цели, которые придают жизни осмысленность, что говорит о наличии временной перспективы, субъективно они воспринимают себя как более сильную личность, способную строить свою жизнь с учетом своих целей. Для данных личностей характерно обладание чувством непрекращающегося развития, самореализации, открытости новому опыту, испытание чувства реализации своего потенциала, а также наличие цели в жизни, чувства направленности. Испытуемые этой группы по своим индивидуально-психологическим особенностям проявляют готовность к информационным перегрузкам и совладание по отношению к эмоционально насыщенным событиям.

Рассматривая индивидуально-психологические особенности испытуемых 1 и 2 группы (зависимых школьников с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере) можно сказать, что они склонны к переживанию эмоционального напряжения, однако им свойственен достаточный уровень эмоциональной саморегуляции для того, чтобы справляться с внутренним напряжением. Для данной группы характерны удовлетворительные и доверительные отношения с окружающими, забота о благополучии других, способность сопереживать.

Зависимым старшеклассникам с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере характерен низкий уровень развития эмоциональной уравновешенности и сдержанности; высокий уровень эмоционального напряжения. У данной группы размыты цели в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, они живут сегодняшним или вчерашним днем. Они не удовлетворены процессом жизни,

считают, что они недостаточно самореализовались. Они слабо верят в свои силы и в способность контролировать события своей жизни. Испытуемые отличаются неустойчивостью в интересах, переменчивостью настроения, они не доводят дело до конца, уклоняются от ответственности. Старшеклассники данной группы характеризуются психологическими особенностями, заключающимися в низком уровне эмоциональной саморегуляции, более выраженном эмоциональном напряжении, преобладании неконструктивных способов преодоления фрустрирующих ситуаций.

Таким образом, старшеклассники без зависимостей и с высоким и средним уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере легче адаптируются к эмоционально напряженным ситуациям благодаря волевому компоненту, уверенности в себе, навыкам преодоления трудностей и умению избегать опасных ситуаций. Если старшеклассники эффективно взаимодействуют со своим окружением, способность к полноценному существованию рассматривается ими только в жизненном континууме без зависимостей и зависимого поведения.

Активно реагируя на условия ситуации, такой юноша может научиться адаптироваться и преодолевать потенциально трудные ситуации. Человек не только изменяет себя, но и учится трансформировать условия ситуации, что в большей степени детерминировано показателями осмысленности жизни. Процесс управления сложными ситуациями и ее негативными последствиями является результатом действия многих факторов.

Активность и жизнестойкость оказывают значимые эффекты на психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью. Жизнестойкость, как свойство личности, реализует именно категорию сопротивления внешним трудностям, если сопротивление, контроль успешны, то состояние психологического благополучия и удовлетворенности жизнью будет повышаться. Неудовлетворенность результатами познания и рефлексии ведет к снижению психологического благополучия и удовлетворенности жизнью.

По данным исследования волевой саморегуляции получены результаты, которые приведены в таблице 2.2.5.

Данные методики убедительно свидетельствуют, что респонденты со склонностью к зависимостям обладают более низкими показателями волевой саморегуляции. 16 и 21 баллов соответственно ( $U=544$ ,  $p \leq 0,05$ ). Низкий балл наблюдается у юношей со склонностью к зависимостям, отличающихся чувствительностью, эмоциональной неустойчивостью, ранимостью, неуверенностью в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

**Таблица 2.2.5.**

**Средние показатели выраженности волевой саморегуляции у старшеклассников (в баллах)**

Переменная	1 группа	2 группа	3 группа	Достоверность различий		
				1 и 2 группы	1 и 3 группы	2 и 3 группы
Общая шкала	16	18	21	-	$p \leq 0,05$	-
Настойчивость	7	9	15	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	-
Самообладание	9	11	13	-	$p \leq 0,05$	-

По шкале «Настойчивость» наблюдается та же тенденция. Респонденты со склонностью к зависимостям обладают более низкими показателями волевой саморегуляции, 7 и 15 баллов соответственно ( $U=304$ ,  $p \leq 0,05$ ). Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц

повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Респонденты со склонностью к зависимостям обладают более низкими показателями по шкале «Самообладание», 9 и 13 баллов соответственно ( $U=344$ ;  $p \leq 0,05$ ). На отрицательном полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

По результатам корреляционного анализа выявили, что в 3 группе фактор С «эмоциональная устойчивость» положительно коррелирует с факторами Q3 «степень самоконтроля» ( $r=0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ) и «общая шкала» ( $r=0,42$ ;  $p \leq 0,01$ ), отрицательно с фактором «зависимое поведение» ( $r=-0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ) и фактором D (флегматичность- возбудимость) ( $r=-0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ).

В группе испытуемых со средним уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере обнаружена отрицательная корреляционная связь фактора С «эмоциональная устойчивость» с фактором F «осторожность – легкомыслие» ( $r=-0,35$ ;  $p \leq 0,01$ ), Q3 «степень самоконтроля» с «самоконтролем в деятельности» ( $r=0,47$ ;  $p \leq 0,01$ ), отрицательно с фактором «зависимое поведение» ( $r=-0,32$ ;  $p \leq 0,05$ ) и положительная корреляция с показателем «самообладание» ( $r=0,44$ ;  $p \leq 0,01$ ).

В 1 группе показатель зависимого поведения отрицательно коррелирует с фактором I «реализм-сензитивность» ( $r=-0,30$ ;  $p \leq 0,01$ ), эмоциональный контроль отрицательно связан с фактором Q4 «внутреннее напряжение» ( $r=0,45$ ;  $p \leq 0,01$ ) (Приложение 5).

На основе полученных корреляционных связей, мы можем сделать вывод о том, что в юношеском возрасте самоконтроль формируется в зависимости от особенностей эмоциональной устойчивости, реалистичности в делах и суждениях, чувствительности к замечаниям, самооценки и отношению к жизни в целом. Иными словами, старшеклассники, обладающие высоким уровнем самоконтроля, отличаются реалистичным

отношением к жизни; умеют держать себя в руках; эмоционально уравновешены; спокойны и тактичны, ориентируются на мнение группы и не склонны к зависимому поведению. Они ведут активный образ жизни вне зависимостей.

Старшеклассники с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере эмоционально неуравновешенны, беспокойны, часто бывают бестактны, плохо ориентируются в окружающей действительности, редко ориентируются на мнение группы и склонны к различным видам зависимого поведения.

### **2.3. Разработка, внедрение и оценка эффективности психокоррекционной программы**

Для продолжения работы и подтверждения гипотезы исследования мы замотивировали выборку юношей со склонностью к зависимостям и реализовали комплекс психокоррекционных мероприятий, а именно - программу **«Психологическая коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению»**. Согласно исследованиям А.Ю. Акопова и Н.П. Фетискина возможно объединение респондентов со склонностью к игровой и компьютерной зависимостям в одну группу (по фактору содержательной близости и близости по механизмам формирования данных видов зависимости) и, соответственно, возможна реализация одной психокоррекционной программы для данных испытуемых без потери качества работы с каждой из подгрупп [1, 56].

Цель программы – коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

1. Развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях;

2. Обучиться альтернативным способам поведения и самоконтроля в эмоциональной сфере в ситуациях, провоцирующих уход в зависимое поведения;

3. Обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния и тех форм активности, которые личность для себя выбирает.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 24 часа. Занятия проводилось 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Более подробные конспекты занятий представлены в Приложении 6.

В результате проведённой психокоррекционной работы по разработанной нами программе, в ходе итогового тестирования экспериментальной группы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в коррекции самоконтроля эмоциональной сферы у юношей склонных к зависимому поведению.

**Таблица 2.3.1**

**Тематический план программы  
«Психологическая коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной  
сфере у юношей склонных к зависимому поведению»**

№	Тема	Цель, задачи	Содержание
1	Вводное «Знакомство»	<b>Цель:</b> установление доверительных отношений в группе. <b>Задачи:</b> -определить правила работы в тренинговой группе; -стимуляция групповой сплоченности; -раскрепощение участников группы	«Слова» «Техника состояний» «Эмоции в теле»
2	«Внимание! – агрессия»	<b>Цель:</b> расширение информации о проблеме агрессии. <b>Задачи:</b> -предоставить и обсудить информацию об агрессии; -помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней	«Беседа» «Моя агрессивная энергия»

3	«Учимся защищаться»	<p><b>Цель:</b> развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ознакомиться с техниками противостояния вербальному нападению;</li> <li>-научиться адекватно реагировать в различных ситуациях</li> </ul>	«Ситуации» «В театре»
4	«Барьеры общения»	<p><b>Цель:</b> закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знакомство с барьерами общения;</li> <li>-развитие умения открыто выражать свои чувства в приемлемой форме</li> </ul>	«Барьеры межличностного общения» «Открытые ответы»
5	«Общение»	<p><b>Цель:</b> закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить умение перестраивать свою позицию в соответствии с ситуацией;</li> <li>- развитие умения захватывать инициативу в разговоре</li> </ul>	«Качели» «организация диалога» «Вырвись из круга»
6	«Наши альтернативы»	<p><b>Цель:</b> обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместный поиск альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию;</li> <li>- научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов</li> </ul>	«Поиск альтернатив» «Репетиция поведения» «Обвинитель – обвиняемый»
7	«Мое спокойствие»	<p><b>Цель:</b> закрепление навыков внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию;</li> <li>- развитие умения противостоять чужому давлению</li> </ul>	«Сценарий» «Сила – ум» «Да – нет»
8	«Будьте собой, но в лучшем виде»	<p><b>Цель:</b> закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;</li> <li>-переоценка негативного восприятия</li> </ul>	«Художественный фильм» «Найди хорошее»

		неприятных, конфликтных ситуаций.	
9	«Я – регулятор»	<b>Цель:</b> обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния. <b>Задачи:</b> -знакомство с приемами регулирования своих эмоций; - отреагирование негативных эмоций; - поиск приемлемого для себя способа реагирования на ситуацию раздражения	«Аукцион» «Сказка»
10	«Без напряжения»	<b>Цель:</b> закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния. <b>Задачи:</b> -развитие способностей регуляции эмоционального состояния; -обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния	«Проблемная ситуация» «Погода» «Снежки»
11	«Владение собой»	<b>Цель:</b> освоить способы саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц. <b>Задачи:</b> -обучение управлением тонусом мышц; -обучение способам управления дыханием	«Управляю дыханием» «Управляю тонусом мышц» «Веревка»
12	«Завершение»	<b>Цель:</b> обобщение знаний и умений по проделанной работе. <b>Задачи:</b> -помочь в осознании произошедших изменений, пользы проведенных занятий; -способствовать получению обратной связи от участников группы; - закрепление позитивного настроения проделанной работы	«Благодарен тому, что...» «Беседа» «Подарок»

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования при помощи методики «Тест на зависимое поведение (аддикцию)» (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей) Лозовой Г.В., представлены в виде таблицы 2.3.2. Эти результаты были сопоставлены с результатами группы до психокоррекционного воздействия.

Данные таблицы 2.3.2 свидетельствуют о том, что в группе школьников, имеющих склонность к зависимости, выявлена положительная динамика по снижению показателей склонности к разным видам зависимостей.

Склонность к телевизионной зависимости обнаружена у 12 % юношей по сравнению с 37% до психокоррекционного воздействия.

Высокие показатели склонности к игровой и компьютерной зависимостям обнаружены у 10% испытуемых соответственно. При этом важно отметить, что склонность к зависимости выявлена только на среднем уровне. Респондентов с высоким уровнем игровой и компьютерной зависимости в группе после воздействия не выявлено.

Другие виды склонности к зависимому поведению выявлены не были.

**Таблица 2.3.2.**

**Выраженность склонности юношей к различным видам зависимости в группе до и после психокоррекционного воздействия (%)**

№ п\п	Виды зависимостей	Уровни склонности к различным видам зависимостей					
		низкий		средний		высокий	
		после	до	после	до	после	до
1.	Телевизионная	88	64	12	30	-	7
2.	Игровая	95	71	5	22	-	5
3.	Компьютерная	95	71	5	22	-	5

В таблице 2.3.3. представлены средние значения показателей склонности к зависимостям в группе юношей.

**Таблица 2.3.3.**

**Средние значения показателей склонности к зависимости до и после психокоррекционного воздействия (в баллах)**

№ п\п	Виды зависимостей	Уровни склонности		Достоверность различий
		До воздействия	После воздействия	
1.	Телевизионная	22	14	$p \leq 0,05$
2.	Игровая	21	14	$p \leq 0,05$
3.	Компьютерная	21	14	$p \leq 0,05$

Анализ средних значений показателей склонности к зависимостям у юношей подтверждает статистическую значимость полученных результатов. А именно, по показателям «Телевизионная зависимость» обнаружены статистически значимые различия на уровне  $p \leq 0,05$ , 22 балла и 14 баллов в группе юношей до и после реализации психокоррекционной программы.

Статистически значимые, но несколько менее впечатляющие показатели по шкалам «Игровая зависимость» – 21 и 14 баллов соответственно ( $p \leq 0,05$ ) и «Компьютерная зависимость» - 21 и 14 баллов ( $p \leq 0,05$ ). Следовательно, реализованная психокоррекционная программа оказалась достаточно эффективной в вопросах регулирования своего эмоционального состояния и тех форм активности, которые личность для себя выбирает.

Результаты по методике «Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении» Г.С. Никифорова, В.К. Васильева, С.В. Фирсовой. Результаты представим в виде таблицы 2.3.4.

Как видно из таблицы 2.3.4, обнаружены различия в группе до и после психокоррекционного воздействия – 20,3 и 16,4 балла ( $p \leq 0,05$ ). Испытуемые продемонстрировали более высокие показатели склонности к проявлению самоконтроля в эмоциональной сфере. В волевой сфере растет уровень сознательного самоконтроля, связанного со стремлением соответствовать требованиям группы, следовательно, эти испытуемые уже более организованы, способны свои эмоции направить на выполнение необходимых действий, что позволяет им быть более энергичными.

**Таблица 2.3.4.**

**Средние показатели выраженности самоконтроля у старшеклассников до и после психокоррекционного воздействия**

Переменная	До воздействия	После воздействия	Достоверность различий
Самоконтроль в эмоциональной сфере	16,4	20,3	$p \leq 0,05$
Самоконтроль в деятельности	15,8	19,7	$p \leq 0,05$
Социальный самоконтроль	17,2	21,9	$p \leq 0,05$

По шкале «Самоконтроль в деятельности» наблюдается та же динамика – 15,8 и 19,7 (при  $p \leq 0,05$ ).

По шкале «Социальный самоконтроль» обнаружены различия в группе до и после экспериментального этапа – 17,2 и 21,9 балла соответственно ( $p \leq 0,05$ ).

Старшеклассники с более высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере обладают и более развитой волевой сферой в области межличностных взаимоотношений и социального взаимодействия. Они уже стремятся соблюдать общественные нормы, что говорит о стремлении сохранить положительное самоотношение. В процессе этого осуществляется сравнение собственных достижений с социальными стандартами, успехами и оценками других людей. Они начали верить в свои возможности, самостоятельность, энергичность, они открыты внешнему миру, социально активны, присутствует оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуации неопределённости.

Проанализируем результаты изучения особенностей личности в группе до и после психокоррекционного воздействия, в виде таблицы 2.3.5.

**Таблица 2.3.5.**

**Средние значения показателей индивидуально-психологических особенностей школьников склонных к зависимостям до и после психокоррекционного воздействия**

№п\п	Шкала	До воздействия	После воздействия	Достоверность различий
1.	A	5,0	4,5	$p \leq 0,05$
2.	B	1,3	1,6	-
3.	C	3,8	6,2	$p \leq 0,05$
4.	D	6,6	3,2	$p \leq 0,05$
5.	E	4,9	5,9	$p \leq 0,05$
6.	F	6,8	4,2	$p \leq 0,05$
7.	G	7,2	5,1	$p \leq 0,05$
8.	H	6,0	3,9	$p \leq 0,05$
9.	I	6,8	4,2	$p \leq 0,05$
10.	J	4,6	4,0	-
11.	O	6,5	5,6	$p \leq 0,05$
12.	Q2	4,5	3,8	$p \leq 0,05$
13.	Q3	3,5	7,4	$p \leq 0,05$
14.	Q4	4,6	4,2	-

*Примечание:*

*A (шизотимия-аффектотимия), B (ложь), C (степень эмоциональной устойчивости; )D (флегматичность-возбудимость), E (подчиненность-доминирование), F (осторожность-легкомыслие), G (степень принятия моральных норм), H (застенчивость-авантюризм), I (реализм-сензитивность), J (неврастения), O (самоуверенность-склонность к чувству вины), Q2 (степень групповой зависимости), Q3 (степень самоконтроля), Q4 (степень внутреннего напряжения).*

Как следует из данных таблицы 2.3.5. испытуемые по-прежнему демонстрируют низкие результаты по фактору «В» - ложь, что указывает на отсутствие стремление давать социально-одобряемые ответы.

По результатам исследования обнаружили достоверные различия по шкале D (флегматичность-возбудимость) среди испытуемых до и после психокоррекционного воздействия ( $U=129$ ;  $p\leq 0,05$ ). Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод, что старшеклассники до реализации экспериментальной программы характеризовались более высокими показателями эмоциональной возбудимости, импульсивности и сверхактивности. Они стали более требовательны к себе, более сдержанными.

Выявлены различия среди испытуемых ( $U=404$ ;  $p\leq 0,05$ ) по параметру F (осторожность-легкомыслие). Доминирование фактора F в группе до психокоррекционного воздействия свидетельствовало о социальной активности, импульсивности, легкомысленности респондентов.

Определены достоверные различия по шкале G (степень принятия моральных норм) среди испытуемых экспериментальной группы ( $U=496$ ;  $p\leq 0,05$ ). Показатель принятия моральных норм преобладает в группе уже после проведенной работы. Высокие оценки по данному фактору характеризуют личностей как обладающих достаточно высоким социальным интеллектом, сознательных, настойчивых. Эти школьники стали более активными, требовательными в первую очередь к себе, ответственными, настойчивыми, начали руководствоваться чувством долга.

По фактору H (застенчивость-авантюризм) так же обнаружены различия у испытуемых ( $U=301$ ;  $p\leq 0,05$ ). Высокие значения по фактору H

указывают на высокую непосредственность испытуемых в проявлении эмоциональных реакций.

По шкале I (реализм-сензитивность) наблюдаются достоверные различия в данных испытуемых до и после воздействия ( $U=544$ ;  $p \leq 0,05$ ). Во взаимодействии с окружающими эти респонденты стали проявляют больше терпения, силы, стали менее подвержены влиянию других, достаточно самостоятельны, менее зависимы и требовательны к вниманию других.

По результатам исследования обнаружили достоверные различия по шкале Q3 (степень самоконтроля) ( $U=704$ ;  $p \leq 0,05$ ). Респонденты с высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере демонстрируют в целом высокий уровень проявления самоконтроля. Как уже отмечалось, таким испытуемым свойственны: повышенный контроль поведения, социальная сензитивность, прогнозируемость, самоуважение, забота о собственной репутации. Испытуемых этой группы отличает устойчивость интересов, форм поведения волевая устремленность. Они стали более объективны к окружающим.

По данным повторной диагностики волевой саморегуляции получены результаты, которые приведены в таблице 2.3.6.

**Таблица 2.3.6.**

**Средние показатели выраженности волевой саморегуляции у старшекласников до и после психокоррекционного воздействия (в баллах)**

Переменная	До	После	Достоверность различий
Общая шкала	16	19	$p \leq 0,05$
Настойчивость	7	9	$p \leq 0,05$
Самообладание	9	10	-

Из данных таблицы 2.3.6. следует, что положительная динамика выявлена по общей шкале и шкале настойчивости. Показатели по этим шкалам до и после психокоррекционного воздействия находятся в пределах статистической значимости. После психокоррекционного воздействия

респонденты стали более деятельными, работоспособными, стремящимися к выполнению намеченных планов.

На следующем этапе статистической обработки нами был проведен факторный анализ, который позволил из множества переменных выделить наиболее значимые и объединить их в факторы. По результатам проведенного анализа в выборке было выделено 3 фактора, объединяющих показатели респондентов с максимальной факторной нагрузкой.

Содержательный анализ ведущих факторов показал, что в выборке респондентов со склонностью к зависимостям по первому фактору объединились показатели таких шкал, как «поддержка», «самопринятие», «самоуважение» (удельный вес равен 7,06), это фактор – «Направленность на себя». По второму фактору объединены показатели шкал «поддержка», «принятие агрессии», «самопринятие» (удельный вес равен 5,68), этот фактор был обозначен нами как – «Толерантность» (как нечувствительность к субъективно незначимым стимулам), по третьему фактору – показатели шкал «беспечность», «компьютерная зависимость» и «эмоциональный самоконтроль» (удельный вес равен 4,03), фактор - «Беспечность».

Анализ ведущих факторов показал, что в выборке респондентов без склонности к зависимостям по первому фактору объединились показатели таких шкал, как «социальный самоконтроль», «реализм», «самоуважение» (удельный вес равен 7,11), фактор – «Направленность на себя и других». По второму фактору – показатели шкал «самоконтроль в деятельности» и «степень принятия моральных норм» (удельный вес равен 5,27), этот фактор был обозначен нами как «Результат», и по третьему фактору объединились показатели шкал «напряженность» и «осторожность» (удельный вес равен 3,20), фактор – «Тревожность» (как показатель конструктивного уровня тревожности).

Таким образом, были получены дополнительные сведения об особенностях эмоционального самоконтроля в выборках юношей со склонностью к зависимому поведению и без такой склонности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретический анализ по проблеме исследования показал, что проблематикой зависимого поведения личности занимаются ведущие ученые мира уже не одно десятилетие. В процессе развития человеческой цивилизации разнообразные зависимости не только не обнаружили тенденции к снижению, но и стали находить все новые, более изощренные формы формирования и проявления. Укорененность модели зависимого поведения в молодежной среде выступает в качестве показателя искаженного образа жизни и отражает одну из серьезнейших психологических и социальных проблем нашего общества. Проблема зависимостей среди молодежи и, в частности, среди старших школьников – одна из центральных социально-психологических проблем современной России, которая затрагивает общество в целом, психологов, социальных работников, родителей, привлекает внимание сотрудников полиции и исследователей.

Зависимость в старшем школьном возрасте в настоящее время является мало изученным явлением. Отмечено, что различный уровень самоконтроля в эмоциональной сфере может влиять как на ослабление зависимостей, так и на их усугубление. Чем раньше появляется зависимое поведение, тем труднее оно в преодолении, но при своевременном вмешательстве ее влияние на жизнь зависимой личности можно свести к минимуму. Раннюю юность можно отнести в группу риска по вероятности развития зависимого поведения. И еще более остро проблема зависимости (или аддикции) стоит в подростковом и юношеском возрастах.

В процессе нашего исследования изучалась проблема самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению. В результате исследования удалось реализовать поставленные задачи. Актуальность работы заключается в том, что юношеский возраст считается наиболее восприимчивым к различным факторам, поскольку является важным периодом в становлении личности. В период юности происходит

формирование более четкого и расширенного представления об эмоциях. Самоконтроль в эмоциональной сфере является важным фактором развития личности. Благодаря этому компоненту человек может функционировать в обществе, сохранять трудоспособность, быть социально адаптивным.

Важным компонентом всех видов психических процессов и состояний, всех видов человеческой активности выступают эмоции. Эмоции являются интегральными реакциями организма на воздействия факторов внешней и внутренней среды, а также результаты собственной деятельности, проявляющиеся в субъективных переживаниях той или иной модальности и интенсивности. От уровня развития самоконтроля в эмоциональной сфере зависит успешность, точность, продуктивность, конечный исход каждого акта произвольной активности.

Для юношеского возраста характерны проявления беспокойства, тревоги, склонность к эмоциональной лабильности, обостряется чувствительность. Формирование самоконтроля в эмоциональной сфере является залогом психического здоровья детей, одним из факторов защиты от зависимого поведения.

По результатам эмпирического исследования выявили, что в выборке 24 испытуемых с высокими, 27 школьников со средними показателями и 49 учащихся с низкими показателями склонности к зависимому поведению.

И по мере формирования склонности к зависимому поведению снижаются показатели самоконтроля в эмоциональной сфере.

Выявлено, что юноши с отсутствием склонности к зависимому поведению и с высоким и средним уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере отличаются сдержанностью. Они умеют контролировать себя, имеют постоянные интересы, настойчивы, упорны и реалистичны в отношении к жизни. Однако они очень чувствительны к замечаниям и порицаниям других, склонны действовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. Испытуемых можно охарактеризовать как самокритичных и имеющих постоянные интересы. У них отсутствует готовность к реализации

деструктивного поведения, в том числе, как показало наше исследование, зависимого поведения. У этой группы юношей нет выраженности агрессивных тенденций, для них неприемлемо использование физической силы как средства решения проблем. Они умеют контролировать поведенческие эмоциональные реакции. У таких испытуемых есть цели в будущем, которые придают жизни осмысленность и направленность, а также временную перспективу, они воспринимают себя как более сильную личность, способную строить свою жизнь с учетом своих целей. Они более спокойны, постоянны и самонадеянны, отличаются жизнерадостностью и активностью.

Юношам с высоким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере свойственны: повышенный контроль поведения, социальная сензитивность, прогнозируемость, самоуважение, забота о собственной репутации. Испытуемых этой группы отличает устойчивость интересов, форм поведения волевая устремленность.

Юношам со склонностью к зависимому поведению и с низким уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере характерен низкий уровень развития эмоциональной уравновешенности и сдержанности; высокий уровень эмоционального напряжения. У данной группы размыты цели в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, они живут сегодняшним или вчерашним днем. Они не удовлетворены процессом жизни, считают, что они недостаточно самореализовались. Они слабо верят в свои силы и в способность контролировать события своей жизни. Испытуемые отличаются неустойчивостью в интересах, переменчивостью настроения, они не доводят дело до конца, уклоняются от ответственности. Старшеклассники данной группы характеризуются психологическими особенностями, заключающимися в низком уровне эмоциональной саморегуляции, более выраженном эмоциональном напряжении, преобладании неконструктивных способов преодоления фрустрирующих ситуаций.

Таким образом, по результатам исследования мы определили основные направления деятельности психолога, направленные на развитие самоконтроля в эмоциональной сфере, недостаточный уровень которого провоцирует уход в зависимое поведения. Нами была разработана и реализована психокоррекционная программа и проведена повторная диагностики респондентов. Выяснилось, что результаты всех диагностических методик подтверждают эффективность разработанной и проведенной психокоррекционной работы. То есть, склонность к зависимости поддается целенаправленному воздействию и может быть снижена путем специально организованной профилактической работы по развитию и совершенствованию навыков самоконтроля в эмоциональной сфере.

Следовательно, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: лицам юношеского возраста, склонным к зависимому поведению характерен низкий уровень самоконтроля в эмоциональной сфере, который проявляется в неспособности самостоятельно контролировать собственные эмоциональные состояния и их поведенческие проявления в деятельности и в общении. Использование психокоррекционной программы позволит повысить уровень самоконтроля в эмоциональной сфере и снизить склонность к зависимому поведению.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. /А.Ю. Акопов – М.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Алёхин, А.Н. Образ родителей у подростков, склонных к алкоголизации/ Е.А. Дубинина, А.В. Локтева //Тюменский медицинский журнал, 2017. - №1. - С 28–30.
3. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2015. – 688 с.
4. Андриенко, В.К., Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы. /В.К. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский–Москва, 2000. – 72 с.
5. Божович, Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л.И. Божович. – М., Просвещение, 2010. – 464 с.
6. Вундт, В. Очерки психологии / В. Вундт. – М., 2007. – 485 с.
7. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл Эксмо, 2013. – 1134 с.
8. Губанова Л.Г. Компьютерная зависимое поведение как фактор развития агрессивности личности /Л.Г. Губанова// Научное сообщество юношей XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ, 2014. - № 2(17). – С. 37-44.
9. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / О.Б. Дарвиш; под ред. В.Е. Клочко. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 264 с.
10. Даль, В. Толковый словарь русского языка. /В. Даль – М., 2009. – 736 с..
11. Дикая, Л.Г. О роли психофизиологической саморегуляции в повышении психической устойчивости человека-оператора / Л.Г. Дикая // Психологическая устойчивость профессиональной деятельности. М. – 2004. – С. 48—49.
12. Дьяченко, М.И. Психология высшей школы. (Особенности деятельности

- юношей и преподавателей вуза) / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск: Изд – во БГУ, 2008. – 320 с.
13. Запорожец, А.В. Эмоции и их роль в регуляции деятельности / А.В. Запорожец // Личность и деятельность: Тезисы докладов – М., 2007. – 62 с.
  14. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб., Питер, 2007. – 464 с.
  15. Змановская, Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. /Е.В. Змановская– М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
  16. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения. /Е.П. Ильин – С.-Пб.: Питер, 2014. – 368 с.
  17. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 2013. – 368 с.
  18. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О.А. Конопкин / /Вопросы психологии. – 2014. – № 13. – С. 128-135.
  19. Кон, И.С. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста / И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: МПСИ, 2006. – С. 239-248.
  20. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 2009. – 255 с.
  21. Короленко, Ц.П. Аддиктология. Настольная книга. /Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева – М.: ИКСР,2012. – 536 с.
  22. Крайг, Г. Психология развития/Г. Крайг– СПб.:Алетей, 2000. -560 с.
  23. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского – М., Политиздат, 2002. – 431 с.
  24. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина. – М.: Сфера, 2011. – 464 с.
  25. Кэннон, У. Физиология эмоций / У. Кэннон. – М., 2001. – 246 с.

26. Левин, М. Наркомания и наркоманы. /М. Левин, Б. Мевин – М.: Просвещение, 2011. – 271 с.
27. Левитов, Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 2007. – № 1. – С. 331-338.
28. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М., Политиздат, 2013. – 304 с.
29. Либина, А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации / А.В. Либина. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
30. Личко, А.Е., Учебник по наркомании для подростков. /А.Е. Личко, В.С. Битенский–М.,2002. 90 с.
31. Локтева, А.В. Алкоголизация при нарушениях психической адаптации в подростковом возрасте/А.В.Локтева//Известия Российского государственного Педагогического университета им. А. И. Герцена, 2013. - № 161. – С. 285–290.
32. Лоренц, К. Агрессия. /К. Лоренц –М., 2004. – 357 с.
33. Мещеряков, Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – СПб.:Прайм-Еврознак, 2015. – 632 с.
34. Моросанова, В.И. Стилевая саморегуляция поведения человека / В.И. Моросанова, Е.М. Коноз // Вопросы психологии. – 2015. – №2. – С. 118-127.
35. Моросанова, В.И. Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности юношей / В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев // Вопросы психологии. – 2014. – № 5. – С. 134-140.
36. Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека / В.И. Моросанова // Психологический журнал. – 2012, – № 6.– С.128.
37. Моросанова, В.И. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека / В.И. Моросанова. – М.: Психологический институт РАО, 2016. – 150 с.
38. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство,

- отрочество: Учебник для студ. Вузов. 9-е изд., стереотип / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2014. – 456 с.
39. Налчаджян, А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. /А.А. Налчаджян - М., 2010. Эксмо, 368 с.
  40. Нестерова, А.А. Жизнеспособность и ресурсы совладания молодежи в ситуации безработицы / А.А. Нестерова // Человеческий капитал. – 2010. – №6 (18). – С.78-80.
  41. Нестерова, А.А. Основные источники жизнеспособности индивида: зарубежные и отечественные концепции / А.А. Нестерова // Социальная политика и социология. – 2011. – №7. – С. 210-220.
  42. Нестерова, А.А. Факторы жизнеспособности личности / А.А. Нестерова // Вестник Университета. – 2010. – №25. – С. 99-102.
  43. Овчарова, Р.В. Практическая психология образования: учебное пособие / Р.В. Овчарова – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 448 с.
  44. Полищук, В. М. Возрастная и педагогическая психология / В.М. Полищук. – Сумы, 2007. – 330 с.
  45. Практическая психодиагностика: методики и тесты. Учебное пособие / сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2013. – 668 с.
  46. Прихожан, А.М. К анализу генезиса самосознания в подростковом и раннем юношеском возрасте / А.М. Прихожан // Воспитание, обучение и психическое развитие. – М., 2014. – С.76-88.
  47. Прихожан, А.М. Подросток в учебнике и в жизни / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – М.: Знание, 2010. – 80 с.
  48. Психологические тесты Т.1. Под ред. А.А. Карелина: В 2 Т-М., 2002. – 129 с.
  49. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2015. – 656 с.
  50. Психология эмоций. Тексты/Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М., Изд-во МГУ, 2004 – 288 с.
  51. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина. – М.:

- Просвещение, 2010. – 303 с.
52. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста/ Ф.Райс. – СПб., 2000. – 423 с.
  53. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. – М., Прогресс, 2004. – 283 с.
  54. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшмидт; пер. с нем. – М.: Мир, 2004. – 320с.
  55. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 2012. – 128 с.
  56. Симонов, П.В. Теория отражения и психофизиология эмоций / П.В. Симонов. – М., 2010. – 321 с.
  57. Слободчиков, В.И. Психология человека. Введение в психологию субъективности / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 2005. – 383 с.
  58. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. /Г.В. Старшенбаум– Москва: Когито-Центр, 2006. – 285 с.
  59. Фетискин, Н. П. Практическая девиантология. /Н.П. Фетискин– М.: Изд-во Форум, 2015. – 372 с.
  60. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 2009. – 368 с.
  61. Хагуров, Т.А. Введение в современную девиантологию./Т.А. Хагуров- Ростов-на-Дону, 2003. 343с.
  62. Шумская, Д.Д. Агрессивное поведение у юношей. /Д.Д. Шумская// Студенческий меридиан, 2016. - №2. – С. 72-81.
  63. Шурыгин А.Н. Методы психокоррекции зависимого поведения у лиц взрослого возраста (аналитический обзор) // Психологическая наука и образование. 2017. - № 4. – С. 60-79.
  64. Эльконин, Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте // Психология подростка: Хрестоматия / Ред.-сост. Ю.И. Фролов. – М., 2007. – С.526.

65. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис/ Э. Эриксон, М., 2013. – 420с.
66. Юрцевич, С.В. Связь аддиктивного поведения и агрессивности в подростковом возрасте // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация – М: МГППУ, 2017. - № 11. – С. 27-34.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

**Тест на зависимое поведение (аддикцию)  
(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.

Нет -1 балл;  
Скорее нет – 2 балла;  
Ни да, ни нет -3 балла;  
Скорее да – 4 балла;  
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 – личность 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 результаты.
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 личность 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 личность 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 личностью, 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 вкусенькое
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:**

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

**Методика многофакторного исследования личности  
Кэттелла/Подростковый вариант/**

Инструкция: Перед вами вопросы, которые помогут выяснить особенности вашего характера, вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Старайтесь отвечать искренне и точно. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждается ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос.

Бланк ответов.

1. Ты полностью понял инструкцию?
  - а) да
  - б) нет
  - в) не уверен
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:
  - а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
  - б) яблоней во фруктовом саду;
  - в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?
  - а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:
  - а) с трудом заставляешь себя начинать;
  - б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
  - в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?
  - а) да, не хуже;
  - б) нет, аппетит хуже;
  - в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?
  - а) да
  - б) нет;
  - в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно:
  - а) спишь спокойно;
  - б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
  - в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:
  - а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?
  - а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
10. Ты обычно считаешь себя:
  - а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;
  - б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;
  - в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:
  - а) про путешествия и открытия;

- б) смешной и веселой;
  - в) трудно сказать.
12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика (или естественные науки) нравятся тебе больше, чем литература (или гуманитарные науки)?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания?
- а) за твою излишнюю активность и общительность;
  - б) за оторванность от общих дел и необщительность;
  - в) трудно сказать.
15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
16. Ты обычно:
- а) в одном и том же устойчивом настроении;
  - б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;
  - в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
- а) да, обязательно болеть;
  - б) нет, достаточно наблюдать;
  - в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;
  - б) в многолюдную компанию;
  - в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да
  - б) нет
  - в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь;
  - б) очень сердисься;
  - в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?
- а) да
  - б) нет

- в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;
  - б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;
  - в) среднее между а) и б)
28. Если у тебя (когда-нибудь) что-то не получается, то ты:
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;
  - б) стараешься любой ценой справиться сам;
  - в) трудно сказать.
29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
30. Какие люди больше тебе нравятся:
- а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;
  - б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;
  - в) среднее между а) и б)
31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:
- а) редко дочитываешь ее до конца;
  - б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;
  - в) трудно сказать.
36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?
- а) да
  - б) нет

- в) иногда.
37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
43. Ты все ешь, что тебе дают:
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
44. Ты иногда любишь похвастаться:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:
- а) обычно остаешься спокойным;
  - б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;
  - в) трудно сказать.
47. Перед каким-то волнующим событием ты:
- а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;
  - б) остаешься обычно спокойным;
  - в) среднее между а) и б)
48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:
- а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;
  - б) готов буквально кричать от радости;
  - в) среднее между а) и б)
49. Ты предпочитаешь провести вечер:
- а) в шумной компании;
  - б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;

- в) среднее между а) и б)
50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:
- а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;
  - б) преподавателем физкультуры;
  - в) трудно сказать.
53. Кем бы ты восхищался больше:
- а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;
  - б) летчиком-космонавтом;
  - в) трудно сказать.
54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:
- а) редко
  - б) достаточно часто
  - в) иногда.
55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:
- а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;
  - б) в качестве водителя в турпоходе всего класса;
  - в) трудно сказать.
56. Обычно ты бываешь:
- а) в очень хорошем настроении;
  - б) несколько грустноват;
  - в) не уверен.
57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:
- а) предпочел бы спрятаться;
  - б) не возражал бы;
  - в) трудно сказать.
58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда
59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:
- а) да, как правило;
  - б) нет, почти никогда;
  - в) может быть.
60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
- а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
  - б) споришь и ставишь их на место;
  - в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:
- а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
  - б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме;
  - в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
- а) да

- б) нет
  - в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?
- а) никогда не испытываю;
  - б) как правило, испытываю;
  - в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты:
- а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;
  - б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;
  - в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
71. Какие предметы тебе нравятся больше?
- а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;
  - б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;
  - в) трудно сказать.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли?
- а) да, как правило, легко;
  - б) нет, обычно трудно;
  - в) среднее между а) и б)
73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:
- а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;
  - б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;
  - в) трудно сказать.
74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.

75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания (например, от бокса или футбольного матча):
- а) если бы поспорил с кем-то о том «кто победит»;
  - б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;
  - в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:
- а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;
  - б) всегда покидаешь их общество, очень сердисься, недоволен;
  - в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?
- а) да
  - б) нет
  - в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?
- а) да
  - б) нет
  - в) возможно.
84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:
- а) это меня совершенно не затронуло бы;
  - б) было бы несколько неприятно;
  - в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?

- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
89. Тебе больше нравится:
- а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
  - б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;
  - в) среднее между а) и б)
90. В музее ты любишь:
- а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;
  - б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;
  - в) трудно сказать.
91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:
- а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;
  - б) всегда имеешь готовый ответ;
  - в) среднее между а) и б)
93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:
- а) ничего, скоро все позабудет;
  - б) переживаешь, когда думаешь об этом;
  - в) среднее между а) и б)
95. Что тебе больше нравится:
- а) присматривать за меньшими детьми;
  - б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;
  - в) трудно сказать.
96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:
- а) некоторые все равно обгоняют тебя;
  - б) очень многие отстают и работают не так уверенно;
  - в) трудно сказать.
98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:
- а) членом спасательной команды на пляже;
  - б) лесником;
  - в) трудно сказать.
99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:

- а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
  - б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;
  - в) среднее между а) и б)
101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:
- а) да, почти всегда уйду;
  - б) почти никогда не уйду;
  - в) трудно сказать.
102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:
- а) в уединенном доме в сельской местности;
  - б) в городской многолюдной квартире;
  - в) трудно решить.
103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?
- а) да
  - б) нет
  - в) между а) и б)
104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:
- а) считаешь, что забыли;
  - б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;
  - в) трудно сказать.
107. Придя в новую компанию, ты:
- а) общаешься дружески со всеми;
  - б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;
  - в) среднее между а) и б)
108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
109. Ты предпочитаешь иметь:
- а) одного друга;
  - б) много друзей, хотя и менее близких;
  - в) трудно сказать.
110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:
- а) редко
  - б) часто
  - в) может быть
111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:
- а) часто
  - б) редко
  - в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:
- а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;
  - б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;
  - в) не уверен.
115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
117. Тебе легко заводить новых друзей?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:
- а) пока не увидишь, как в нее играют другие;
  - б) помощи со стороны других;
  - в) среднее между а) и б)
119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
121. Как по-твоему, родители (воспитатели) имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:
- а) собирать морские раковины;
  - б) заниматься в секции водных лыж;
  - в) трудно сказать.
123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:
- а) да
  - б) нет
  - в) иногда.
124. Ты когда-нибудь говорил неправду?
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?
- а) как правило, да;
  - б) очень редко;
  - в) иногда.
126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:
- а) ты раздражаешься;
  - б) просто продолжаешь работать;
  - в) среднее между а) и б)
127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?
- а) о новых спектаклях;
  - б) о каких-нибудь важных политических событиях;
  - в) среднее между а) и б)
128. Ты обычно:
- а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;
  - б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;
  - в) среднее между а) и б)
129. Тебе больше нравятся ребята:
- а) задумчивые, спокойные, рассудительные;
  - б) всегда шумные, живые, беспокойные;
  - в) трудно сказать.
130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
132. Бывает так, что когда ты собираешься выступать перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
134. Ты предпочел бы получить в подарок:
- а) книгу стихов и пьес;
  - б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;
  - в) не могу сказать.
135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:
- а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;
  - б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;
  - в) может среднее а) и б)
136. Думал (думаешь) ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?
- а) да
  - б) нет
  - в) трудно сказать.
137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?
- а) да

- б) нет
  - в) среднее между а) и б)
138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:
- а) побеседовать с другом;
  - б) почитать что-нибудь интересное;
  - в) трудно сказать.
139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:
- а) да
  - б) нет
  - в) не уверен.
140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:
- а) как правило, желание самому совершать их;
  - б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
  - в) может быть.
141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.
142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?
- а) да
  - б) нет
  - в) может быть.

**Ключ для обработки результатов:**

1. А: 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а
2. В: 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б
3. С: 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а
4. D: 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а
5. E: 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а
6. F: 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б
7. G: 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а
8. H: 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а
9. I: 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а
10. J: 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а
11. O: 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а
12. Q2: 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а
13. Q3: 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а
14. Q4: 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

**Вопросник для выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль)**  
**Методика разработана Г. С. Никифоровым, В. К. Васильевым и С. В. Фирсовой**

**Инструкция:** Прочтите утверждения опросника и выскажите свое отношение к каждому из них, зачеркнув одну из букв.

1. Меня считают вспыльчивым, невыдержанным человеком:
  - а) да (0);
  - б) не уверен (1);
  - в) нет (2).
2. Я уступаю место в городском транспорте пожилым людям и пассажирам с маленькими детьми:
  - а) в любом случае (2);
  - б) иногда (1);
  - в) только, если на этом настаивают (0).
3. Я склонен следить за проявлением своих чувств:
  - а) всегда (2);
  - б) иногда (1);
  - в) редко (0).
4. Если в полученном задании что-то остается для меня непонятным, я:
  - а) всегда уточняю все неясности до выполнения задания (2);
  - б) поступаю так иногда (1);
  - в) уточняю неясности уже по ходу дела (0).
5. Я проверяю свои действия во время работы:
  - а) постоянно (2);
  - б) от случая к случаю (1);
  - в) редко (0).
6. Прежде чем выдвигать какой-либо аргумент, я предпочитаю подождать, пока не буду убежден, что прав:
  - а) всегда (2);
  - б) обычно (1);
  - в) только если целесообразно (0).
7. Считаю, что каждая конкретная ситуация требует определенного стиля в одежде:
  - а) согласен (2);
  - б) отчасти (1);
  - в) не согласен (0).
8. Обычно я высказываю свое мнение после старших по возрасту и положению:
  - а) да (2);
  - б) не всегда (1);
  - в) нет (0).
9. Мне нравится работа, требующая добросовестности, точных навыков:
  - а) да (2);
  - б) нечто среднее (1);
  - в) нет (0).
10. Если я краснею, я всегда чувствую это:
  - а) да (2);
  - б) иногда (1);
  - в) нет (0).
11. В процессе работы я стараюсь проверить правильность ее выполнения:
  - а) всегда (2);
  - б) от случая к случаю (1);
  - в) только когда уверен, что допустил ошибки (0).
12. Если у меня возникают сомнения в том, правильно ли я понял смысл прочитанного служебного текста, то я:
  - а) еще раз перечитываю неясное место в тексте (2);

- б) поступаю так иногда (1);  
в) не придаю этому значения, перехожу к очередному этапу работы (0).
13. По окончании работы привожу свое рабочее место в порядок, готовлю его к следующему рабочему дню:  
а) обычно (2);  
б) иногда (1);  
в) редко (0).
14. Я довольно требовательный человек и всегда настаиваю на том, чтобы все делалось, по возможности, правильно:  
а) да (2);  
б) нечто среднее (1);  
в) нет (0).
15. В своих поступках я всегда стараюсь тщательно придерживаться принятых в обществе правил поведения:  
а) да (2);  
б) не уверен (1);  
в) нет (0).
16. Я не бываю груб даже с теми людьми, которые мне очень неприятны:  
а) верно (2);  
б) не всегда (1);  
в) неверно (0).
17. Если при чтении инструкции я встречаю какие-либо неясности, то я:  
а) не обращаю на них внимания, продолжаю читать дальше (0);  
б) поступаю так иногда (1);  
в) пытаюсь в них разобраться (2).
18. Часто я слишком быстро начинаю сердиться на людей:  
а) да (0);  
б) иногда (1);  
в) нет (2).
19. В общественных местах я стараюсь не говорить громко:  
а) всегда следую этому правилу (2);  
б) иногда следую этому правилу (1);  
в) редко следую этому правилу (0).
20. Ошибки в выполненной работе следует исправлять:  
а) только в тех случаях, если кто-нибудь на них укажет (0);  
б) нечто среднее (1);  
в) не дожидаясь, пока другие укажут на них (2).
21. Когда я сильно переживаю по какому-то поводу, то перестаю следить за своими действиями:  
а) почти всегда (0);  
б) иногда (1);  
в) редко (2).
22. Когда я планирую свою деятельность, то предусматриваю время на проверку выполненной работы:  
а) всегда (2);  
б) иногда (1);  
в) редко (0).
23. При выполнении задания я удовлетворяюсь только тогда, когда должное внимание уделено всем мелочам:  
а) правильно (2);  
б) не уверен (1);  
в) неправильно (0).
24. Выступая перед аудиторией, я стараюсь следить за своим голосом и жестами:  
а) всегда (2);  
б) иногда (1);  
в) редко (0).
25. Не приступаю к работе, пока не буду убежден, что все необходимое для этого уже лежит на моем месте:

- а) обычно (2);  
б) иногда (1);  
в) редко (0).
26. Уходя из дома, я не имею привычки проверять, выключил ли я свет, газ, утюг, воду:  
а) согласен (0);  
б) не уверен (1);  
в) не согласен (2).
27. В общении я:  
а) свободно проявляю свои чувства (0);  
б) нечто среднее (1);  
в) не выражаю своих чувств (2).
28. Если я невольно нарушил правила поведения, находясь в обществе, то я скоро забываю об этом:  
а) да (0);  
б) нечто среднее (1);  
в) нет (2).
29. Иногда мне говорят о том, что в моем голосе и манерах излишне проявляется возбуждение:  
а) да (0);  
б) не уверен (1);  
в) нет (2).
30. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах:  
а) да (2);  
б) нечто среднее (1);  
в) нет (0).
31. Я – человек пунктуальный и обычно никуда не опаздываю:  
а) верно (2);  
б) не всегда (1);  
в) неверно (0).
32. Под влиянием момента я редко говорю вещи, о которых потом очень сожалею:  
а) правильно (2);  
б) не уверен (1);  
в) неправильно (0).
33. Мне говорят, что когда я слишком увлеченно что-то рассказываю, моя речь становится несколько сбивчивой:  
а) верно (0);  
б) отчасти (1);  
в) неверно (2).
34. Я ем с таким удовольствием, что бываю при этом не всегда аккуратен, как другие:  
а) правильно (0);  
б) не уверен (1);  
в) неправильно (2).
35. Когда я расстроен, я слежу за тем, чтобы скрыть свои чувства:  
а) правильно (2);  
б) нечто среднее (1);  
в) неправильно (0).
36. При разговоре я предпочитаю:  
а) высказывать мысли так, как они приходят мне в голову (0);  
б) нечто среднее (1);  
в) сначала сформулировать мысль получше (2).

О выраженности склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере свидетельствуют ответы по пунктам 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

О выраженности склонности к самоконтролю в деятельности – ответы по пунктам 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При этом вопросы 4, 12, 25 направлены на выявление степени выраженности предварительного (антиципирующего) контроля, а вопросы 5, 11, 23 – текущего, т. е. самоконтроля, включенного уже в процесс выполняемой деятельности.

О выраженности склонности к социальному самоконтролю свидетельствуют ответы по пунктам 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Степень выраженности склонности к самоконтролю (по видам и общей) определяется набранной суммой баллов (в соответствии с набранными по каждому ответу – от 0 до 2).

**Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана  
Исследование волевой саморегуляции**

**Инструкция испытуемому.** «Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

**Тест**

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо, во что бы то ни стало, сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

**Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.**

<b>Общая шкала</b>	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+,
--------------------	--

	25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Таблица корреляций исследуемых показателей в выборке юношей

не склонных к зависимому поведению

	С эмоц. устойчи вость	Q3 степень самокон троля	D Флегма тичность /возбуд имость	F Осторо жность/ легкомы слие	I Реализ/ сензити вность	Q4 внутрен нее напряже ние	общая шкала	зависим ое поведен ие	самообл адание	самокон троль в деятель ности
С эмоц. устойчи вость	1,000									
Q3 степень самокон троля	,44**	1,000								
D флегмат ичность - возбуди мость	,44**	,075	1,000							
F осторож ность – легком ылие	,151	-,027	-,158	1,000						
I реализм - сензити вность	,415* *	,221	,011	-,187	1,000					
Q4 внутрен нее напряже ние	-,008	-,116	-,098	,055	-,017	1,000				
общая шкала	,42**	-,222	-,261	,069	-,101	,185	1,000			
зависим ое поведен ие	-,47**	-,114	-,065	,170	,163	,186	,0910	1,000		
самообл адание	,167	-,012	-,024	,018	-,026	,103	,025	,080	1000	
самокон тролем в деятель ности	-,390	-,095	-,210	,223	-,016	,031	,045	,063	,014	1000

\*Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

\*\*Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)

Таблица корреляций исследуемых показателей в выборке юношей  
склонных к зависимому поведению

	С эмоц. устойчи вость	Q3 степень самокон троля	D Флегма тичность /возбуд имость	F Осторо жность/ легкомы слие	I Реализ/ сензити вность	Q4 внутрен нее напряже ние	общая шкала	зависим ое поведен ие	самообл адание	самокон троль в деятель ности
С эмоц. устойчи вость	1,000									
Q3 степень самокон троля	-,017	1,000								
D флегмат ичность - возбуди мость	,018	,075	1,000							
F осторож ность – легком ыслие	-, 35**	-,027	-,158	1,000						
I реализм - сензити вность	,415* *	,221	,011	-,187	1,000					
Q4 внутрен нее напряже ние	-,008	-,116	-,098	,055	-,017	1,000				
общая шкала	,018	-,222	-,261	,069	-,101	,185	1,000			
зависим ое поведен ие	-,017	-,32*	-,065	,170	-, 30**	,186	,0910	1,000		
самообл адание	,167	,44**	-,024	,018	-,026	,103	,025	,080	1000	
самокон тролем в деятель ности	-,390	-,47**	-,210	,223	-,016	,031	,045	,063	,014	1000

\*Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторонняя).

\*\*Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторонняя)

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### «Психологическая коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению»

Цель программы – коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

1. Развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях;
2. Обучиться альтернативным способам поведения и самоконтроля в эмоциональной сфере в ситуациях, провоцирующих уход в зависимое поведения;
3. Обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния и тех форм активности, которые личность для себя выбирает.

Сроки реализации программы: общая продолжительность программы составляет 24 часа. Занятия проводилось 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

### Тематическое планирование программы «Психологическая коррекция навыков самоконтроля в эмоциональной сфере у юношей склонных к зависимому поведению»

№	Тема	Цель, задачи	Содержание
1	Вводное «Знакомство»	<b>Цель:</b> установление доверительных отношений в группе. <b>Задачи:</b> -определить правила работы в тренинговой группе; -стимуляция групповой сплоченности; -раскрепощение участников группы	«Слова» «Техника состояний» «Эмоции в теле»
2	«Внимание! – агрессия»	<b>Цель:</b> расширение информации о проблеме агрессии. <b>Задачи:</b> -предоставить и обсудить информацию об агрессии; -помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней	«Беседа» «Моя агрессивная энергия»
3	«Учимся защищаться»	<b>Цель:</b> развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. <b>Задачи:</b> -ознакомиться с техниками противостояния вербальному нападению; -научиться адекватно реагировать в различных ситуациях	«Ситуации» «В театре»
4	«Барьеры общения»	<b>Цель:</b> закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. <b>Задачи:</b> -знакомство с барьерами общения; -развитие умения открыто выражать свои чувства в приемлемой форме	«Барьеры межличностного общения» «Открытые ответы»
5	«Общение»	<b>Цель:</b> закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. <b>Задачи:</b> - развить умение перестраивать свою позицию	«Качели» «организация диалога» «Вырвись из круга»

		в соответствии с ситуацией; - развитие умения захватывать инициативу в разговоре	
6	«Наши альтернативы»	<b>Цель:</b> обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. <b>Задачи:</b> - совместный поиск альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию; - научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов	«Поиск альтернатив» «Репетиция поведения» «Обвинитель – обвиняемый»
7	«Мое спокойствие»	<b>Цель:</b> закрепление навыков внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. <b>Задачи:</b> - обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию; - развитие умения противостоять чужому давлению	«Сценарий» «Сила – ум» «Да – нет»
8	«Будьте собой, но в лучшем виде»	<b>Цель:</b> закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию. <b>Задачи:</b> - развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей; - переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.	«Художественный фильм» «Найди хорошее»
9	«Я – регулятор»	<b>Цель:</b> обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния. <b>Задачи:</b> - знакомство с приемами регулирования своих эмоций; - отреагирование негативных эмоций; - поиск приемлемого для себя способареагирования на ситуацию раздражения	«Аукцион» «Сказка»
10	«Без напряжения»	<b>Цель:</b> закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния. <b>Задачи:</b> - развитие способностей регуляции эмоционального состояния; - обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния	«Проблемная ситуация» «Погода» «Снежки»
11	«Владение собой»	<b>Цель:</b> освоить способы саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц. <b>Задачи:</b> - обучение управлением тонусом мышц; - обучение способам управления дыханием	«Управляю дыханием» «Управляю тонусом мышц» «Веревка»
12	«Завершение»	<b>Цель:</b> обобщение знаний и умений по проделанной работе. <b>Задачи:</b> - помочь в осознании произошедших изменений, пользы проведенных занятий; - способствовать получению обратной связи от участников группы;	«Благодарен тому, что...» «Беседа» «Подарок»

		- закрепление позитивного настроения проделанной работы	
--	--	--	--

## Занятие №1.

**Тема:** Вводное «Знакомство»

**Цель:** установление доверительных отношений в группе.

**Задачи:**

- определить правила работы в тренинговой группе;
- стимуляция групповой сплоченности;
- раскрепощение участников группы.

**Время:** 1 час 40 минут

**Оборудование:** бейджи, бумага, ручки, цветные карандаши.

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент:** Психолог приветствует всех участников группы: «Здравствуйте, я очень рада всех вас здесь видеть. На наших занятиях мы будем говорить о проблемах, которые вас волнуют, о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми. В ходе занятий вы сможете лучше узнать себя, понять, почему вы действуете так, а не иначе, разобраться в своих чувствах и эмоциях.

Нашу работу мы начнем со знакомства участников. Предлагаю каждому из вас взять по табличке и написать на ней свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом попытайтесь сказать, почему вы решили его сменить. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились. А сейчас давайте примем правила работы в нашей группе».

**Правила для группы:**

Доверительное общение, обращение к друг другу по имени;

Соблюдение личных прав членов группы (право отстаивать свою точку зрения; право выдвигать идеи; право на обдумывание; право на пересмотр, уточнение своей позиции, на выдвижение нового предложения);

Принцип «здесь и сейчас» - говорим то, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит здесь в группе;

Не выносить за пределы группы все то, что происходит на занятиях;

Правило «Стоп»: если не хочешь обсуждать тему всегда можно сказать «стоп»;

Говорим от своего имени: «Я считаю...», «Я думаю...»;

Активность;

Оценивается только поступок, а не личность человека;

Предложения студентов о введении дополнительных правил, если они сочтут это необходимым.

**2. Приветствие.**

Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

**3. Разминка: «Слова»**

Участники по кругу произносят по одному слову (эмоциональное состояние) которое приходит в голову

Необходимо написать сказку с использованием этих слов.

**Анализ:**

Что было труднее всего сочинять?

Получил ли герой то, что хотел или нечто другое?

Персонажи: кто есть кто?

Кого нет в сказке?

Как герой относится к миру, к людям к себе?

**4. Основная часть. Упражнение «Техника состояний»**

Нарисовать состояние, которое больше всего в себе нравится (мандолы).

Назвать состояние.

Нарисовать состояние, которое в себе не нравится (мандолы).

Назвать это состояние.

Разложить эти состояния на полу.  
Расстояние определить самостоятельно.  
Заполнить данное расстояние рисунками (мандолами) промежуточных состояний.  
Дать название каждому состоянию.  
Написать текст: описать каждое состояние.

**Ответы на вопросы:**

Что дала эта работа?  
Какая связь между этими мандолами?  
Что является ключевым моментом (см. промежуточные мандолы)  
Для чего мне необходимо негативное состояние  
Что оно дает?  
Определить какая мандола нравится «здесь и сейчас»  
Какая безразлична  
Какая не нравится? (работаем с этой мандой)

**Работа с мандолами:**

Каждый участник проходит свои мандолы:  
Становиться в мандолы и описывает состояние  
- что чувствуете?  
- опиши состояние?  
- для чего оно тебе нужно?  
- что происходит с телом?

**5. Упражнение «Эмоции в теле»**

Работаем с 6 эмоциями:

Гнев  
Отвращение  
Удивление  
Страх  
Горе  
Радость

Вспомните события, где вы испытывали бы эти эмоции.

Каждая из них находится в теле.

Нарисуйте человечка и отметьте у него точками все эти эмоции.

*Процедура нализа 10 мин.*

**5. Рефлексия:**

Давайте обсудим наше сегодняшнее занятие:

- Что вы узнали из сегодняшнего занятия?
- Придерживались ли вы правил группы?
- Удалось ли вам почувствовать себя раскрепощенно?
- Станете ли вы больше доверять друг другу?
- С какими эмоциями вы уйдете с сегодняшнего занятия?

*Процедура самоотчета.*

**6. Ритуал прощания:**

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Занятие №2.

**Тема:** «Внимание! – агрессия»

**Цель:** расширение информации о проблеме агрессии.

**Задачи:**

- предоставить и обсудить информацию об агрессии;

- помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней.

**Время:** 1 час 30 минут

**Оборудование:** доска, мел, мяч,

**Ход занятия:**

**1. Приветствие.** Участникам необходимо встать в круг. «Начнём сегодняшний день так: я кидаю мяч одному из участников, при этом приветствую его и дарю улыбку. Например: Здравствуй, Анна! Тот, у кого мяч, проделывает то же самое и т.д., пока мы не поприветствуем всех.

**2. Разминка: «Угадай, какой я!»**

Процедура проведения: один личность выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет то же самое задание.

**3. Основная часть: «Беседа».**

«Цель данного занятия – обсудить проблему агрессии. Для начала я хочу узнать у вас, что вы знаете об агрессии:

- что такое агрессия?
- какие существуют виды агрессии?
- назовите положительные и отрицательные стороны агрессии?
- какие виды агрессии характерны для вашего возраста?»

Далее психолог, исходя из знаний участников, рассказывает об агрессии (доска используется для рисования схемы), ее видах, формах, значении в жизни личности, положительных, отрицательных сторонах и т.д. Затем озвучивает общие результаты диагностики, проведенной ранее (методика Баса-Дарки и опросник Ассингера).

После этого идет обсуждение:

- Как вы считаете, нужно ли учиться справляться с проявлениями агрессии?
- Каким образом, по вашему мнению, можно это сделать?
- Готовы ли вы попробовать все вместе поработать над данной проблемой?

Таким образом, к концу беседы психолог должен подвести участников к осознанию своей проблемы и к тому, что с ней необходимо справиться, чем собственно и будут заниматься в дальнейшей работе с психологом.

**«Моя агрессивная энергия».**

Процедура проведения: «Каждому личности от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожать, разрушать, и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самобвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы: В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия? Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать? Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны? Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?»

В процессе упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

**4. Рефлексия:**

- Что нового для себя вы узнали сегодня?
- Считаете ли вы, что нужно направлять свою агрессивную энергию в нужное русло? Почему?
- С каким настроением вы уйдете с занятия?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:**

Участники встают в круг, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и благодарит: «Спасибо, мне очень приятно!» - затем говорит комплимент своему соседу. Всем спасибо!

### Занятие №3

**Тема:** «Учимся защищаться»

**Цель:** развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

- ознакомиться с техниками противостояния вербальному нападению;

- научиться адекватно реагировать в различных ситуациях.

**Время:** 1 час 30 минут

**Оборудование:** карточки с техниками.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Участники сидят в кругу. Ведущий: «Встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по разному, никого не пропуская».

**2. Разминка: «Обзывалки».** Скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами» (заранее обговаривайте условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов ил мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты ... морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

### **3. Основная часть: «Ситуации».**

«Прежде чем мы приступим к самому упражнению, мне хотелось бы ознакомить вас с техниками противостояния вербальному нападению, которые написаны на выданных карточках и обсудить их:

- **Техника «Внешнее согласие»**

**Принцип:** необходимо с чем-либо согласиться в высказывании собеседника (не по существу, а внешне).

**Пример:** «Я тоже считаю, что нам следует обсудить эту проблему», «Меня, как и тебя, это волнует», «Согласна, что это неприятно» (достоинства техники: людям приятно, когда с ними соглашаются; собеседник чувствует, что вы миролюбиво настроены и готовы его выслушать).

- **Техника «Да я такой, и поздно мне меняться»**

**Принцип:** вы сообщаете собеседнику, что то, в чем он вас обвиняет является частью вашей личности.

**Пример:** «Я всегда опаздываю, мне нравится чувствовать себя не привязанным ко времени, это дает мне ощущение свободы. Я такой». **Достоинства техники:** используется при грубых нападках на вашу личность, обезоруживает оппонента. **Ограничения техники:** заводит оппонента в тупик, вызывает у него сильное раздражение.

- **Техника: «Испорченная пластинка»**

**Принцип:** в ответ на претензии и обвинения собеседника, вы несколько раз повторите одну и ту же емкую фразу, пока собеседник не исчерпает свои силы. Обычно достаточно бывает трех повторений.

**Пример:** вы опоздали на работу, и в ответ на критику начальника вы можете сказать: «Это никогда больше не повторится». Фразы еще могут быть такими: «Я не готов сегодня это обсуждать», «Я подумаю об этом», «Я тебя понял».

**Достоинства техники:** использование техники позволяет экономить эмоциональные ресурсы. Конфликт при этом не разрастается.

- **Техника: «Бесконечное уточнение»**

**Принцип:** в ответ на критику, вы задаете оппоненту много уточняющих вопросов.

**Примеры:** «Что конкретно вы имеете в виду», «Что бы вы могли мне посоветовать в этой ситуации».

**Достоинства техники:** использование техники позволяет прояснить позицию оппонента, снимает эмоциональное напряжение, дает вам время подумать, как реагировать на критику.

«Теперь я предлагаю вам разбиться на пары и отработать эти техники перед всей группой следующим образом: пара садиться в середину круга напротив друг друга, я задаю какую-либо ситуацию и технику, ваша задача корректно разрешить ситуацию, используя технику».

Пример ситуации: Друзья договаривались о встрече и один забыл, не пришел. Первый отчитывает второго. Техника: «испорченная пластинка».

Каждая пара должна проработать технику.

#### **«В Театре».**

Ведущий отправляет за дверь 2-3 участников (по желанию). Остальным участникам дается задание: «Представьте, что вы пришли на спектакль в театр, а его задерживают уже на час, ввиду опоздания актеров. Когда участники по очереди будут заходить, вам необходимо изобразить недовольную толпу».

Инструкция для вышедших за дверь: «Вы – работник театра, ваши актеры опаздывают на час, зрители недовольны. Ваша задача успокоить и задержать зрителей». Далее участники по очереди заходят в аудиторию и справляются с поставленной задачей.

#### **4. Рефлексия:**

- С какими техниками мы сегодня ознакомились?
- Реально ли применять их в жизни?
- Удалось ли вам успокоить толпу? Как вы этого достигли? Что помогло?
- Чему вы сегодня научились?
- С каким настроением уходите с занятия?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощения:** Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно: «До свидания!».

### Занятие №4

**Тема:** «Барьеры общения»

**Цель:** закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

- знакомство с барьерами общения;
- развитие умения открыто выражать свои чувства в приемлемой форме.

**Время:** 1 час 50 минут

**Оборудование:** листы с информацией, карточки с фразами.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «какая сегодня хорошая погода, я рад всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

**2. Разминка:** участники сидят в кругу. Ведущий называет любое число (максимальное число равно количеству участников группы). Не сговариваясь, должно встать то количество личность, какое было названо ведущим. После выполнения упражнения проводится обсуждение: что мешало или помогало участникам выполнить задание ведущего.

**3. Основная часть: «Барьеры межличностного общения».**

«В тот момент, когда мы сами или наш партнер начинаем разговор, у нас принципиально существует возможность выбора стиля поведения из множества вариантов. Одни варианты способствуют нашему взаимопониманию, другие — его затрудняют. В зависимости от нашего выбора, мы можем понять партнера и помочь ему понять нас или же затруднить наше взаимопонимание. Способы ведения разговора, которые мешают людям понять друг друга, ухудшают их взаимоотношения, вызывают злость, протест и раздражение принято называть «барьерами общения». Рассмотрим основные». Ведущий выдает листы, на которых описаны основные барьеры. Участники знакомятся с ними, затем обсуждают.

**Барьеры:**

- **Негативные оценки и ярлыки (оскорбления).** Все люди разные, поэтому наша оценка (какой бы верной она ни была) едва ли совпадет с точкой зрения партнера.

*Ты несешь абсолютную чушь!*

*Так обращаться со мной нельзя!*

*Это неверно!*

- **Советы.**

Если нас попросили о совете — совет следует дать. Но в других случаях советы всегда воспринимаются очень и очень настороженно и часто вызывают у партнера чувство протеста.

*Я бы тебе не советовал так со мной обращаться.*

*Мой тебе совет — прекрати сейчас же!*

*Не советую тебе меня злить.*

- **Вопросы (на которые не нужно или невозможно отвечать).** Любой вопрос предполагает ответ — но эти вопросы ответа не требуют. Предполагается, что партнер сам поймет, как вы злы, обижены, расстроены, как вы волновались. Но он-то как раз в этой ситуации вряд ли будет стремиться угадать ваши чувства. Он сам начнет задавать вопросы, не ожидая никакого ответа на них.

*Что ты здесь делаешь?*

*Где тебя носило до двух ночи?*

*Кто ты такой вообще?*

*Как ты смеешь?*

*Ты в своем уме?*

*О чем ты сейчас думаешь, когда я с тобой разговариваю?*

- **Приказы.**

Приказ — это всегда насилие в той или иной мере, поскольку желания двух людей полностью совпадают очень и очень редко. Приказ (даже если он абсолютно оправдан и справедлив) всегда вызывает чувство протеста и желание его оспорить.

*Прекрати меня злить! Замолчи сейчас же! Иди в свою комнату! Сейчас же прекрати плакать!*

- **Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев.**

Страх или другие сильные эмоции заставляют личность делать поспешные выводы. Не имея времени для множественных экспериментов, мы делаем поспешные выводы, которые едва ли будут надежными. Например:

*Ты ни разу в жизни ничего для меня не сделал(а)!*

*Уборкой в нашем доме занимаюсь только я!*

*Ничего хорошего в жизни я от тебя не видела!*

- **Ирония, язвительность.** Шутки и подтрунивания друг над другом хороши до тех пор, пока они доставляют удовольствие обоим партнерам по общению. Здесь легко можно потерять меру и перейти ту грань, за которой любые, даже самые безобидные в другой ситуации, слова начинают обижать и злить партнера. Эта грань индивидуальна, очень зависит от ситуации, отношений между партнерами, от контекста разговора. Вполне нейтральные фразы, такие, как: *Ну ты у меня и герой! Ты просто писаная красавица!*

*На тебя теперь бея школа с восхищением смотрит!* в иной ситуации могут вызвать довольно сильные (негативные) реакции партнера.

После знакомства с барьерами, участникам необходимо придумать фразы, которые позволили бы «сломать» каждый из барьеров.

« **Открытые ответы** ».

Участники сидят в кругу. Ведущий по кругу подходит к каждому участнику и называет фразу с использованием того или иного барьера, задача участника – сломать барьер, то есть ответить таким образом, чтобы оппонент успокоился, при этом выразить и свои чувства. Например:

*Ведущий: Ты ни разу в жизни ничего для меня не сделал(а)!*

*Участник: В иные дни я для тебя делаю больше, в иные — меньше.*

Каждый участник должен дать ответ на ту или иную фразу. Затем участники встают и хаотично передвигаются по комнате. Встречая другого, один должен сказать резкую фразу, другой – ответить на нее приемлемо и открыто. Фразы участники придумывают самостоятельно.

**4. Рефлексия:**

- Легко ли сломать чужой барьер? Почему?

- Показалось ли вам сложным отвечать на резкую фразу оппонента? Почему?

- Что полезного для себя вы узнали на занятии?

- С каким настроением вы уйдете с занятия?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога: «начали!», начинают подбегать к членам группы, пожимая руку, говорить – «До свидания! Рад был тебя сегодня видеть!».

## Занятие №5.

**Тема:** «Общение»

**Цель:** закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

- развить умение перестраивать свою позицию в соответствии с ситуацией;
- развитие умения захватывать инициативу в разговоре.

**Время:** 1 час 20 минут

**Оборудование:** карточки с темами.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

**2. Разминка:** Ведущий просит участников ассоциировать себя с каким-нибудь цветом. Причём выбор того или иного цвета, каждый из них должен аргументировать.

**3. Основная часть: «Качели».**

«Важный навык речевого общения – построить свою речь в соответствии со своими целями и своей ролью относительно собеседника. В разных ситуациях один и тот же человек может командовать или подчиняться. Смену этих двух крайних позиций можно сравнить с качелями: когда командуем, качели оказываются наверху, когда просим, качели опускаются вниз».

Участники разделяются на пары. Один просит другого что-нибудь дать или сделать простое действие сначала в требовательной, жесткой форме, а потом то же самое говорит мягко, даже заискивая. Далее идет смена ролей, смена партнеров по кругу.

**«Организация диалога».**

Участникам выдаются карточки на которых написано по 3 слова, например: ёжик, самолет, рубашка; грибы, снег, ботинки. Каждое из этих слов является темой для диалога.

Приглашаются двое добровольцев. Им дают карточки с тремя темами, на которые они должны «вывести» своего партнера. Никто, кроме самого участника, не знает что написано на карточке. Остальные наблюдают. Далее все участники разбиваются на пары и отрабатывают умение захватывать инициативу в разговоре, переводя разговор с партнером в нужное русло, причем делать это нужно аккуратно, так, чтобы партнер не догадался, какие темы заданы второму участнику.

После упражнения идет обсуждение:

- Было ли задание сложным или простым?
- Что чувствовали, когда удавалось перейти на нужную тему? Не удавалось?
- Догадывались ли вы о темах, к которым стремился ваш партнер? По каким признакам?

**«Вырвись из круга».**

Участники вступают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые пройдут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

**4. Рефлексия:**

- Чему вы научились на сегодняшнем занятии?
- Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?
- С каким настроением вы уйдете с сегодняшнего занятия?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:**

Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» раскачиваясь в разные стороны, говорят все дружно «До свидания!».

## Занятие №6

**Тема:** «Наши альтернативы»

**Цель:** обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию.

**Задачи:**

- совместный поиск альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию;
- научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

**Время:** 1 час 30 минут

**Оборудование:** бумага, ручки, мел, доска.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

**2. Разминка: «Калейдоскоп»**

Процедура проведения: ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь одной частью тела – рукой или головой. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После выполнения упражнения участники делятся своими наблюдениями, - чем и какие эмоции было передавать легче?

**3. Основная часть: «Поиск альтернатив».**

«Прежде чем перейдем к основным упражнениям по заданной теме, давайте обсудим, какие альтернативные поведенческие стратегии и способы эмоциональной регуляции существуют. Для начала я хочу это выяснить у вас».

Далее участники объединяются в микро-группы (2-3 личность), обсуждают и записывают способы, которые помогут выйти из напряженной ситуации, а так же способы саморегуляции. Затем каждая группа зачитывает свои способы, группа обсуждает их. Если способ показался группе интересным и эффективным, то он записывается на доске. По окончании обсуждения на доске должен быть оформлен список альтернативных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию.

**«Репетиция поведения».**

Участникам предлагается разбиться на пары и инсценировать предложенные им ситуации в двух вариантах: используя привычные, нежелательные формы поведения и альтернативные им способы. Ситуации предлагаются ведущим.

После проведения упражнения проводится обсуждение: какие были использованы альтернативные поведенческие стратегии, способы эмоциональной саморегуляции (отстранение от ситуации, юмор, расслабление и др.); в чем преимущество альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Необходимо подвести участников к осознанию расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

**«Обвинитель-обвиняемый».**

Процедура проведения: психолог рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого сначала надо внутренне настроиться на её конструктивное разрешение и научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

Участникам предлагается разбиться на пары: один личность – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам: Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого? Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения? Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему личность так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему

личность в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

#### **4. Рефлексия:**

- Что полезного для себя вы усвоили на занятии?
- Показалось ли трудным использование альтернатив в различных ситуациях?
- С какими сложностями столкнулись, когда пытались отстраниться от агрессивной ситуации?
  - С какими эмоциями покинете занятие?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания.** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

#### Занятие №7

**Тема:** «Мое спокойствие»

**Цель:** закрепление навыков внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию.

**Задачи:**

- обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию;
- развитие умения противостоять чужому давлению.

**Время:** 1 час 30 минут

**Оборудование:** бумага, ручки, мел, доска.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

**2. Разминка: «Чувствую себя хорошо».**

Процедура проведения: ведущий просит участников, чтобы они назвали пять ситуаций, вызывающих ощущение, когда чувствовали себя хорошо. Затем поочередно по кругу, нарисовали эти места и назвали свои ощущения.

**3. Основная часть: «Сценарий».**

Процедура проведения: участникам предлагается назвать наиболее типичные, актуальные для них ситуации, провоцирующие агрессию. Участники со сходными ситуациями объединяются в подгруппы и составляют сценарий альтернативного поведения. После подготовки группы представляют свой сценарий, проигрывание которого позволяет расширить репертуар собственного поведенческого опыта, познакомиться с различными моделями поведения, дает возможность модифицировать собственное поведение.

После выполнения упражнения участники обсуждают, что получилось, а что не удалось и почему. Ведущий подводит их к вопросу: достаточно ли только применение техники регуляции эмоционального состояния, чтобы научиться владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессию? Происходит осознание того, что за любым поведением стоят определенные жизненные позиции: доброжелательный взгляд на мир (себя, окружающих, ситуации); принятие и уважение индивидуальности другого, признание его права на собственные взгляды, установки, жизненную позицию; принятие ответственности за свои решения и поступки.

**«Сила-ум».**

Процедура проведения: «Какая есть альтернатива агрессивному поведению?» (Уверенное, достойное поведение).

Ведущий просит назвать участников тренинга имена трех героев (мультфильмов, книг, кинофильмов), кто, с их точки зрения, является сильной личностью, демонстрирующей уверенное поведение. Затем предлагается подумать и обсудить, в чем оно проявляется. В результате обсуждения студенты должны осознать, что: сильная личность – это тот, кто умеет «властвовать над собой», а не над другими, то есть он не принимает решения за других, не позволяет другим принимать решения за себя, не стремится доказывать (демонстрировать) всем свою силу и потому не агрессивен; а слабый личность – это тот, кто постоянно демонстрирует всем свою силу, причем часто пользуясь агрессивными формами поведения.

**«Да - нет».**

Участники разбиваются на пары: один произносит слово «да», другой – «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнера.

Далее следует обсуждение: удалось ли вам переубедить партнера, не повышая голоса и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как её воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуацию, когда очень трудно бывает сказать «нет». Как можно отказать достойно?

#### **4. Рефлексия:**

- Какие сложности возникали по ходу занятия? Удалось ли справиться?
- Легко ли сохранять спокойствие в напряженных ситуациях?
- Что может помочь в таких ситуациях?
- С каким настроением вы уйдете с занятия?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:** участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что...» обратиться к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем все хором – «До свидания!».

### Занятие №8

**Тема:** «Будьте собой, но в лучшем виде»

**Цель:** закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

#### **Задачи:**

- развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

**Время:** 1 час 40 минут

**Оборудование:** бумаги, ручки, цветные карандаши или фломастеры.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Приветствие:**

Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуйте! У меня сегодня хорошее (плохое) настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

##### **2. Разминка: «Счет до 10».**

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти.

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

##### **3. Основная часть: «Художественный фильм».**

Процедура проведения: в начале ведущий произносит следующие слова – «Станьте режиссерами своей жизни, вместо того, чтобы быть актёрами. Поставьте фильм – в группах (3-4) про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь, как художественный фильм, в которой вы играете главную роль. Вы – сами сценаристы, постановщики и директора картины. Вам решать, о чём этот фильм, вам выбирать, какие в нём будут действовать персонажи, где будут происходить события. Но помните, что обязательным условием данного упражнения является то, что в вашем сценарии должно присутствовать элементы агрессивного поведения и соответственно пути его преодоления с выходом на позитивное состояние. Когда сценарий будет написан и роли распределены, то вы по группам будете проигрывать его, причём другие группы должны наблюдать за действием вашей сцены. Когда выступит одна группа, к проигрыванию приступает другая». Упражнение завершается обсуждением членами групп следующих вопросов: трудно ли было придумать сценарий? Какие проблемы возникли при его написании? Почему вы выбрали именно эту ситуацию? Возникали ли споры по поводу распределения ролей? Все ли довольны своими ролями? Какие чувства вы испытываете после проигранного сценария? Может вам, хотелось чего-нибудь изменить?

#### **«Найди хорошее».**

По кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато...» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.).

В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

#### **4. Рефлексия:**

- Что нового для себя вы открыли сегодня?
- В любой ли ситуации можно найти что-то хорошее, полезное?
- Насколько важно владеть ситуацией?
- с каким настроением вы покинете занятие?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:** Участники ходят по комнате, дарят друг другу улыбки и говорят: «До скорой встречи».

#### Занятие №9

**Тема:** «Я – регулятор»

**Цель:** обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния.

#### **Задачи:**

- знакомство с приемами регулирования своих эмоций;
- отреагирование негативных эмоций;
- поиск приемлемого для себя способа реагирования на ситуацию раздражения.

**Время:** 1 час 40 минут

**Оборудование:** доска, мел.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Участники передвигаются по комнате и приветствуют друг друга любым способом.

#### **2. Разминка: «Угадай, какой я!».**

один участник выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

#### **1. Основная часть: «Аукцион».**

По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справляться с отрицательными эмоциями. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске. Если участники затрудняются, то ведущий озвучивает свои способы:

- расслабление мимической мускулатуры
- совершенствование дыхания
- использование приемов воображения или визуализации.

#### **«Сказка».**

Процедура проведения: ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его добротой, укоротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы не перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ». Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей

работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь наблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца. Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

#### **4. Рефлексия:**

- С какими способами регулирования эмоционального состояния мы познакомились?
  - Что показалось самым трудным?
- Нашел ли каждый из вас тот способ, которым будет пользоваться в жизни?
  - С какими эмоциями вы покидаете занятие?

*Процедура самоотчета.*

**5. Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая по плечу, говорят - «До следующей встречи!».

### Занятие №10

**Тема:** «Без напряжения»

**Цель:** закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния.

**Задачи:**

- развитие способностей регуляции эмоционального состояния;
- обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния.

**Время:** 1 час 30 минут

**Оборудование:** бумага.

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Каждый участник тренинга приветствует своего соседа, называя его ласково по имени.

**2. Разминка: «Атомы»**

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать). После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели?

**3. Основная часть: «Проблемная ситуация»**

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

«Вспомни что-нибудь неприятное».

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

какие ощущения были в мышцах?

где больше всего чувствовалось напряжение?

приятным было такое состояние?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

«Вспомни неприятную ситуацию и расслабься».

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

насколько удалось расслабиться;

какие ощущения возникли после расслабления;

какое настроение сейчас;

осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

**«Погода».**

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

**«Снежки».**

Участникам предлагается бумагу, они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

**4. Рефлексия:**

- Что понравилось на занятии? Что не понравилось?

- Что изменилось в эмоциональном состоянии?

- Какие ощущения в теле?

- С каким настроением уходите с занятия?

*Процедура самоотчета.*

Домашнее задание:

Совершенствовать способность расслабления мышц в стрессовых ситуациях или при воспоминании о них.

**5. Ритуал прощания:** Участники ходят по комнате, пожимают друг другу руки и говорят «спасибо».

Занятие №11

**Тема:** «Владение собой»

**Цель:** освоить способы саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц.

**Задачи:**

- обучение управлением тонусом мышц;
- обучение способам управления дыханием.

**Время:** 1 час 10 минут

**Ход занятия:**

**1. Приветствие:** Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони и т.п.

**2. Обсуждение домашнего задания.**

Что получилось, что не удалось, помог ли приобретенный на тренинге опыт в какой-нибудь негативной ситуации.

**3. Основная часть: «Управляю дыханием».**

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Способ 1**

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**Способ 2**

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох, глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

**«Управление тонусом мышц»**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

**«Веревка».**

Ведущий предлагает представить себе веревку, которая проходит через уши. Взяв «веревку» за кончики, медленно двигать руками на уровне ушей, имитируя движение «веревки» из стороны в сторону. При этом мысленно представлять себе, что с каждым движением из головы исчезают неприятные мысли, тревоги, проблемы до полной «очистки» мозгов.

**4. Рефлексия:**

- Какие ощущения у вас появились после упражнения?
- Удалось или нет снять зажимы?
- Какое из упражнений вам больше всего понравилось?
- Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

*Процедура самоотчета.*

Домашнее задание:

Тренироваться в освоении способов саморегуляции для регуляции своего психоэмоционального состояния.

**5. Ритуал прощания:** Участникам предлагается сказать соседу справа что-нибудь приятное и попрощаться до следующей встречи.

## Занятие №12

**Тема:** «Завершение»

**Цель:** обобщение знаний и умений по проделанной работе.

**Задачи:**

- помочь в осознании произошедших изменений, пользы проведенных занятий;
- способствовать получению обратной связи от участников группы;
- закрепление позитивного настроения проделанной работы.

**Время:** 1 час 50 минут

**Оборудование:** бумага, ручки.

**Ход занятия:**

### 1. Приветствие:

Психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого личностя. Подойдите обязательно к каждому личностю и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

**2. Обсуждение домашнего задания.** Что получилось, что не удалось, помог ли приобретенный на предыдущих тренингах опыт.

### 3. Основная часть: «Благодарен тому, что...».

Процедура проведения: «Наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что...»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

**«Беседа».**

«На наших занятиях мы обсуждали теоретические моменты, ваши впечатления и мысли от практических заданий. Я попрошу вас вкратце вспомнить то, о чем мы говорили, какие интересные, полезные для вас знания вы приобрели, какие техники и приемы запомнили и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Используйте ли вы эти техники и приемы в своей повседневной жизни? Назовите, которые больше всего запомнились.

- Какие барьеры общения вы помните?

- Какие самые интересные упражнения вы запомнили? Какой эффект они на вас произвели?

Далее ведущий предлагает участникам снова проиграть любое из запомнившихся упражнений, чтобы посмотреть, насколько усвоены знания и умения.

**«Подарок».**

Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить личностю, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному личностю, доставлял ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он этому рад.

### 4. Рефлексия:

Давайте подведем итоги проделанной нами работы:

- Чему вы научились в процессе нашей работы?

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- Что бы вы хотели изменить в себе по итогам работы в группе?
- Будете ли вы применять полученный опыт в жизни?
- Какие эмоции у вас остались после прошедших занятий?
- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

**Получение обратной связи:**

А теперь я попрошу вас ответить на ряд вопросов в письменной форме:

- Что больше всего понравилось на занятиях?
- Что не понравилось совсем?
- Что, на ваш взгляд, было лишним?
- Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?
- Оцените работу тренера.

**5. Ритуал прощания:** Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

**ПРИЛОЖЕНИЕ 7**

**Результаты диагностики личностных особенностей  
(Многофакторный личностный опросник Кетелла.F14 )**

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	O	Q2	Q3	Q4
1	4	1	6	4	9	3	4	7	4	6	5	4	8	2
2	3	1	5	1	2	7	3	4	3	3	1	1	3	2
3	4	2	3	4	6	7	3	5	7	8	9	6	5	8
4	1	1	6	5	6	4	4	4	4	5	4	9	5	6
5	3	1	2	8	4	7	6	4	6	2	9	4	3	6
6	3	3	1	5	4	5	10	5	6	6	9	1	3	6
7	3	1	2	4	8	10	6	4	4	3	6	1	7	3
8	2	1	5	10	7	5	1	4	7	2	6	1	3	5
9	2	1	7	1	1	3	1	1	2	1	1	1	3	9
10	3	2	1	5	4	5	10	5	6	6	9	1	3	6
11	4	1	7	4	7	6	8	8	5	4	4	2	5	5
12	7	3	5	7	1	9	8	2	3	5	4	4	7	7
13	4	1	9	5	7	5	4	5	2	5	7	6	3	5
14	3	1	2	8	2	4	2	10	8	3	6	5	5	7
15	4	2	3	4	6	7	3	5	7	2	9	6	5	9
16	8	1	4	3	8	9	10	5	2	3	3	6	7	1
17	4	2	9	1	6	7	10	4	7	5	5	1	2	1
18	5	1	4	3	2	10	2	5	5	1	7	4	3	1
19	3	1	9	3	8	3	3	8	5	5	6	3	5	3
20	1	1	1	10	7	5	6	1	5	4	9	10	7	4
21	6	1	6	4	9	9	8	5	9	6	5	4	7	4
22	8	1	5	4	6	4	6	6	5	2	9	6	5	9
23	5	2	4	3	4	5	10	5	4	3	4	6	3	3
24	5	2	9	7	7	10	5	4	5	3	8	6	7	9
25	3	1	2	4	8	9	6	4	4	3	6	1	7	3
26	4	1	6	4	1	3	4	7	9	6	5	4	8	2
27	3	1	5	8	2	9	9	4	3	3	1	1	3	2

28	4	3	3	4	6	7	7	5	7	8	9	6	5	6
29	1	1	6	4	6	4	4	4	4	5	4	9	5	9
30	3	1	2	8	4	3	6	4	6	6	9	4	3	6
31	6	1	1	5	4	5	10	5	6	6	9	1	3	6
32	3	1	2	10	8	9	6	4	4	3	6	1	7	3
33	2	1	5	5	7	8	8	4	7	2	6	1	3	5
34	2	1	5	8	1	3	1	9	2	1	1	1	3	1
35	3	2	1	10	4	5	10	5	6	6	9	1	3	6
36	4	2	7	4	10	6	8	8	5	4	4	2	5	9
37	7	3	5	1	1	9	10	2	3	5	4	4	7	1
38	4	2	7	5	10	5	4	5	2	5	5	6	8	5
39	7	1	2	3	2	10	9	6	8	3	6	5	5	7
40	4	1	3	4	6	7	3	5	7	6	9	6	5	6
41	8	1	4	3	1	9	8	5	2	3	3	1	7	1
42	4	2	3	10	6	3	8	4	7	1	5	1	2	9
43	5	3	4	3	2	3	2	5	5	1	4	4	3	1
44	3	1	9	3	8	3	3	8	5	5	6	3	5	3
45	4	1	1	8	7	5	6	10	5	4	9	10	7	4
46	6	1	6	1	9	8	8	5	3	6	5	4	7	4
47	8	1	5	4	6	4	6	6	5	6	6	6	9	4
48	5	4	4	9	4	5	9	5	4	3	4	6	3	3
49	5	1	9	7	1	1	5	4	2	3	8	6	6	1
50	3	1	2	4	8	10	6	4	4	3	6	1	7	3
51	8	5	4	3	1	3	8	5	2	3	3	1	7	1
52	7	2	3	1	6	3	8	4	7	5	5	1	2	1
53	5	2	4	3	2	1	2	5	5	1	4	4	3	9
54	5	1	9	3	8	3	3	8	7	5	6	3	5	3
55	7	1	1	8	7	5	6	1	5	4	9	10	7	4
56	8	1	6	1	9	8	8	5	3	6	5	4	7	4
57	8	1	5	4	6	4	6	6	5	6	6	6	9	4
58	5	1	4	3	4	5	9	5	4	1	4	6	3	3
59	5	4	9	7	1	1	5	4	2	3	8	6	10	1
60	8	1	2	4	1	9	6	4	4	1	6	1	7	3

Расчеты по статистическому пакету

**Статистики критерия<sup>а</sup>**

	Телевизион. зависимость
Статистика U	397,500
Манна-Уитни	636,100
Z	423,500
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	-2,695 ,027

а. Группирующая переменная:

VAR00002

**Статистики критерия<sup>а</sup>**

	Любовная зависимость
Статистика U	463,000
Манна-Уитни	
Z	-1,921
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,045

а. Группирующая переменная:

VAR00002

**Статистики критерия**

	Игровая зависимость
Статистика U	397,000
Манна-Уитни	636,000
Z	423
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	-1,821 ,043

а. Группирующая переменная:

VAR00002

**Статистики критерия<sup>а</sup>**

	Пищевая зависимость
Статистика U	463,000
Манна-Уитни	284,000
Z	-1,811
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,035

а. Группирующая переменная: VAR00002

### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Лекарственная зависимость
Статистика U Манна-Уитни	463,500
Z	-3,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,001

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Компьютерная зависимость
Статистика U Манна-Уитни	397,500 636,000
Z	423,000 -3,283
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Зависимость от курения
Статистика U Манна-Уитни	636,500 423
Z	-1,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,015

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Настойчивость
Статистика U Манна-Уитни	409,000
Z	-1,925
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,019

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Самообладание
Статистика U Манна-Уитни	636,00
Z	-2,183
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,023

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Общая шкала
Статистика U Манна-Уитни	427,500
Z	-2,198
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,017

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Степень эмоциональной устойчивости
Статистика U Манна-Уитни	618,500
Z	-1,695
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,007

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

#### Статистики критерия<sup>а</sup>

	Флегматичность - возбудимость
Статистика U Манна-Уитни	442,500
Статистика W Уилкоксона	1257,000
Z	-1,689
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,025

а. Группирующая переменная:  
VAR00002

#### Статистики критерия

	Осторожность - легкомыслие
Статистика U	648,000
Манна-Уитни	
Z	-1,621
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,009