

**Министерство по делам молодежи Республики Татарстан
ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных
и профилактических программ «Навигатор»**

Степашкина В.А., Бодрова Л.О., Иванов Д.В.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ ПО РАБОТЕ
СО СТУДЕНТАМИ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

Казань, 2024

Методическое сопровождение и рекомендации для педагогов-психологов по работе со студентами с аддиктивным поведением

УДК 159.9

Авторы:

- Степашкина В.А., доцент, кандидат психологических наук,
ФГБОУ ВО Казанский ГМУ Минздрава России
- Бодрова Л.О., медицинский психолог, ГАУЗ «Детская республиканская
клиническая больница Министерства здравоохранения Республики
Татарстан»
- Иванов Д.В. кандидат педагогических наук, заведующий отделом
сопровождения психологической деятельности ГБУ
«Республиканский центр молодежных, инновационных и
профилактических программ «Навигатор»

Рецензенты:

- Семенова-Полях Г.Г. кандидат психологических наук, доцент кафедры общей
психологии Института психологии и образования, ФГАОУ ВО
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
- Зайцева Л.Б. заведующая психологической лабораторией ГАУЗ
«Республиканский клинический наркологический диспансер»
Министерства здравоохранения Республики Татарстан

Методическое сопровождение и рекомендации для педагогов-психологов по работе со студентами с аддиктивным поведением: методическое пособие / авторы-составители В.А. Степашкина, Л.О. Бодрова. – Казань, 2024. – 116 с.

Данное методическое пособие содержит описание сущности аддиктивного поведения и специфики осуществления психолого-педагогической работы с молодежью с аддиктивным поведением. В методическом пособии представлена информация об особенностях работы психологов в сфере образования, педагогов-психологов со студентами с аддиктивным поведением и планируемых результатах реализации программы методических рекомендаций для специалистов, работающих с данной проблематикой.

В пособии раскрыта работа с молодежью в рамках решения следующих профессиональных задач: диагностика и выявление групп риска в молодежной среде, организация и осуществление коррекционных мероприятий при работе со студентами с аддиктивным поведением и высоким риском склонности к зависимости. Представлен перечень диагностических методик, которые могут быть использованы психологами в сфере образования, педагогами-психологами для организации профилактической и коррекционной работы. Описаны план и содержание работы педагога-психолога, направленные на психологическое сопровождение студентов с аддиктивным поведением.

Методическое пособие предназначается для психологов в сфере образования, педагогов-психологов, а также может быть полезно специалистам смежных направлений работы: кураторам академических групп, социальными педагогами, педагогам, осуществляющим социально-воспитательную работу и другими специалистами образовательных учреждений.

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	3
1. <i>Сущность понятий «аддикция» и «аддиктивное поведение»: медицинский, психологический и педагогический аспекты проблемы</i>	5
2. <i>Аддиктивное поведение и аддиктивная личность, психологические особенности и специфика поведения</i>	7
3. <i>Факторы формирования аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте</i>	12
4. <i>Организационные основы психологического сопровождения студентов с аддиктивным поведением</i>	15
5. <i>Психодиагностический инструментарий для работы со студентами с аддиктивным поведением</i>	18
6. <i>Алгоритм психологического сопровождения и осуществления профилактической и коррекционной работы со студентами с аддиктивным поведением</i>	25
7. <i>Перечень учреждений, центров и информационных ресурсов по оказанию помощи лицам с аддиктивным поведением и зависимостями</i>	29
<i>Литература</i>	31
<i>Приложения</i>	37

Пояснительная записка

Проблема аддиктивного поведения в молодежной среде является актуальной, так как ежегодно растет число подростков и лиц юношеского возраста из группы риска по употреблению алкоголя и психоактивных веществ (ПАВ) и обучающихся в средних профессиональных и высших профессиональных учебных заведениях. Кроме того, употребление алкоголя и химических веществ к настоящему моменту является частью культурного, бытового, социального образа жизни человека. Современные представители молодежи оказываются вовлечены в демонстрацию и пропаганду употребления алкоголя и ПАВ на протяжении всего пути развития, обучения и профессионализации, так как в социальном сознании употребление алкоголя и ПАВ стало обыденным явлением [66]. Практика работы специалистов в сфере профилактики и коррекции аддиктивного поведения и данные исследований указывают, что формирование стойкой зависимости чаще всего происходит именно в подростковом и юношеском возрасте, так как молодые люди и девушки впервые пробуют алкоголь и ПАВ в кризисный переход от детства к взрослости. Психофизиологические особенности подростка и юноши специфичны и являются основой быстрого формирования аддикции. Желание быть принятым в референтной группе, любопытство, поиск новых ощущений впоследствии приводят к нарушению образа жизни и правонарушениям [81]. Среди специфических личностных особенностей у аддиктивных личностей выделяют склонность к асоциальности и делинквентности, в целом употребление ПАВ часто связано с совершением криминальных действий [42].

По данным Всемирной организации здравоохранения во всем мире 23,5% подростков и юношей в возрасте 15–19 лет употребляли алкоголь. За один год с употреблением алкоголя были связаны 2,6 миллиона смертей, что составляет 4,7% всей смертности, а с употреблением психоактивных веществ – 600 тысяч смертей [87]. Среди общего количества наркозависимых в России 60% (от 6 миллионов человек) составляет молодежь от 16 до 30 лет. Одной из сложнейших в настоящее время является проблема распространения и употребления синтетических наркотических веществ. Студенческая молодежь сталкивается с появлением новых вариантов ПАВ и доступными способами доставки и получения химических веществ. Достаточно быстро и дешево осуществляется покупка и доставка ПАВ через интернет, боты в приложениях и мессенджерах [22]. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет результаты мониторингового опроса россиян о проблеме наркомании (данные опубликованы от 30 октября 2024 года): определено, что среди 1600 опрошенных в возрасте от 18 лет 49% рассматривают данную проблему как очень серьезную, 36 % представляют как довольно серьезную проблему. Большинство опрошенных в возрасте 18-24 лет – 52%, в возрасте 25-34 лет – 40% отмечают данную проблематику как серьезную, 20% всех опрошенных в возрасте от 18-24 лет предполагают, что среди близких и знакомых есть употребляющие наркотики, но это неизвестно точно, 4% респондентов указали, что точно знают о фактах употребления. 25% всех опрошенных в возрасте от 25-34 лет предполагают, что среди близких и знакомых есть употребляющие наркотики, но это неизвестно точно, 16% респондентов указали, что точно знают о фактах употребления среди близких и знакомых [50]. Два данных возрастных периода охватывают основной этап развития молодежи от 18 до 34 лет, поэтому полученные результаты мониторинга имеют особое значение для осуществления психологического сопровождения лиц, находящихся в группе риска. По данным ВЦИОМ отмечается, что всплеск приобщения к наркотикам, дебют наркопотребления совпадает с отделением от семьи, окончанием вуза и выходом во «взрослую» жизнь. Это говорит о том, что в период студенчества оказывается важной психолого-педагогическая работа с каждым обучающимся, особенно стоит уделять внимание той категории молодежи, которая относится к группе лиц с аддиктивными формами поведения.

Согласно концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года определено, что одной из приоритетных задач педагога-психолога (психолога в сфере образования) совместно с педагогами образовательных учреждений является «снижение негативных психологических влияний и на формирование ресурсных навыков жизнестойкости личности, осмысленного отказа от вовлечения в зависимое поведение» [37].

В рамках концепции развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации прописано, что работа психологов должна продолжать работу в направлении «содействия формированию устойчивого отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ, алкоголя, а также к другим вредным привычкам» [36].

Обозначенные данные и задачи в рамках государственного запроса на профилактику и коррекцию аддиктивного поведения обучающихся указывают на необходимость разработки плана и содержания психолого-педагогического и психологического сопровождения студентов с целью превенции негативных и деструктивных последствий употребления алкоголя и ПАВ для личности студентов. Традиционные меры профилактики и коррекции аддиктивного поведения в молодежной среде, как правило, малоэффективны. Профилактическая и коррекционная работа должна быть направлена на психологические особенности и механизмы, позволяющие личности регулировать свои эмоциональные состояния и контролировать поведение в рамках сохранения нравственных, социальных и культурных границ взаимодействия с социумом. Кроме того, для лиц группы риска важно формировать и развивать социальные навыки коммуникации с окружающими [63].

Аддиктивное поведение можно считать проблемным в адаптационном контексте функционирования личности, так как аддиктивные способы и действия применяются для избегания негативных эмоций, для получения острых ощущений или ложного и быстрого удовольствия, что ограничивает возможности реализации в различных сферах жизни. Формирование аддикции запускает усиление рискованного и даже опасного поведения, несмотря на неблагоприятные последствия для психического и физического здоровья, человек погружается в узконаправленную неконструктивную деятельность – поиск и употребление вещества.

Аддиктивное поведение, как способ ухода от сложностей и дискомфорта, часто сопровождается формированием новых психологических проблем, при частом употреблении алкоголя или химических веществ теряется способность осознавать влияние, которое зависимость оказывает на их жизнь и здоровье. Даже когда зависимые люди начинают понимать всю пагубность употребления, они могут быть не в состоянии прекратить повторять деструктивные действия. Алкоголь и ПАВ очень быстро становятся центральным смыслом жизни и главной ценностью.

Таким образом, одной из важнейших целей психолого-педагогического сопровождения обучающихся в образовательных учреждениях все еще остается обеспечение благоприятных условий образовательного процесса, способствующих профилактике формирования аддиктивных форм поведения и аддикций в молодежной среде (старшего подросткового и юношеского возраста). Образовательное пространство и процесс обучения молодежи должны максимально защищать обучающихся от психологического негативного воздействия факторов обуславливающих риск возникновения аддиктивных форм поведения. Оказание систематической и эффективной психологической и педагогической помощи молодежи является основой для становления благополучной личности.

1. Сущность понятий «аддикция» и «аддиктивное поведение»: медицинский, психологический и педагогический аспекты проблемы.

Аддикция (англ. Addiction) как понятие семантически (по своему значению) определяется как «непреодолимое влечение», «зависимость», «пристрастие», «навязчивая привычка». В целом, понятие аддикция имеет негативное содержание: пагубная привычка, зависимость как навязчивая потребность совершать повторяющиеся действия, влекущие за собой негативные последствия. Направление в науке изучающее аддикции и практика различных специалистов, занимающихся вопросами профилактики и преодоления аддикции и аддиктивного поведения, называется аддиктология.

С медицинской точки зрения аддикция представляет собой навязчивую потребность или осуществление навязчивых действий с применением стимулов, что сопровождается повышением толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами. Аддикция (или зависимость) в медицине чаще всего соотносится с наркологическими расстройствами или психическим и поведенческим расстройством вследствие употребления психоактивных веществ (далее ПАВ). Такие виды аддикции называют химическими зависимостями, которые разделены на две формы: алкогольную и наркотическую зависимость. Существуют и нехимические аддикции, при которых влечение не стимулируется химическими веществами (например, непреодолимое влечение к азартным играм). Любая аддикция отличается «сверхценностью» стимула, частыми сменами или скачками настроения, усилением толерантности, симптомами отмены, наличием проблем или конфликтов в межличностных отношениях с окружающими и с самим собой из-за стимула, рецидив или повтор совершения аддиктивных действий [79]. В медицине вопросами аддикций, их формирования, лечения занимаются наркология и психиатрия [80].

Любой уровень зависимости (от аддиктивного поведения до сформированной аддикции) сопровождается выраженными физиологическими, соматическими и психологическими нарушениями. Кроме того, разные виды зависимого поведения часто сочетаются или трансформируются из одной формы в другую. Иными словами при аддиктивном поведении может наблюдаться либо сочетание употребления ПАВ и алкоголя, либо замена алкоголем употребления ПАВ. Таким образом, любые формы зависимостей имеют общие механизмы и специфику проявления в психическом функционировании личности.

Аддиктивное поведение формирует две формы зависимости: физическую и психическую. Физическая зависимость возникает, когда ПАВ или алкоголь становятся необходимыми к употреблению для поддержания нормального состояния организма и жизнеобеспечения. Если аддиктивное поведение переходит в стойкую зависимость, то после отмены стимулирующего вещества формируется абстинентный синдром, сопровождающийся соматическими, неврологическими и психическими расстройствами. Психическая зависимость характеризуется тем, что употребление вещества или алкоголя позволяет снять тревогу, раздражительность. Повторное употребление вещества или алкоголя становится навязчивым желанием. Как правило, начальный этап употребления ПАВ или алкоголя может сопровождаться приятными ощущениями и удовольствием, однако затем употребление не приносит желаемого эффекта и имеет тенденцию к увеличению дозы для достижения состояния физического комфорта [48, 58]. В целом после установившейся привычки употреблять алкоголь и ПАВ отмечается, что при отказе от вещества сразу возникает необъяснимая тревога, необоснованная раздражительность и психологический дискомфорт с навязчивыми мыслями о процессе употребления.

С психологической точки зрения аддикция скорее рассматривается как аддиктивное поведение, – это вид отклоняющегося поведения, при котором зависимость как расстройство еще не сформирована, однако выявляется злоупотребление стимулирующей психоактивными веществами, либо фиксация на занятиях или каких-либо действиях,

позволяющих уходить от реальности. В структуре аддиктивного поведения лежит стремление усилить интенсивность эмоциональных переживаний и избежать проблем обыденности за счет изменения состояния сознания [14]. В рамках психологического подхода аддиктивное поведение соотносится с компульсивностью, при этом навязчивое желание употребить алкоголь или ПАВ имеет социально-психологические основы возникновения и нарушает баланс в личностной системе функционирования человека.

Аддиктивное поведение с педагогической точки зрения рассматривается как вид девиантного или отклоняющегося поведения, при котором личность действует, нарушая социальные требования и нормы. Аддиктивное поведение является показателем нарушения усвоения моральных норм и ценностей и ведет к социальной дезадаптации. Как вариант девиантного поведения склонность к аддикции является негативной или социально неодобряемой системой поступков, противоречащих нормам поведения в обществе [38]. С позиции педагогического подхода, необходимо осуществлять работу по формированию у молодежи ценности здорового образа жизни, развивать навыки саморегуляции, критическое мышление, стрессоустойчивость. Воспитательный компонент в становлении личности является ведущим в процессе формирования ценностно-мотивационной сферы, которая детерминирует интерес и поведенческую активность человека.

Таким образом, определяя аддиктивное поведение, отметим, что медицинский аспект изучения проблемы заключается в выявлении, описании критериев аддикции и способах эффективного лечения зависимостей. Психологический аспект состоит в описании и анализе психологических особенностей и характеристик личности, склонной к формированию аддикции и аддиктивному поведению. Педагогический аспект отражен в поиске эффективных методов профилактики возникновения аддикции и способах воспитания личности, способной противостоять любым формам зависимого поведения.

В данном методическом пособии мы будем рассматривать аддиктивное поведение как этап предшествующий сформированной зависимости от химических веществ. Несмотря на то, что аддиктивное поведение предшествует проявлению стойкой зависимости, при постоянном употреблении алкоголя или ПАВ у человека возникают следующие особенности психофизиологического функционирования: употребление алкоголя или ПАВ происходит все чаще и в больших дозах, перерывы между употреблениями сокращаются, при этом могут возникать мысли о необходимости прекратить употребление. Человек говорит о желании сократить употребление алкоголя или ПАВ, однако попытки делать это реже или вовсе прекратить безуспешны. Вся деятельность, связанная с употреблением вещества или стимуляцией занимает значительное количество времени. Поведение, направленное на удовлетворение желания употребить алкоголь или ПАВ нарушает выполнение обязательств по работе, обучению и бытовым вопросам.

В наиболее общем виде аддиктивные формы поведения, переходя в стойкую аддикцию, проходят 4 этапа:

1. экспериментирование,
2. регулярное употребление,
3. рискованное употребление/злоупотребление,
4. стойкая зависимость.

Соответственно, студенты с аддиктивным поведением – социальная возрастная группа лиц, обучающихся в образовательных учреждениях в возрасте от 17 до 23 лет, находящихся на стадиях регулярного употребления или злоупотребления химическими веществами, ПАВ (алкоголь, различные виды наркотических веществ) без сформированной аддикции.

2. Аддиктивное поведение и аддиктивная личность, психологические особенности и специфика поведения

При определении понятия аддиктивная личность нельзя однозначно говорить, что какая-то черта или особенность характера обуславливает однозначную склонность к аддиктивному поведению или зависимости. Однако существует некоторая структура личности и совокупность черт, которые отличают человека склонного к формированию зависимости. При этом черты аддиктивной личности сочетаются с факторами, негативным опытом и сложностью в социально-психологической адаптации таким образом, что в результате может возникнуть проблема употребления алкоголя или ПАВ.

В таблице 1 представлен сравнительный анализ специфики поведения [25] и личностных особенностей креативной личности, способной к быстрой адаптации и личности склонной к формированию аддикции [45, 64].

Таблица 1

Сравнительная таблица адаптивного и аддиктивного поведения

Адаптивное поведение	Аддиктивное поведение
<i>Возникновение сложной ситуации – психологический дискомфорт – отрицательные переживания и эмоциональные состояния</i>	
Поиск решений и выбор наиболее ресурсного самостоятельного решения, конструктивное преодоление проблемы	Стойкая фиксация на отрицательных эмоциях, неумение найти решение проблемы и преодолеть ситуацию дискомфорта, возникновения триггерного ответа на поиск стимула, который снимет психологически дискомфорт и создаст ощущение расслабления, фиксация на измененном состоянии, повторение стимульного воздействия, позволяющего снять психологический дискомфорт.
Креативная личность	Аддиктивная личность
- Автономность и независимость взглядов и суждений	- Неумение адаптироваться к меняющимся условиям, неадаптивность суждений, неуверенность, чувство неполноценности
- Оригинальность и креативность мышления, стремление выйти за рамки, открытость ко всему новому	- Поиск острых необычных ощущений, повышенная склонность к риску, экзальтация и эпатажность
- Стрессоустойчивость и толерантность к неопределенности, готовность преодолевать оптимальные «обыденные» формы напряжения	- Высокая способность переносить кризисные ситуации в сочетании со слабой адаптацией к рутине и обыденности
- Конструктивная активность в различных видах деятельности	- Высокий уровень поисковой активности в рамках аддикции, поиска аддиктивного стимула
- Сила и автономность «Я», связанная с ответственностью за свои поступки, чувствительность к красоте в широком смысле слова	- Слабость Я-концепции и перекладывание ответственности на других, обвинение других в проблемах и дискомфорте, умение проявлять настойчивость в сфере поиска стимула

- Умение справляться с тревогой	- Тревожность
- Умение выстраивать коммуникацию с окружающими	- Поверхностное общение и неспособность к глубоким отношениям

Аддиктивное поведение может казаться очень креативным, так как поиск стимула для снятия психологического дискомфорта приобретает самые неожиданные и оригинальные формы и способы. Однако в отличие от творческого аддиктивное поведение носит деструктивный характер и, в результате в деятельности аддикта нет созидания и положительного социального или личностного эффекта.

В процессе формирования зависимости аддиктивная личность болезненно переживает субъективное ощущение дисбаланса или любой психологический дискомфорт. Как правило, у аддиктивных личностей нет направленности на позитивную оценку себя и окружающих, то есть они не считают себя «хорошими». Зависимые люди защищаются от собственной слабости и купируют негативные чувства своего уязвимого «Я» посредством аутодеструктивных защит: несогласия с объективной действительностью, избегание реальности, селфхарма или аутоагрессии. Для личности, склонной к формированию зависимости характерен выбор способов успокоения и утешения при помощи алкоголя или ПАВ. Часто при наличии аддикции у человека складывается нетипичный фантазийный внутренний мир, искажающий действительность и отрицающий реальность. Даже при употреблении алкоголя или ПАВ без устойчивой зависимости можно наблюдать тенденцию переживания внутреннего одиночества, изоляции. Чем больше человек погружается в употребление, тем сильнее у него развивается опустошение в эмоциональной сфере. Так человек начинает отказываться от близких связей с людьми и привязанностей, существующие межличностные отношения становятся конфликтными и неустойчивыми. Зависимость не позволяет быть автономным, ответственным, человеку сложно понимать и переносить собственные чувства и проблемы, базовый комфорт и безопасность не удовлетворяются, что разрушает аддиктивную личность [69].

Мотивационный профиль тех, у кого сформирована аддикция (как наркотическая, так и алкогольная) отличается снижением социальных мотивов, ценности нравственности и альтруистической направленности, для них наиболее характерна биологическая и витальная мотивация, в сущности, они направлены либо на поддержание своего организма, либо на получение удовольствия [67].

Маркеры аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте основаны на системе личностных особенностей формирования склонности к зависимостям [49]:

- незрелость эмоционально-волевой сферы, перепады настроения, импульсивность и реактивность поведения, возможное усиление тревожности из-за эмоциональных перегрузок;

- мотивация к избеганию реальности и уход от проблем, что также обостряет тревогу и тревожные переживания;

- переживание кризисных периодов (подросткового и юношеского), проблема с самоопределением и необоснованно низкая оценка себя и своих качеств, неуверенность в себе;

- проблемы в социализации – либо отказ от идентификации с групповыми нормами и социальными группами, либо чрезмерный конформизм и стремление быть принятым в определенной группе сверстников (часто это направленность на асоциальные формы поведения группы);

- стремление попробовать что-то новое, получить новый яркий опыт, что определяется особенностями возраста (старший подростковый период и юношеский период развития).

Однако также стоит обратить внимание на уточнение, что для лиц с аддиктивным поведением и стойкой зависимостью характерно не прямое избегание объективной действительности, а избегание своей личной субъективной реальности, им не нравится жить в тех обстоятельствах, в которых они существуют. Личная жизненная ситуация с позиции и в интерпретации аддикта является непереносимой, в целом, любая зависимость – это проблема отношений личности с собой, употребление помогает временно снизить чувствительность к происходящему, отвлечь от необходимости понимания себя и управления своими переживаниями [41].

Согласно анализу различных исследований в области понимания специфики аддиктивного поведения обучающихся в период студенчества, отмечается, что без учета возраста и социальной принадлежности зависимое поведение характеризуется устойчивым стремлением изменить психологическое состояние и состояние сознания. Для большинства аддиктов типично ослабление способности переносить трудности, уход от ответственности за принятия решений, разрушение системы ценностей и моральных норм, инфантильность. В период студенчества аддиктивное поведение может особенно отличаться ригидностью или психологической жесткостью/негибкостью, снижением способности преодолевать препятствия и низким самоконтролем, студенты с аддиктивным поведением могут проявлять враждебность и агрессивность, при этом они сильно зависимы от мнения окружающих [1]. Одним из ярких проявлений и признаков возрастающей зависимости или формирования склонности к аддикции является общая амотивация (мало, что интересует) и снижение учебной мотивации (пропуски занятий, равнодушное отношение к необходимости выполнять задания, оценкам и академической неуспеваемости). Психика людей с зависимыми формами поведения, связанным с употреблением психоактивных веществ и алкоголя, перестает функционировать адаптивно и у человека, злоупотребляющего ПАВ или алкоголем проявляются искажения в работе познавательных процессов: огрубление мышления, проблемы с запоминанием и воспроизведением информации, проблемы с сосредоточенностью и концентрацией внимания. При аддиктивных формах поведения поступки носят хаотичный и бессистемный характер, у аддикта возникают проблемы с эмоциональной и волевой регуляцией.

К психологическим проблемам аддиктивного поведения в юношеском возрасте относится сложность понимания себя и сопереживания другим. Аддиктивной личности становится малодоступна возможность проявлять эмоциональную поддержку и быть включенной в жизнь. Кроме того, среди мотивов, которые, как правило, слабо сформированы, основным является мотив получения удовольствия, в юношеском возрасте у лиц с аддиктивными формами поведения либо слабо развит, либо отсутствует навык преодоления трудностей для достижения целей. Они не умеют определять эталоны, образцы поведения в социуме, у них низкий уровень притязаний и соответственно не определено идеальное «Я», нет представления о цели и желания стремиться к ее достижению. Все это сопровождается «фантазией» о том, что никто не понимает, никто не может прочувствовать проблемы аддикта [9].

Предпочтение аддиктивных форм и способов решения проблем часто опосредовано дисгармоничным стресс-совладанием. Подростки с аддиктивным поведением демонстрируют наличие дефицита применения копинг-стратегии «разрешения проблем», в их поведении и переживаниях наблюдается тенденция использовать стратегию «избегания». Отмечается, что для аддиктивных подростков характерна проблема с социальной поддержкой, у них часто нет возможности получить обратную связь и помощь со стороны родителей и это говорит о дисфункциональности в семье [76].

Как и в подростковом возрасте в период юношеского этапа развития характерен выбор стратегии избегания как основной. Юноши и девушки, со сложностями в проявлении суверенности, не умеющие определять психологические границы между «Я» и другими, пытаются найти опору в ком-то из окружающих (они передают

ответственность и решение своих проблем другим людям). Любой стресс активизирует избегание и снижает конструктивную активность, личность с аддитивным поведением проявляет зависимость в межличностных отношениях и самостоятельно не способна разрешать сложные ситуации [10].

Если говорить о психологических характеристиках и личностных особенностях возникающих при формировании алкогольной и наркотической зависимости стоит отметить наличие сильных противоречий и внутренней конфликтности в психологии человека с аддитивным поведением. У склонных к злоупотреблению алкоголя чаще всего проявляется циклотимность, аутодеструктивное поведение, противоположные направленности на лидерство, и эскапизм (уход от ответственности), неадекватно высокая самооценка сменяющаяся обесцениванием своих способностей [24.]. Жизнестойкость зависимых от ПАВ находится на низком уровне, среди наркозависимых выражена самокритика, внешний локус-контроля, в свою очередь самоконтроль и умение опираться на свои ресурсы слаборазвиты. При формировании наркотической зависимости характерен уход в фантазийную реальность. Наркозависимые лица отличаются несоответствием декларируемых ценностей и их воплощением в жизни:

- зависимые говорят о ценности успеха и контроле в поведении, но эти ценности никак не применялись в жизни,
- зависимые заявляют о высокой значимости семейных отношений, однако самое проблемное и конфликтное поле в их жизни – отношения в семье,
- зависимые демонстрируют значимость ценностей заботы и любви, при этом все отношения неглубокие и поверхностные [74].

Исходя из описанных данных о психологических особенностях личности склонной к формированию аддитивного поведения и зависимости, становится понятно, в чем скрыт смысл повторяющегося употребления алкоголя или ПАВ. На рисунке 1 представлен цикл употребления алкоголя или ПАВ, который определяет психологический механизм повторения и выработки привычки прибегать к аддитивным способам решения проблем.



Рис. 1 Психологический цикл повторного употребления алкоголя или ПАВ

При возникновении психологического дискомфорта от проблемной ситуации у аддиктивной личности актуализируется невозможность сразу адаптироваться к изменениям в жизни, желание и готовность решать проблему не выражено и никак не обозначается, так как нет значимого мотива, цели и человек сталкивается с непониманием как преодолевать трудности. Усиливающаяся фрустрация снижает ресурсы, при этом у аддикта определяется сниженный уровень саморегуляции и нарастание психологического напряжения, которое не находит выхода, что усугубляется неумением определять свои эмоциональные состояния и управлять ими. В результате аддикт испытывает вину или стыд, может негативно оценивать себя и чувствовать психологическую неполноценность. При выборе способов выхода из проблемной ситуации аддиктивная личность ориентируется на самые быстрые и легкие стратегии, то есть, чтобы справиться с сильным напряжением и дискомфортом проще всего избежать ответственности и употребить алкоголь и ПАВ. После употребления нерешенные проблемы, невыполнение обязательств, и усиливающийся дискомфорт являются триггером для повторного употребления.

Отметим, что мотив, который рассматривают как основной при употреблении алкоголя или ПАВ – мотив получения удовольствия, на самом деле не всегда объясняет и определяет повторное употребление. Вероятно, что первые циклы употребления могут быть связаны с интересом, желанием получить новый опыт и испытать удовольствие. Однако, как показывает практика работы с зависимыми, удовольствие от алкоголя и вещества человек получает недолго, после нескольких употреблений возникают негативные последствия, как для организма, так и для психологического состояния.

В таблице 2 представлены признаки употребления алкоголя и ПАВ, которые должны насторожить педагогов и психологов в образовательных учреждениях.

Таблица 2

Признаки злоупотребления алкоголем и ПАВ

Злоупотребление алкоголем	
<i>Внешние признаки</i>	<i>Поведенческие признаки</i>
Общее ухудшение состояния внешнего вида – неухоженный, неопрятный вид, несвежая, грязная одежда.	Нестабильность эмоционального состояния – перепады настроения, либо выраженная импульсивность, гневливость, либо замкнутость, подавленность. Заторможенность или расторможенность (при сравнении с обычным привычным поведением).
Физиологические проявления – ухудшение состояния кожи (бледная, сероватая, сухая), отечность, тремор конечностей, потливость, сильный и постоянный запах алкоголя, жалобы на состояние здоровья. Замедление в скорости речи, речь становится невнятной, путаной.	Нарушение привычных способов поведения – отказ от увлечений, снижение успеваемости, опоздания, прогулы занятий, проблемы в общении, смена или сужение круга общения. Несоблюдение правил гигиены, проблемы с выполнением обещаний и обязательств.
Злоупотребление ПАВ	
<i>Внешние признаки</i>	<i>Поведенческие признаки</i>
Общее ухудшение состояния: неопрятность, неухоженные волосы, неподходящая по сезону одежда, скрывающая руки, ноги, шею, часто рукава прикрывают кисти, чтобы скрыть следы употребления.	Нестабильность эмоционального состояния – частые перепады настроения от эйфории до тоскливого и мрачного состояния, раздражительность, подозрительность и враждебность. Хаотичность в движениях, сильное двигательное замедление или

	утрата возможности двигаться.
<p>Физиологические проявления – признаки опьянения без запаха спиртного, отрешенность, неустойчивость походки, сильное расширение или сужение зрачков, проблемы с зубами, общий вид болезненный (серый или желтый цвет кожи, лихорадка, синюшность или шрамы на венах, отеки рук и ног, возможно наличие язв и гноя). Хаотичная несвязная речь. Резкие приступы тошноты или рвоты, потеря сознания.</p>	<p>Нарушение привычных способов поведения – отсутствие мотивации к учебе, общению без стимуляции или употребления ПАВ, смена или сужение круга общения, отказ от коммуникации с родителями, избегание контактов с друзьями, педагогами. Резкое снижение чувствительности к моральным нормам – воровство, манипулятивное поведение с целью получения денег. Неспособность осуществлять простые алгоритмы действий, отказ от ежедневной гигиены, от пищи, сложности с ритмом сна и бодрствования.</p>

Обобщая представление о признаках употребления алкоголя и ПАВ отметим, что отказ от гигиены, эпатажность (театральность) или чрезмерная мрачность являются красными флагами для внимания со стороны педагогов и психологов образовательных учреждений. Кроме того, употребление алкоголя и ПАВ часто сопровождается телесными признаками самоповреждения, которые сложно скрыть без ношения неприметной закрытой одежды [43]

При злоупотреблении алкоголем и ПАВ у обучающегося будут формироваться или заостряться специфические личностные особенности, также у них наблюдается резкое изменение образа жизни. Употребление алкоголя и ПАВ опосредует возникновение сложностей и конфликтов в межличностных отношениях, у личности с аддиктивным поведением возникает непонимание ценности жизни и искажается самосознание [8]. Зависимость от алкоголя и ПАВ часто сопровождается внутренней аутодеструктивной направленностью, и поведение человека становится все более асоциальным, это неотвратимо приводит к нарушениям в психической деятельности, изменениям в личности [26].

Данные критерии и показатели не являются однозначными индикаторами аддиктивного поведения, однако эти характеристики должны насторожить и могут косвенно указывать на наличие различных проблем у обучающихся, которым требуется помощь и психолого-педагогическое сопровождение.

3. Факторы формирования аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте

Психология аддиктивного поведения охватывает изучение множества факторов и причин формирования аддикции: психологические особенности; влияние образа жизни и негативный опыт детства; семейный анамнез и социально-экономические условия жизни; частные факторы как заболевание или личная неудача.

Группа факторов, которая является одной из важных при понимании сущности аддиктивного поведения – медико-биологические факторы. Наследственный фактор определяет высокий риск формирования алкогольной зависимости и относительную вероятность формирования наркотической аддикции. Факторы алкогольной зависимости были исследованы достаточно: четко прослеживается взаимосвязь генетической предрасположенности и средового влияния на склонность к злоупотреблению алкоголем у детей. При наркотической зависимости родителей у детей чаще наблюдаются проблемы и нарушения в общем и психическом развитии. К медицинским факторам также относятся наличие заболевания и травм, при которых нарушаются функциональные возможности

мозга и больные прибегают к употреблению наркотических веществ с целью облегчения своих состояний [29].

К социальным факторам, влияющим на формирование аддиктивного поведения, относятся: употребление ПАВ в семье и среди друзей; наличие знакомых, употребляющих ПАВ. Если внешние факторы подкрепляют внутреннюю предрасположенность к формированию аддиктивных форм поведения, то в результате снижается адаптационная устойчивость личности и увеличивается риск употребления ПАВ [83]. Кроме того социально-экономическое благополучие влияет на общую положительную атмосферу в семье и детско-родительские отношения, что снижает риск дезадаптации подростка и определяет большую устойчивость к переживанию кризисов и сложных ситуаций [77]. Семейный фактор также определяет риск формирования за счет следующих специфических особенностей: неполные семьи, семьи с отсутствующими или занятыми родителями. В целом отсутствие позитивной поддержки в семьях со стороны матерей и отцов, дефицит проявления положительных эмоций и при этом конфликтность, тотальный контроль могут провоцировать личность в подростковом возрасте попробовать избежать сложности и необходимость преодоления трудностей посредством нарушения норм поведения. Уже в подростковом возрасте формируется один из вариантов девиантного поведения: суицидальное, делинквентное, аддиктивное [5; 35]. Алкогольная зависимость или употребление алкоголя на постоянной основе в семье представляется детям как норма и традиция, хотя именно пример употребления алкоголя в семье является основой асоциального поведения подростков и юношей. Кроме того, пример употребления часто сочетается с агрессивностью родителей, что создает комплекс травматического опыта и формирует девиантное и делинквентное поведение у ребенка. В алкогольной семье вырабатывается особое мировоззрение. В таких семьях ребенок находится в состоянии хронического дистресса, что закрепляется в дезадаптации и собственно провоцирует употребление алкоголя [15].

Омоложение контингента употребления наркотических веществ и раннее формирование наркотической зависимости часто определяется влиянием семейного фактора, отягощенность наличия наркологических заболеваний в семье, неустойчивая социальная среда (в школе, группа друзей), неуспешность в обучении воздействуют на вероятный выбор употребления ПАВ [62]. При формировании наркотической зависимости семейный фактор проявляется либо в эмоциональном отвержении со стороны родителей, либо, наоборот, в излишней гиперопеке и сильном контроле. Ни в отстраненной, ни в гиперопекающей семье дети не обучаются конструктивным формам решения проблемы. В целом в семьях, где нет четких норм поведения, есть недосказанность, воспитание непоследовательно, можно наблюдать формирующуюся несамостоятельную, склонную к зависимому поведению личность [28].

Таким образом, стабильная семейная обстановка, в которой развивается личность и становится самостоятельной, приобретает социальные навыки и готовность справляться с трудностями, является фундаментом превенции аддиктивного поведения.

Возрастной фактор является не менее значимым, чем семейный, так как психологические особенности подросткового и юношеского периода развития могут во многом детерминировать первые пробы алкоголя и ПАВ. По мнению различных исследователей, наиболее «опасный» возраст начала употребления находится в пределах от 12 до 18 лет, так как для вчерашнего ребенка необходимо перестраиваться и становиться взрослым и ему сложно понять, что от него требует социум, что находится в приоритете жизни и какие цели нужно ставить и как их достигать. Кроме того, подростковый и юношеский возраст отличается сильным напряжением и противоречием между потенциальными возможностями, способностями и незрелостью личности, содержанием деятельности. Подросток не видит и не понимает, как ему стать самостоятельным, как сепарироваться от взрослых и как принимать решения [65].

В подростковом возрасте формирование отклоняющегося поведения, в том числе и аддиктивного, опосредовано ролевой неопределенностью и неумением осуществлять контроль над своими действиями, исходя из социального статуса. Подростки начинают отрицать внешний контроль (родителей, педагогов и т.д.), однако они все еще не способны к самоконтролю и достаточной рефлексии своих поступков. В процессе формирования самосознания появляется система образа «Я», однако характеристики неустойчивы, отношение к себе и понимание себя отличается резкими сменами мнений: от позитивных до крайне негативных оценок. У подростков проявлен сильный интерес к общению, оно является ведущим типом деятельности для них, однако они не всегда выбирают правильные формы и способы коммуникации, им сложно выстраивать диалог, они боятся потерпеть неудачу, вступая в коммуникацию. Также взрослый мир, открываясь для подростка, является пространством нового опыта, всего неизведанного, и непонятно что может представлять угрозу для взрослеющей личности [6].

Период юности в целом завершает переход подростка во взрослость, на этом этапе сложность заключается в выборе профессионального пути, для юношей и девушек значимыми становятся межличностные отношения с точки зрения их качества, другие воспринимаются как оценивающие и среди них важно заслужить одобрение. Они начинают понимать, что становятся ответственными за свой жизненный путь и с расширением круга общения происходит наивысшая точка для проявления индивидуальности. В юности личность обособляется, становится автономной и все это является важным в плане выбора близкого и значимого окружения [78].

Как в подростковом, так и в юношеском возрасте друзья и сверстники являются наиболее значимыми фигурами для человека. Определено, что если сверстники, знакомые, близкие друзья являются склонными к аддиктивному поведению и употребляют алкоголь и ПАВ, то высока вероятность для формирования групповой направленности на деструктивную стимуляцию и стремление к изменению своего состояния у дезадаптивных юношей. При этом отмечается, что дезадаптивные подростки отличаются проявлением пренебрежительного отношения к родителям и их мнению, подростки легко поддаются влиянию сверстников и идут на поводу у лидеров референтной группы, при этом уступчивость сочетается с импульсивностью, рискованностью и агрессивностью и все это часто сочетается с необдуманным употреблением алкоголя и ПАВ. Дезадаптивные юноши несколько отличаются от подростков, у них употребление алкоголя и наркотических веществ чаще является наименьшим фактором риска дезадаптации. В юношеском возрасте личность больше склонна к конфликтности и враждебности, отрицанию социального окружения [34]. Самоутверждение среди сверстников, принятие со стороны группы является ключевым для личностного становления и подростка и юноши, именно поэтому окружающие люди и отношения с ними санкционируют либо стремление к достижению успеха и самореализации, либо деструктивное поведение и снижение адаптационных возможностей.

Для молодежи характерно, что они стремятся к самому удовольствию и процессу получения удовольствия, при этом молодые люди и девушки нерационально подходят к способам достижения комфортного и приятного состояния, то есть деструктивные способы являются основной быстрого удовлетворения потребностей. Аддиктивные формы поведения детерминированы стремлением достичь уверенности в себе за счет принадлежности к референтной социальной группе, это происходит в связи с неумением преодолеть социальное давление. В этом смысле студенты часто прибегают к подражанию и выбирают те же способы получения удовольствия и самоутверждения, что и ровесники [40].

Психологический фактор в рамках научных исследований и описания аддиктивной личности было определено, что формированию личности склонной к проявлению содействуют преморбидные характеристики: низкий уровень самостоятельности, повышенная сенситивность, неспособность к автономии, и неумение проявлять волевые

качества и контроль, подверженность влиянию. Данные особенности обостряются при формировании аддиктивных форм поведения [64].

Таким образом, сочетание биологических, социальных, психологических, возрастных факторов указывает, что как педагогическая запущенность, так и гиперопека с влиянием наследственности могут быть базой для дисгармоничного развития психологических особенностей и несформированности навыков социальной адаптации. В подростковом и юношеском возрасте, когда возникает бунт и протест, когда категоричность и максимализм определяют реактивность и импульсивность в принятии решения, личность с отягощенным семейным, наследственным и средовым влиянием оказывается наиболее склонной к выбору аддиктивных способов взаимодействия с собой и с миром. Уход от себя в иллюзорное пространство становится необходимым для облегчения и снятия напряжения. Жизнь аддиктивной личности опосредована негативными переживаниями, постепенным нарушением функционирования, они не получают поддержку как эмоциональную, так и социальную. При этом они не могут демонстрировать паттерны в поведении, которые способствовали бы их совершенствованию и способности выстраивать собственную жизнь.

Аддикция – явление комплексное и имеет сложную структуру, на формирование зависимости влияет совокупность биологических, социальных и психологических факторов. Кроме того, выявлено, что личности с зависимым поведением часто бывают чувствительны и восприимчивы к негативным переживаниям. Также можно говорить о том, что аддиктивное поведение дисгармонично и неадаптивно. Такое поведение вызывает проблемы у человека или окружающих. При работе с данной проблемой сложно помочь человеку научиться совладать со сложными ситуациями или преодолевать проблемы, если он выбирает аддиктивные способы решения проблем. Аддиктивное поведение, как правило, подрывает способности к совладанию, зависимые формы поведения становятся стойкими. Когда люди переходят от периодического употребления алкоголя или ПАВ в постоянную зависимость, то продолжают вести себя все более деструктивно, несмотря на проблемы, которые вызывает аддикция.

4. Организационные основы психологического сопровождения студентов с аддиктивным поведением

При работе со студентами с аддиктивным поведением необходимо учитывать различные аспекты оказания психологической помощи и осуществления профилактики. Прежде всего, определим, что наибольшую часть времени личность склонная к формированию аддиктивного поведения в период студенчества проводит в образовательном учреждении и соответственно условия обучения и взаимодействия со специалистами могут иметь важнейшее значение для эффективного сопровождения обучающихся. Образовательная среда отвечает за педагогическое и психологическое направление профилактики и купирования развития зависимости среди молодежи. Образовательная среда представляется системой влияний и условий формирования личности, она детерминирована социальными, культурными и личностными особенностями. В широком смысле образовательная среда отражает специфику требований и функционирования экономики, политики, культуры, этнических процессов происходящих в государстве и, так или иначе, затрагивает своим влиянием микроклимат развития агентов образовательного процесса (педагогов, психологов, специалистов обеспечивающих образовательный процесс и студентов) [72]. Образовательная среда состоит из событий и окружения личности, которые определяют развитие, деятельность и активность человека, что обуславливает трансформацию индивидуальности. В центре обучения и воспитания личности находится образовательная среда как совокупность различных условий и качества взаимоотношений [86].

Именно взаимодействие специалистов и студентов, их направленность имеет решающее значение в установлении близкого контакта с обучающимися, что позволит определить правильный вектор для профилактики и коррекции аддиктивного поведения. Любая образовательная организация как социальный институт может определять степень воздействия на иерархию мотивов, ценностей, интересов, их укрепление и формирование новых конструктивных форм поведения. Образовательная среда является пространством, в котором организуется работа по взаимодействию с семьями обучающихся. При работе с проблемой аддиктивного поведения в молодежной среде важно системное включение медиков, социальных педагогов, представителей правоохранительных органов с целью практического проведения мероприятий просветительского, профилактического и коррекционного характера [16].

Цель организации мероприятий по работе со студентами с аддиктивным поведением: формирование психологической устойчивости к аддикции, готовности преодолеть риски и негативные влияния, ведущие к выбору аддиктивных форм поведения, укрепление мотивов, ценностей и личностных характеристик, способствующих и усиливающих адаптационные и ресурсные возможности личности обучающихся.

Задачи:

- организация диагностического мониторинга психологических показателей, позволяющих выявить риски формирования аддиктивного поведения студентов, а также их динамику;
- обеспечение комплексного подхода и системного взаимодействия специалистов разного профиля с целью подготовки и проведения просветительских, профилактических и коррекционных мероприятий в рамках работы с проблемой аддиктивного поведения;
- вовлечение педагогов и специалистов узкого профиля в просветительскую и профилактическую работу со студентами;
- организация технических, пространственных условий и системы взаимодействия педагогов, психологов, специалистов различных направлений, позволяющих получать необходимую информацию и помощь по проблеме аддикций;
- разработка техник, технологий, приемов и методов психолого-педагогической помощи и сопровождения студентов с аддиктивным поведением;
- интеграция современных практик преодоления формирования аддикций в общеобразовательный процесс;
- психологическое обеспечение трансформации и укрепления мотивов, ценностей и личностных характеристик, а также адаптационных и ресурсных возможностей личности обучающихся.

При организации работы со студентами с аддиктивным поведением подготовка и проведение психолого-педагогических мероприятий предполагает опору на базовые методологические принципы психологии, без учета которых воздействие и интервенции не будут эффективными в преодолении проблемы формирования зависимости:

- **Принцип единства сознания и деятельности**, предполагает, что сознательное отношение к употреблению алкоголя и ПАВ может быть сформировано только в совместной деятельности и при целенаправленной активности субъектов (обучающихся, психологов, педагогов-психологов и специалистов, работающих с данной проблематикой). Психика регулирует жизнь и развитие человека за счет активного включения личности в конструктивно направленную деятельность. Отметим, что аддиктивные формы поведения замкнуты на аддиктивном стимуле (любая активность направлена на поиск вещества), поэтому данная активность деструктивна, соответственно необходимо перенаправить сознание студента на созидание и понимание важности сохранения психологической устойчивости.

- **Принцип развития**. Как результат включенности деятельности в психике постоянно отмечаются качественные изменения, наличие определенной формы

психического процесса или состояния предполагает возможность его усовершенствования. Наивысшим уровнем реализации принципа развития является выработанная способность и готовность личности к саморазвитию. Соответственно в образовательной среде должно быть создано такое взаимодействие, при котором личностная сфера обучающихся достигнет наивысшей точки возможного развития, что в дальнейшем отразится на усложнении рефлексии, саморегуляции и самодетерминации. Находясь в развитии, студент активно анализирует свои действия и поступки, обучающийся способен управлять собой и своими эмоциями, а также переживать выбор и принимать решение, в том числе последовательно достигать целей и быть мотивированными на результат. Все это помогает справляться с негативным влиянием деструктивных явлений, среди которых особо опасно вовлечение в зависимость от алкоголя и ПАВ.

- **Принцип системности** предполагает, что психика является сложнейшей системой взаимосвязанных и взаимодействующих компонентов, деятельность и проявления психики системно обусловлены. В связи с этим необходимо организовывать и подготавливать комплекс мероприятий, позволяющих воздействовать на разные стороны личностных проявлений, которые структурно обуславливают изменения личности в целом.

- **Принцип социальной обусловленности.** Психика человека и ее развитие определены социальными факторами, общение, любые формы культуры, групповые процессы, речь. В этом смысле окружение и специфика взаимодействия позволяет психике качественно функционировать. В этом смысле образовательная среда призвана быть комфортной, творческой, благополучной для оптимальной социализации обучающихся и их способности интегрироваться в общество.

- **Принцип индивидуальности.** Безусловно, осуществление психологического сопровождения студентов с аддиктивным поведением должно быть организовано с учетом возрастных, индивидуальных характеристик, влияющих на поведение, мировосприятие и мышление обучающихся.

Наиболее оптимальные **формы** осуществления психологического сопровождения и оказания психологической помощи студентам с аддиктивным поведением:

- индивидуальная работа (беседы, консультации, разработка и подготовка проектов);
- групповая работа (лекции, семинары, тренинги, круглые столы, дискуссии, практикумы).

Уровни работы со студентами с аддиктивным поведением:

- личностный, на данном уровне происходит воздействие на качества и особенности, позволяющие сохранить и усилить психологическое благополучие;
- социальный, на данном уровне осуществляется работа с внешними факторами, с семьей, группой, в стратегическом смысле с общественными нормами и требованиями.

Психолог в образовательном учреждении или педагог-психолог может работать на двух уровнях, помогая студентам с решением психологических сложностей и расширением социального взаимодействия. Личностный уровень реализуется за счет групповой и индивидуальной работы психолога со студентами группы риска. В рамках осуществления психологической работы со студентами с аддиктивным поведением важно учитывать этапы профилактики, просветительское содержание, диагностику и методы коррекции проблемных сфер.

Социальное взаимодействие может быть расширено за счет включения студента в общественные, культурно-массовые, спортивные, досуговые мероприятия. Таким образом, наличие увлечений и интересов, определяющих особенности подросткового и юношеского возраста позволяют направить активность молодых людей и девушек на созидание и саморазвитие [29].

При реализации психологического сопровождения необходимо учитывать правила сотрудничества специалиста и студентов, из группы риска формирования аддиктивного поведения. Сотрудничество означает не отстраненное и формальное взаимодействие психолога и обучающихся с аддиктивным поведением, но включение в жизнь студента, оказание ему необходимой и возможной психологической помощи, а также объединение усилий с педагогическим составом и родителями.

В рамках представленной далее программы психологической работы на уровне *первичной профилактики* – проводятся семинары со всеми студентами, а также педагогами и родителями. Первичная профилактика предполагает информирование и анализ сущности аддикции и последствий употребления алкоголя и ПАВ.

Вторичная профилактика предполагает проведение психодиагностических обследований и выявление группы риска студентов с аддиктивным поведением. На этом профилактическом уровне проводится коррекционная групповая тренинговая и индивидуальная консультативная работа по личным запросам и запросам по проблеме употребления алкоголя и ПАВ.

5. Психодиагностический инструментарий для работы со студентами с аддиктивным поведением

Диагностический этап проводится *с целью* выявления группы риска обучающихся, склонных к аддиктивному поведению; выявлению проблемных структур психической сферы, для предотвращения развития аддиктивного поведения студентов.

Основные задачи:

1. Проведение тестирования базовым диагностическим комплексом, для выявления группы риска обучающихся, склонных к аддикциям;

2. Анализ и интерпретация полученных данных, с последующим формированием групп риска и проведением тематических тренинговых программ для каждой из выявленных групп студентов, для предотвращения и снижения аддиктивного поведения.

Далее представлен психодиагностический инструментарий, позволяющий осуществлять психологическое сопровождение обучающихся с аддиктивным поведением.

Базовый диагностический комплекс, для выявления группы риска.

1. Модифицированный интегрированный тест Н.Н. Телеповой

Тест направлен на оценку степени выраженности склонности к аддиктивному поведению. Опросник можно использовать для диагностики респондентов по достижению ими 15 лет. Время тестирования составляет 30 минут. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы (полный вариант теста с инструкцией и бланками в приложении 1) [73]. В процессе тестирования, респонденты получают бланки, содержащие тест и инструкцию к заполнению. При прохождении теста, участники должны определить свое «личное пристрастие» (ЛП), которое они чаще всего используют в качестве модели поведения в ситуациях внутреннего дискомфорта или личностных и/или социальных проблем.

После прохождения тестирования, полученные показатели соотносятся со шкалой уровневой оценки. Анализ всего массива данных позволяет выделить четыре уровня проявления аддиктивного поведения: аддиктивное поведение не прослеживается; начальная стадия проявления аддиктивного поведения; стадия развития аддиктивного поведения; стадия интенсивного развития аддикции.

Таким образом, студенты, набравшие на второй и третьей стадии развития аддиктивного поведения – будут являться целевой группой (группой риска), с которой следует проводить психопрофилактические мероприятия в групповом формате. Группу

студентов, находящихся на 3 стадии дополнительно необходимо включить в план индивидуального сопровождения.

2. *Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (авторы: В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)*

Тест направлен на диагностику и выявление студентов, склонных к аддиктивному поведению. Опросник ориентирован на диагностику наличия риска зависимого поведения у обучающихся в возрасте от 14 лет. Время тестирования составляет 15-30 минут. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы (приложение 2) [84].

В процессе тестирования, респонденты получают бланки, содержащие тест и инструкцию к заполнению. При прохождении теста, участники должны согласиться/ не согласиться с представленными утверждения, отображающие характеристики зависимого поведения. После прохождения тестирования, полученные показатели соотносятся со шкалой уровневой оценки, построенной на основе стандартизации результатов измерений, осуществленных в ходе исследований. Анализ всего массива данных позволяет выделить три уровня склонности к аддиктивному поведению. Уровни аддиктивного поведения, с учетом статистических различий и в зависимости от количества набранных баллов, можно обозначить следующим образом: риск зависимого поведения не выражен; умеренно выраженный риск зависимого поведения; выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Таким образом, студенты, с умеренной склонностью и выраженной склонностью к аддиктивному поведению определяются как целевая группа (группой риска), с которой следует проводить психопрофилактические мероприятия в групповом формате. При этом студентов с выраженной степенью дополнительно необходимо включить в план индивидуального сопровождения.

3. *Тест «Склонность к зависимому поведению» (автор В.Д. Менделевич).*

Данная методика направлена на диагностику аддиктивного поведения, а также позволяет определить наличие у обучающихся склонности к формированию различных форм аддиктивного поведения. Методику можно использовать для диагностики респондентов по достижению ими 15 лет. Время тестирования составляет 15-30 минут. Данный опросник позволяет выявить склонность к 4 аддикциям: две шкалы зависимого поведения от ПАВ (наркотическая, алкогольная зависимость); игровая зависимость, спортивный и музыкальный фанатизм. Оценка производится по трем шкалам, предлагающей следующую градацию: риск зависимого поведения не выражен; умеренно выраженный риск зависимого поведения; выраженные признаки склонности к зависимому поведению. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы (приложение 3) [44; 45].

Студенты, по баллам набравшие оценку на уровне «Признаки высокой вероятности» будут являться целевой группой (группой риска), с которой следует проводить психопрофилактические мероприятия в групповом формате. А студентов, которые набирают баллы, соответствующие уровню «Признаки повышенной склонности» дополнительно необходимо включить в план индивидуального сопровождения. Отмечается и то, что студенты группы риска могут отрицать проявления аддиктивного поведения и даже игнорировать возникающую проблему. Поэтому дальнейшая работа должна быть разъяснена с целью помочь студенту без назидания и давления. Важно быть уверенным в своем намерении и показать, что психологическое сопровождение заключается в ориентации на потребности человека и нацелено на раскрытие личностных ресурсов, а также усиление позитивных качеств.

После первичного тестирования и выявления группы риска студентам предлагается пройти опросы по методикам, выявляющим проблемные психологические сферы, практическая работа с которыми позволит снизить риск развития зависимости у обучающихся. Психологи и педагоги психологи могут выбрать один из предложенных

тестов для выявления необходимых показателей, либо использовать несколько или все представленные методики для более полной картины и понимания психологического профиля студентов.

На индивидуальное психологическое сопровождение определяются студенты, набравшие высокие баллы по тестам, направленные на оценку склонности к аддиктивному поведению (приложения 1, 2, 3).

Основная *цель* индивидуального сопровождения заключается в профилактике и коррекции индивидуально-личностных особенностей студентов, склонных к аддиктивному поведению. Данная цель реализуется в следующих *задачах*:

- регулярные личные консультации со студентом на протяжении учебного года;
- составление индивидуально маршрута сопровождения (далее ИМС) студента;
- проведение психодиагностической работы со студентом;
- включение в ИМС студента консультации родителей;
- проведение индивидуально психологической работы со студентом по актуальным запросам;
- проведение коррекционных сессий, направленных на психопрофилактику и коррекцию проблем в эмоциональной, ценностно-смысловой сферах личностного функционирования, а также неконструктивных форм поведенческого реагирования.
- осуществление ресурсно-ориентированных консультаций, направленных на психологическую поддержку и готовность справляться со стрессовыми ситуациями;
- подготовка рекомендаций по сопровождению обучающегося медицинским психологам, психотерапевтам, психиатрам при выявлении аддиктивного поведения.

Помимо основных задач, индивидуально-психологическое сопровождение также подразумевает:

1. Регулярный мониторинг психоэмоционального состояния студента на протяжении учебного года;
2. Сбор сведений о студенте, включая сведения о семье, учебной и внеучебной деятельности, месте проживания; информация о жизненных сферах: друзья, личные отношения, работе/подработке, состояние здоровья, жалобы, страхи, стрессы, переживания, мечты и т.д.;
3. Проведение диагностической батареи тестов, включающая в себя оценку личностных особенностей и выявление проблемных жизненных сфер.

Дополнительный диагностический комплекс, для выявления специфики индивидуально-личностных особенностей группы риска.

В приложениях 4, 5, 6, 7 представлены *тесты на определение самооценки и самоотношения студентов.*

4. *Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (модификация в модификации А.М. Прихожан).*

Методика направлена на оценку непосредственно учащимися ряда личных качеств, таких как уровень здоровья, внешность, характерологические особенности, уровень способностей и т.д. Метод позволяет диагностировать самооценку участников по трем основным параметрам: высоте, реалистичности и устойчивости. Методику можно использовать для респондентов с 10 лет. Исследование может проходить как в групповом, так и индивидуальном варианте. Время прохождения теста занимает 15 минут (приложение 4) [57].

5. *Опросник «Изучение общей самооценки» Г.Н. Казанцевой.*

Методика предназначена для диагностики уровня самооценки личности студентов. Методика содержит 20 вопросов. Время прохождения занимает 10-15 минут (приложение 5). Методику можно использовать для респондентов с 14 лет. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы. В ходе

исследования выявляется ведущий уровень самооценки: высокий, средний и низкий. Коррекционной работы требуют крайние варианты [60; 61].

6. Методика анализа самооценки С.А. Будасси

Данная методика направлена на количественный анализ самооценки, а также выявление степени ее адекватности. В основе данной методики лежит способ ранжирования. В предложенной методике исследования самооценки, ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я–идеальным и Я–реальным. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы. Методику можно использовать для респондентов с 15 лет. Время прохождения занимает 40 минут (приложение 6). В ходе исследования выявляется уровень выраженности показателей самооценки (самооценка высокая, адекватная; самооценка средняя адекватная; самооценка низкая, адекватная; самооценка низкая, неадекватная), а также ее проявление (в обыденном поведении; в общении в студенческой группе (трудовом коллективе); в учебной (профессиональной) деятельности) [7; 51].

7. Методика исследования самоотношения «МИС» (автор С.Р. Пантилеев).

Методика предназначена для выявления структуры самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самоценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Тест предназначен для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 7). Длительность выполнения задания – 30 - 40 минут [56].

С помощью представленных диагностических методик можно определить уровень самооценки обучающегося и сразу же начать проводить психокоррекционную работу, в случае необходимости.

Диагностический инструментарий определения психоэмоциональной сферы студентов (тревожность, стресс, фрустрированность и др.) представлен следующими методиками:

8. Методика «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН), авторы В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников.

Данная методика направлена на диагностику и оценку трех основных составляющих функционального психоэмоционального состояния – самочувствия, активности и настроения, для выявления сниженных показателей. Оценка интерпретация представлена в двух вариантах, по трем уровням соответствия благоприятному/неблагоприятному состоянию. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 5-10 минут. Тест предназначен для диагностики обучающихся, в возрасте от 12 лет (приложение 8) [27].

9. Методика ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (в адаптации Ю.Л. Ханина).

Данная методика направлена на диагностику и оценку тревоги, как эмоционального состояния, так и личностного свойства. Структура методики представлена двумя шкалами соответственно «личностная тревожность» и «ситуативная тревожность». Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для студента, а также выявить уровень личностной тревожности, как характерологическую особенность личности студента. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 15-20 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 15 лет (приложение 9) [59].

10. Методика «Шкала депрессии» Э. Бека.

Методика направлена на определение степени выраженности депрессии, депрессивных состояний, а также позволяет выявить набор наиболее релевантных и значимых симптомов депрессии. На основе совпадения с ключом делается вывод об уровне выраженности депрессии. Примерное время тестирования 10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 10 лет (приложение 10) [71].

11. Тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку).

Опросник самооценки психических состояний предназначен для диагностики уровня выраженности таких состояний как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. При помощи диагностики таких психических состояний, можно прогнозировать успешность деятельности человека, а также его поведенческие реакции в различных ситуациях.

Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 11) [59].

12. Шкала психологического стресса (Psychological Stress Measure, PSM-25).

Данная методика направлена на измерение феноменологической структуры переживания стресса, оценку стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 5-10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 12) [11].

Анализ результатов данных методик позволяет определить уровень проявления отрицательных переживаний обучающихся, степень их критичности, и в случае необходимости, включить их в группу риска, с последующим проведением психокоррекционной работы.

Далее представлены методики диагностики показателей благополучия обучающихся.

13. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера.

Методика направлена на выявление эмоционального отношения к своей жизни, которое отражает актуальный уровень субъективного благополучия человека. Данная методика также позволяет целостно отслеживать изменения в уровне удовлетворенности жизнью с течением времени или коррекций. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов по каждой шкале. Примерное время тестирования 5 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 12 лет (приложение 13) [54].

14. Шкала субъективного счастья С. Любомирски.

Шкала субъективного счастья С. Любомирски, краткая методика прямого измерения субъективного благополучия, главным образом направлена на оценку эмоционально-чувственных компонентов. Тест предназначен для субъективной оценки благополучия, измерения эмоционального переживания индивидом собственной жизни как целого, отражающей общий уровень психологического благополучия. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов по двум шкалам. Примерное время тестирования 3-5 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 12 лет (приложение 13) [54].

15. Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) (адаптация Е.Н. Осина).

Методика представляет собой опросник, направленный на диагностику широкого спектра позитивных и негативных эмоциональных состояний. Измерение позитивного и негативного аффекта отражают эмоциональные состояния, однако они связаны и с личностными чертами, соответствующим устойчивым индивидуальным различиям в склонности к эмоциональным реакциям того или иного типа. Методика допускает

индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов по двум шкалам. Примерное время тестирования 5 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 14) [53].

Анализ результатов данных методик позволяет определить уровень удовлетворенности и качество жизни студентов. В случае выявления низких показателей может быть определен негативный фактор риска формирования аддикции, что требует психологического сопровождения.

Диагностика ценностно-смысловой сферы студентов представлена следующими методиками:

16. *Тест Морфологический тест жизненных ценностей – «МТЖЦ» (авторы: В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина).*

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей обучающегося, с целью лучшего понимания смысла его действий или поступков. Также, методика направлена на определения мотивационно-ценностной структуры личности, выявление ведущих жизненных ценностей. Диагностика и оценка осуществляется по двум основным направлениям: терминальные ценности и жизненные ценности. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, в соответствии с представленным ключом. Примерное время тестирования 20 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 15) [70].

17. *Методика «Смыслжизненные ориентации» (СЖО).*

Данная методика предназначена для диагностики и оценки представлений обучающихся о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 5-10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 16) [39].

18. *Методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана*

Тест направлен на определение соотношения мотивов успеха и страха неудач. Мотивация может быть разделена на позитивную (надежда на успех) и негативную (боязнь неудачи), прежде всего тест позволяет выявить эти тенденции в учебной деятельности. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 3-5 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, начиная с подросткового возраста от 13-14 лет (приложение 17) [60, 61].

19. *Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности, А.И. Шпилова.*

Данный тест позволяет определить степень конфликтности, выявить наиболее переживаемые типы конфликтов, определить основные сферы актуальной внутриличностной конфликтности (мотивационная, долженствования, самооценки). Опросник построен на основе анализа ценностно-мотивационной сферы личности. В методике выделяется шесть видов конфликтов: мотивационный, моральный, ролевой, адаптационный, конфликт нереализованного желания, конфликт неадекватной самооценки. Примерное время тестирования 10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 16 лет (приложение 18) [2].

Инструменты диагностики специфики волевых проявлений личности обучающихся.

20. *Методика «Готовность к риску» (PSK) Г. Шуберта*

Методика позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие в надежде на счастливый исход или как возможная опасность, как действие,

совершаемое в условиях неопределенности. Анализ данных позволяет сделать вывод о готовности к рисковому поведению студентов. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 15 лет (приложение 19) [59].

21. *Шкала импульсивного поведения, SUPPS-P. В.А. Лосенкова.*

Данная методика направлена на диагностику импульсивного поведения. Примерное время тестирования 5-10 минут. Исследование может проводиться с одним испытуемым или с небольшой группой. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 15 лет (приложение 20) [13].

22. *Диагностика потребности в поисках ощущений М. Цукермана.*

Методика измеряет уровень потребности поиска в ощущениях различного рода, в том числе склонность к рискованному поведению по критериям: высокий уровень – наличие влечения, возможно бесконтрольного, к новым «щекочущим нервы» впечатлениям; средний уровень – умение контролировать эту потребность, умеренность в ее удовлетворении, одновременно и открытость новому опыту; низкий уровень – присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений и информации. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 10 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 10 лет (приложение 21) [52].

23. *Краткая шкала самоконтроля (Brief Self-Control Scale, BSCS).*

Тестовый материал предназначен для исследования самоконтроля как черты личности, включающей способность управлять своим поведением, эмоциями, желаниями и действовать продуманно, воздерживаясь от импульсивного поведения. Методика допускает индивидуальное и групповое применение, очные и заочные форматы. Примерное время тестирования 5 минут. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 15 лет (приложение 22) [20].

Анализ результатов данных методик, в соответствие с ключом, позволяет определить ценностные ориентиры, потребности, неудовлетворение которых может приводить к аддиктивному поведению и сформированность волевых качеств, мотивацию студентов. Интерпретация полученных результатов позволит выявить обучающихся, которые могут войти в группу риска и быть основой необходимости психологической коррекции проблем, связанных с формированием аддиктивного поведения

Две дополнительные диагностические методики направлены на изучение межличностных отношений и характерологических особенностей студентов.

24. *Диагностика межличностных отношений» (ДМО). Тест Т. Лури*

Данная методика предназначена для исследования представлений человека о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке. Процедура проведения теста предполагает индивидуальные, групповые, очные и заочные формы работы. Методика предназначена для диагностики обучающихся, в возрасте от 14 лет (приложение 23). Время прохождения теста-опросника, в среднем, 30-40 минут [68].

25. *Опросник черт характера, ОЧХ-20 (В.М. Русалов, Е.В. Волкова)*

Методика направлена на определение черт характера, это сокращенный вариант характерологического опросника Шмишека: гипертимность, застревание, эмотивность, педантичность, тревожность, циклотимность, демонстративность, возбудимость, дистимность, экзальтированность. Представленная версия подходит для тестирования от 16 лет. Примерное время тестирования 5 минут (приложение 24) [12].

Представленный список всех диагностических методик, при необходимости, можно расширить другим психодиагностическим комплексом, соответствующим всем

психометрическим свойствам и направленным на оценку описанных выше личностных свойств, определяющих специфику личности с аддиктивным поведением.

После проведения психодиагностической работы, сбора данных и оценки психоэмоционального состояния и личностных особенностей обучающегося, формируется, как основной личный запрос самого студента для консультации психолога или педагога-психолога, так и намечается план профилактики и коррекции аддиктивного поведения, в рамках основного запроса.

6. Алгоритм психологического сопровождения и осуществления профилактической и коррекционной работы со студентами с аддиктивным поведением

Цель психологического сопровождения и осуществления профилактической и коррекционной работы со студентами с аддиктивным поведением определена необходимостью психологического обеспечения трансформации и укрепления мотивов, ценностей и личностных характеристик, а также адаптационных и ресурсных возможностей личности обучающихся из группы риска.

В таблице 3 представлен тематический план прохождения этапов работы со студентами с аддиктивным поведением.

Таблица 3

План программы психологического сопровождения студентов с аддиктивным поведением

Название мероприятия	Целевая аудитория	Срок выполнения	Длительность проведения
<i>1 этап – первичная диагностика</i>			
Данный этап проводится с помощью базового и узконаправленного психодиагностического комплекса (п.5 данного пособия, приложения 1-24)	Студенты	Сентябрь	2 занятия (4 ак. часа)
<i>2 этап – психологическое просвещение</i>			
Семинар 1. «Девиантное поведение. Виды, причины и последствия»	Педагогический состав	Сентябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 2. «Аддиктивное поведение у студентов. Признаки склонности к аддиктивному поведению и маркеры зависимого поведения у студентов»	Педагогический состав	Сентябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 3. «Алгоритмы действия педагогов в случае подозрения или выявления учащегося с аддиктивным поведением»	Педагогический состав	Сентябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 4. «Семейная система как важная точка опоры для ребенка»	Родители	Октябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 5. «Осознанное родительство. Практические рекомендации и техники»	Родители	Октябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 6. «Признаки склонности к девиантному поведению у ребенка. На что обращать внимание родителю и какие действия предпринять?»	Родители	Октябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 7. «Зависимое поведение, причины и профилактика»	Студенты	Октябрь	1 занятие (2 ак. часа)

Семинар 8. «Как понять, что это зависимость и как от нее избавиться»	Студенты	Октябрь	1 занятие (2 ак. часа)
Семинар 9. «Справляемся с трудностями легко или эффективные способы саморегуляции»	Студенты	Ноябрь	1 занятие (2 ак. часа)
<i>3 этап – групповое сопровождение «К успеху вместе»</i>			
Занятие 1. «Самопознание и моя идентичность»	Студенты (группы риска)	Ноябрь	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 2. «Повышение самооценки и уверенности в себе»	Студенты (группы риска)	Ноябрь	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 3. «Развитие эмоционального интеллекта»	Студенты (группы риска)	Декабрь	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 4. «Развитие социального интеллекта»	Студенты (группы риска)	Декабрь	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 5. «Потребности»	Студенты (группы риска)	Февраль	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 6. «Стрессоустойчивость»	Студенты (группы риска)	Март	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 7. «Мои внутренние и внешние опоры»	Студенты (группы риска)	Март	2 занятия (4 ак. часа)
Занятие 8. «Развитие гибкости мышления»	Студенты (группы риска)	Апрель	2 занятия (4 ак. часа)
<i>4 этап – повторная диагностика</i>			
Данный этап проводится с помощью базового и узконаправленного психодиагностического комплекса (п.5 данного пособия, приложения 1-24)	Студенты (группы риска)	Апрель, Май	2 занятия (4 ак. часа)
<i>Сквозной этап</i>			
Индивидуальное сопровождение (проведение консультаций)	Студенты (группы риска)	На протяжении года	Время консультации от 45 минут до 1 часа

Этап психологического просвещения в рамках первичной профилактики аддиктивного поведения направлен на информирование педагогического состава и самих студентов о причинах, признаках и последствиях аддиктивного поведения, а также, на повышение психологической компетентности родителей. Проводится в формате семинаров для педагогического состава, родителей и студентов, оказавшихся в группе риска.

Основная цель: своевременное, качественное информирование, о причинах и последствиях аддиктивного поведения студентов, а также людей, входящих в непосредственный контакт со студентами (педагоги, родители и др.).

Задачи:

1. Информирование педагогов и родителей о причинах, видах, основных маркерах аддиктивного поведения, и алгоритмах действия, в случае выявления зависимого поведения;

2. Определение значимости доверительных и благополучных детско-родительских отношений, и их своевременной коррекции для профилактики и преодоления формирования аддиктивного поведения;

3. Информирование студентов об основных причинах ухода в зависимое поведение, их видах, последствиях для здоровья и близкого окружения; определение конструктивных способы регуляции состояний.

Содержание семинаров представлено: для педагогического состава в приложении 25, для родителей в приложении 26, для студентов в приложении 27.

После проведения работы с родителями и студентами необходимо собрать обратную связь о материале, представленном на занятиях, важно отметить какие трудности возникают, какие вопросы остались нераскрытыми и т.д.

Этап группового сопровождения предполагает осуществление коррекции личностных особенностей студентов с аддиктивным поведением и психологической специфики неконструктивного реагирования на различные ситуации обучающимися из группы риска.

Групповое сопровождение включает в себе проведение занятий в формате тренинга на протяжении одного учебного года. Студенты, набравшие высокие баллы по методикам, измеряющие склонность к аддиктивному поведению включаются в группу психопрофилактики аддиктивного поведения «К успеху вместе». Название выбрано исходя из ключевых потребностей современной молодежи: удовлетворение потребности в одобрении, значимости; выстраивании благоприятного коммуникативного контакта; снижение уровня протестных реакций. Данные ключевые особенности ведут к эффективности прохождения программы каждого студента.

Ключевая цель группового сопровождения заключается в формировании основных навыков у студентов конструктивного поведения при стрессе, напряженных ситуациях, а также при возникновении внутриличностных конфликтов. При этом, групповой формат предполагает создание доверительной коммуникации между участниками группы, что ведет к улучшению внутригрупповых взаимоотношений студентов. Данная особенность также способствует снижению личностной и ситуативной тревожности обучающихся, повышению их возможности применять конструктивные способы совладания с проблемными ситуациями.

Реализация поставленной цели отражена в следующих **задачах**:

- развитие эмоционального и социального интеллекта;
- создание благоприятной внутригрупповой атмосферы (выстраивание доверительных отношений между участниками группы);
- формирование позитивной Я-концепции, уверенности в себе, адекватной самооценки;
- формирование оптимистичного мировоззрения и реалистичного «образа мира»;
- развитие стрессоустойчивости и формирование умения применять конструктивные стратегии совладения со стрессом;
- развитие и усовершенствование способности к рефлексии;
- формирование навыков эффективной саморегуляции.

Существует ряд общих особенностей, свойственных людям, склонным к аддиктивному поведению. К таким особенностям относятся:

- низкий уровень развития самоконтроля и самодисциплины;
- недостаточная сформированность навыка самоанализа, в том числе невозможность осознания настоящих причин своей аддикции (что, в свою очередь, является основным препятствием в предупреждении и преодолении наркомании и алкоголизма);
- особенности развития самосознания (негативная «Я-концепция», позиция «жертвы» и т.д.);
- неуверенность в собственных возможностях, завышенный уровень притязаний в сочетании с низкой самооценкой и неуверенностью в себе;

- низкий уровень устойчивости к неблагоприятным воздействиям и неумение преодолевать трудности (ограниченность совладающего поведения) и адаптивно реагировать на фрустрацию;
- эмоциональная неустойчивость;
- повышенная тревожность;
- отсутствие базового доверия к миру;
- высокая потребность в изменении состояния сознания как средстве разрешения внутренних противоречий и конфликтов в связи со сложностью в продуктивном поиске выхода из конфликта;
- особенности акцентуации характера;
- низкий уровень сформированности саморегуляционных навыков.

Учитывая данные черты личности, сказывающиеся на формировании и усугублении аддиктивного поведения, основное направление сопровождения заключается в: развитии эмоционального и социального интеллекта, осознании потребностей, формировании уверенности в себе и адекватной самооценки, работе с идентичностью и самопознанием, развитии стрессоустойчивости, навыков эффективной саморегуляции и конструктивных стратегий поведения, снижении уровня тревожности, обучении глубокой рефлексии.

Содержание программы занятий группового сопровождения «К успеху вместе» представлено в приложении 28.

Семинары и занятия этапов психологического просвещения и группового сопровождения определены научно-методическими основами изучения и профилактики девиантного и аддиктивного поведения. В рамках занятий раскрыты методические рекомендации и представления об эффективном психологическом сопровождении молодежи по проблематике формирования аддиктивного поведения [3; 4; 17; 18; 19; 21; 23; 30; 31; 32; 33; 46; 47; 55; 62; 75; 85].

Этап повторной диагностики позволяет определить изменения и динамику личностных и психологических особенностей, которые трансформировались в период проведения просветительской и групповой работы. Для получения точных данных применяют тот же инструментарий, что и на первом этапе работы. Обследования повторно проводится два раза: сразу после проведения групповых занятий и не раньше чем через месяц после окончания групповой работы. Так может быть точно выявлена эффективность проведения психопрофилактических мероприятий.

Также для понимания психологических изменений, происходящих со студентами группы риска можно провести анкету обратной связи об их участии в семинарах, групповых занятиях и посещении индивидуальных консультаций (приложение 29).

Сквозной этап психологического сопровождения студентов группы риска заключается в проведении индивидуальных консультаций как с обучающимися, так и с их родителями по запросу. Индивидуальное консультирование должно быть основано на более углубленной диагностике в зависимости от темы или проблемы обращения (например, одиночество, потеря смысла жизни, неудачи в отношениях с противоположным полом, проблемы коммуникации и т.д.).

При обращении студента необходимо предоставить график индивидуальных консультаций и определить границы взаимодействия с обучающимся, в некоторых случаях психологи могут предоставлять возможность вести личную переписку и созваниваться при острой необходимости. По каждому обратившемуся необходимо вести документацию и протоколировать основные опорные точки содержания каждого обращения и интервенций, проведенных на индивидуальной встрече.

Работа психолога на данном этапе, так или иначе, должна затрагивать и общий запрос – работу с проблемой аддиктивного поведения, психолог должен быть готов

информировать, оказывать психологическую поддержку или направлять к другим специалистам по проблемам развития зависимости. Индивидуальная работа с обучающимися группы риска направлена на преодоление негативных паттернов поведения, трансформацию личностных качеств и усиление психологической способности преодолевать тягу к употреблению алкоголя или ПАВ.

7. Перечень учреждений, центров и информационных ресурсов по оказанию помощи лицам с аддиктивным поведением и зависимостями

Телефоны доверия психологических центров обслуживания детей и молодежи

Телефон доверия (843) 277-00-00 (круглосуточно)

Телефон доверия для детей и подростков (843) 571-35-71

Кризисная психологическая помощь (843) 272-40-80 (круглосуточно)

Общероссийский телефон доверия для детей и родителей – 8-800-2000-122 (бесплатный)

Круглосуточный молодежный телефон доверия: 8 800-555-22-20

Центры социального обслуживания детей и молодежи КЦСО «Доверие» г.Казань, ул.Кулахметова, 21, тел. (8-843) 512-43-80, 512-43-72

Психолого-педагогическая служба «Сердеш»

г.Казань, ул.Годовикова, 14, под.2, тел. (8-843) 571-15-80

Отделение помощи молодой семье тел. (8-843) 521-44-31

Центр психолого-педагогического обслуживания детей, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»

г. Казань, ул. Академика Королева 4б, тел.: (8-843) 543-58-19

Центры социального обслуживания населения министерства труда занятости и социальной защиты Республики Татарстан

Республиканский центр социально-психологической помощи населению «Зеркало»

г. Казань, ул. Карла Маркса, 12, тел. (8-843) 236-45-56, 238-27-95

Республиканский информационно-методический центр социальной помощи семье и детям МТЗ и СЗ РТ «Гайлэ»

г. Казань, Проспект Ямашева, 37, тел.: (8-843) 523-69-53, 523-68-20

Учреждения, работающие с проблемой зависимости

ГАУЗ «Республиканский клинический наркологический диспансер»

г.Казань, ул.Сеченова, д.6, Телефон регистратуры: (843) 272-35-43, Приемный покой: (843) 272-33-13, Отделение платных медицинских услуг: (843) 598-32-94 e-mail: Rnd.mzrt@tatar.ru

Телефоны горячих линий: Для наркозависимых: 8 (843) 543-90-70 (с 10 до 19)

Помощь в отказе от курения: 8 (843) 272-19-82 (по будням с 9 до 16)

Реабилитационный центр ГАУЗ РКНД «Возрождение»

г. Казань, ул. Фаткуллина, 9, Телефон: 570-55-96, e-mail: vozrojdenie5rnd@mail.ru

Реабилитационный центр ГАУЗ РКНД «Преодоление»

г. Казань, ул. Спартакoвская, 19а, Телефон: 278-10-05, e-mail: Rnd.mzrt@tatar.ru

Реабилитационный центр ГАУЗ РКНД «Большие Ключи»

РТ, Зеленодольский р-н, с. Большие Ключи, ул. Больничная, 4, Телефон: (84371) 2-86-90 e-mail: Rnd.mzrt@tatar.ru

Социально-реабилитационный центр «Роза ветров» г. Казань, ул. Маршала Чуйкова, 79а, Телефон: (843) 598-33-73.

Информационные ресурсы:

«Психологическая поддержка молодежи РТ»: <https://help-online-rt.ru/>

«Твоя территория. Онлайн», психологическая помощь подросткам и молодежи (до 23 лет) с 15:00 до 22:00, URL: <https://www.xn--b1agjalactmce7nj.xn--80asehdb/>

Центр психологической помощи подросткам «ПомощьРядом.рф», психологическая и информационная онлайн-помощь подросткам до 18 лет (11:00–23:00, анонимно, бесплатно),

URL: <https://pomoschryadom.ru/>

Канал «Я-родитель», сайт для родителей и детей, URL: <https://www.ya-roditel.ru/>

Проект AA-online – проект оказания помощи больным алкоголизмом, URL: <https://aa-online.ru/proekt-aa-online/>

Анонимные Наркоманы г. Казань, URL: <https://na-kzn.ru/>

Литература

1. Антилогова, ЛН., Лазаренко, Д.В. Психологические особенности аддиктивного поведения студентов // *Психопедагогика в правоохранительных органах.* – 2014. – №. 2 (57). – С. 40-43.
2. Анцупов, А.Я., Шипилов, А.И. *Конфликтология: учебник для вузов.* – СПб.: Питер, 2023.- 560 с.
3. Батаршев, А.В. *Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике / А. В. Батаршев.* - СПб. : Речь, 2005. - 208 с. - (Психологический практикум)
4. Березина, С.В. *Программа первичной профилактики негативной зависимости в среде подростков и старшеклассников.* – Самара, 2006. – 126 с.
5. Бессарабова, И.С. *Причины формирования девиантного поведения подростков в семье / И.С. Бессарабова, С.Б. Думов, М.С. Наволокина // Общество, экономика и право: вызовы современности и тенденции развития: электронный сборник статей по материалам IV Международной научно-практической конференции, проведенной 16 декабря 2022 г. – Волгоград: Изд-во «Сфера», 2023. – С. 341-346.*
6. Бугаец, А.Ю. *Самосознание как системообразующий фактор формирования девиантного поведения подростков // Гуманизация образования.* – 2009. – №. 1. – С. 121-125.
7. Будасси, С.А. *Способ исследования количественных характеристик личности в группе // Вопросы психологии.* – 1971. – №3. – С. 138–143.
8. Васильева, Н.Л., Молин, А.Г. *Особенности субъективной картины мира у взрослых с зависимостью от ПАВ // Экспериментальная психология.* – 2015.– Т.8. – № 3.– С. 173–184.
9. Власова, Н.В. *Психологические особенности профилактики аддиктивного поведения современной молодежи // Мир образования-образование в мире.* – 2018. – №. 1. – С. 178-185.
10. Власова, Н.В., Рейн, М.В. *Роль копинг-стратегий и психологической суверенности в профилактике аддиктивного поведения в юношеском возрасте // Актуальные проблемы психологии правоохранительной деятельности: концепции, подходы, технологии (Васильевские чтения-2020).* – 2020. – С. 94-99.
11. Водопьянова, Н.Е. *Психодиагностика стресса: [стресс-менеджмент].* – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с.
12. Волкова, Е.В. *Технологии развития ментальных ресурсов.* – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. – 256 с.
13. Гагарина, М.А. *Апробация русскоязычной короткой версии методики «Шкала импульсивного поведения (UPPS-P)» // Азимут научных исследований: педагогика и психология.* – 2021. – Т. 10. – №. 4 (37). – С. 300-302.
14. Галяутдинова, С.И., Ахмадеева, Е.В. *К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями // Вестник Башкирского университета.* – 2013. – Т. 18. – №. 1. – С. 232-235.
15. Ганишина, И.С. *Формирование девиантного, аддиктивного и делинквентного поведения несовершеннолетних в условиях жизни в неблагополучной семье // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития.* – 2019. – С. 241-250.
16. Гараева, Е.А. *Система педагогической профилактики аддиктивного поведения обучающихся в образовательной среде // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения. Сборник материалов I-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». Таганрог, 25 октября 2017 г. – Таганрог: Изд-во Таганрогского института имени А.П.Чехова, 2018. – С. 55-58.*

17. Главное управление по контролю за оборотом наркотиков МВД России, ин https://xn--b1aew.xn--p1ai/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/gunk
18. Гончарова, Н.В., Фенухин, В.И. Организация работы по профилактике аддиктивного поведения у детей и подростков //Тенденции развития науки и образования. – 2020. – №. 61-12. – С. 68-71.
19. Горбачева, А.С., Ковалева, Н.В. Профилактика аддикций у подростков средствами тренинга //Казанский педагогический журнал. – 2016. – №. 2-1 (115). – С. 172-175.
20. Гордеева, Т.О. Самоконтроль как ресурс личности: диагностика и связи с успешностью, настойчивостью и благополучием /Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин, Д.Д. Сучков, Т.Ю. Иванова, О.А. Сычев, В.В. Бобров //Культурно-историческая психология. – 2016. – Т. 12. – №. 2. – С. 46-58.
21. Грецов, А.Г. Тренинговые технологии первичной профилактики аддиктивного поведения подростков и методика оценки их эффективности //Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. – 2012. – №. 153-1. – С. 178-185.
22. Грудинин, Н.С. Статистические показатели преступности в сфере незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ //Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2021. – №. 1 (838). – С. 266-278.
23. Груздева, К.Н. Ценностные ориентации подростков, склонных к аддиктивному поведению // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук: тезисы I Междунар. студен. науч.-практ. конф., 22 февр. 2018 г. / [сост. Т. Ю. Морозова]. – М., 2018. – С. 488–491.
24. Гурьева, Л.В. Индивидуально-психологические особенности личности как фактор возникновения алкогольной зависимости /Л.В. Гурьева, А.Ю. Нагорнова, Л.А. Переведенцева, О.С. Резниченко, И.С. Шилова // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – № 6. – С. 66-75.
25. Дмитриева, Н.В. Психологические механизмы развития аддиктивного поведения //Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №. 9. – С. 65-72.
26. Доля, А.А., Моисеев, В.Г. Психологические особенности наркозависимых //Молодой ученый. – 2018. – №. 18. – С. 435-438.
27. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.
28. Дубинин, С.Н. Особенности семьи, способствующие возникновению наркотической зависимости у детей и подростков //Сибирский педагогический журнал. – 2011. – №. 6. – С. 175-180.
29. Егоров, А.Ю. Возрастная наркология. – СПб.: Дидактика Плюс, М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 272 с.
30. Еремеева, А.А. Вторичная профилактика наркологических заболеваний у детей: учебно-методическое пособие; 2-е издание, дополненное / А.А. Еремеева, А. Г. Соловьёв, А. А. Парамонов и др. Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2019. – 75 с.
31. Зайкова, Т.А. Программа профилактики девиантного, делинквентного, суицидального и аддиктивного поведения «7-Я» / Т.А. Зайкова, А.В. Мячина, Н.Ю. Ооржаск. – Профилактика девиантного и деструктивного поведения. поведения / Материалы Федерального института оценки качества образования ФИОКО, 2020. https://fioco.ru/best_practics
32. Змановская, Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия». – 2008. – 288 с.

33. Ильин, Е.П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб.: Питер, 2010. – 576 с.
34. Калиниченко, О.Ю. Социальные факторы формирования зависимого поведения в подростковом и юношеском возрасте //Вестник новых медицинских технологий. – 2006. – №. 2. – С. 188-190.
35. Клепикова, Н.М., Борисова, Н.С. Дисфункциональная семья как фактор формирования девиаций у подростков //Смальта. – 2020. – № 4. – С. 66-80.
36. Концепция развития сети психологических служб в образовательных организациях высшего образования в Российской Федерации / опубликован 13.09.2022 на официальном сайте Министерства науки и высшего образования РФ https://minobrnauki.gov.ru/documents/?ELEMENT_ID=58326
37. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года» (утв. Минпросвещения России 18.06.2024 № СК-13/07вн). <https://legalacts.ru/doc/kontseptsija-razvitiija-sistemy-psikhologo-pedagogicheskoj-pomoshchi-v-sfere-obshchego-obrazovanija/>
38. Ларионова, С.О. Девиантное поведение как научно-педагогическая проблема //Фундаментальные исследования. – 2013. – №. 1-1. – С. 90-94.
39. Леонтьев, Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
40. Лилухин, А.М. Медиалогические факторы возникновения аддиктивного поведения в молодежной среде /А.М. Лилухин, Н.В. Баблюян, Д.С. Лебедева //Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. – 2020. – №. 1. – С. 241-245.
41. Лисецкий, К.С. Психологические основы предупреждения наркотической зависимости личности. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2007. – 308 с.
42. Маркарян, Б.А. Личностные особенности наркозависимых молодых людей // Молодой ученый. – 2019. – № 51.1 (289.1). С. 28-30.
43. Межведомственный регламент психологического сопровождения подростков и молодежи, отнесенных к группе риска по наркотизации / Герасимова В.В., Гилемханова Э.Н., Белоусова М.В., Зайцева Л.Б., Кондратьева А.А. – ООО «АЛЕКС ПРИНТ», Воронеж, Казань – 2022. – 80 с.
44. Менделевич, В.Д. Многоосевая психодиагностика склонности к зависимому поведению / В.Д. Менделевич, М.Б. Щевлягина, Е.А. Гагарина //Психическое здоровье. – 2011. – Т. 9. – №. 8. – С. 72-78.
45. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения. – М.: ИД Городец. – 2016. – 386 с.
46. Методические рекомендации для педагогических работников, родителей и руководителей образовательных организаций по педагогическому, психологическому и родительскому попечению и сопровождению групп риска вовлечения обучающихся в потребление наркотических средств и психотропных веществ (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Минобрнауки России от 09.02.2016 N 07-505) <https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-dlja-pedagogicheskikh-rabotnikov-roditelei-i-rukovoditelei-obrazovatelnykh/>
47. Методические рекомендации по внедрению в практику образовательных организаций современных методик в сфере профилактики деструктивного поведения подростков и молодежи (на основе разработок российских ученых): Методические рекомендации по профилактике деструктивного поведения / Материалы Федерального института оценки качества образования ФИОКО, 2021 / https://fioco.ru/metod_rec
48. Мехтиханова, Н.Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 122 с.

49. Минюрова, С.А. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований / С.А. Минюрова, О.В. Кружкова, И.В. Воробьева, А.И. Матвеева // *Образование и наука*. – 2022. – Т. 24. – №. 6. – С. 84-121.
50. Наркотическая зависимость: мониторинг. Знакомые, употребляющие наркотики, есть у каждого десятого россиянина. А среди 25-34-летних – у каждого шестого / Данные мониторинга ВЦИОМ от 30 октября 2024 года. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/narkoticheskaja-zavisimost-monitoring-2>
51. Никиреев, Е.М. Психологические особенности направленности личности: учебное пособие. – Москва: Московский психолого-социальный институт, 2007. – 72 с.
52. Никифоров, Г.С. Практикум по психологии здоровья / под редакцией Г.С.Никифорова. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, Питер принт, 2005. – 350 с.
53. Осин, Е.Н. Измерение позитивных и негативных эмоций: разработка русскоязычного аналога методики PANAS // *Психология. Журнал высшей школы экономики*. – 2012. – Т. 9. – №. 4. – С. 91-110.
54. Осин, Е.Н., Леонтьев, Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ// *Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены*. – 2020. – №1. – С. 117–142. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.06>.
55. Памятка по оказанию первой медицинской помощи при наркотическом отравлении. Правовое информирование, МВД РФ, <https://33.xn--b1aew.xn--p1ai/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>
56. Пантилеев, С.Р. Методика исследования самооотношения. – Москва, Смысл, 1993. – 32 с.
57. Прихожан, А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. – М.: АНО. «ПЭБ», 2007. – 56 с.
58. Работа с подростками, склонными к аддиктивному поведению. Методическое пособие для классных руководителей / Составители: Л.А. Белова, Н.В. Гриценко, А.Н. Сафонова. – Майкоп, 2009. – 55 с.
59. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. – 672 с.
60. Реан, А.А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 1999. – 288 с.
61. Реан, А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с.
62. Рожков, М.И., Ковальчук, М.А. Профилактика наркомании у подростков : учебно-методическое пособие. – Москва: Владос, 2004. – 144 с.
63. Рублева, Т.Ю. Проблемы как следствие распространения наркомании в молодежной среде на современном этапе // *Научный компонент*. – 2020. – №. 4 (8). – С. 158-164.
64. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. СПб.: Речь, 2007.—768 с.
65. Рябов, М.П. Теоретический анализ факторов наркотизации подростков в работах отечественных психологов // *Психолого-педагогические исследования*. – 2012. – Т. 4. – №. 3. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/55593
66. Садыков, Р.М., Большакова, Н.Л. Употребление психоактивных веществ в молодежной среде как социальная проблема // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. – 2021. – №. 11-2. – С. 27-32.

67. Сенкевич, Л.В. Особенности мотивационного профиля аддиктивно развивающейся личности: опыт эмпирического исследования в рамках системной теории мотивации //Системная психология и социология. – 2016. – №. 1 (17). – С. 39-50.
68. Собчик, Л.Н. Диагностика межличностных отношений: модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т.Лири: методическое руководство. – М.: Московский кадровый центр ГУ по труду и социальным вопросам Мосгорисполкома, 1990. – 48 с.
69. Соловьева, С.Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита //Медицинская психология в России. – 2009. – №. 1. – URL: http://www.medpsy.ru/mpri/archiv_global/2009-1-1/nomer/nomer18.php
70. Сопов, В.Ф., Карпушина, Л.В. Морфологический тест жизненных ценностей //Прикладная психология. – 2001. – №. 4. – С. 9-30.
71. Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
72. Тарасов, С.В. Образовательная среда как социокультурная и педагогическая реальность //Образование: ресурсы развития. Вестник ЛОИРО. – 2012. – №. 1. – С. 7-13.
73. Телепова, Н.Н. Диагностика аддиктивного поведения: интегрированный тест //Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2015. – №. 1 (31). – С. 47-58.
74. Ткачук, В.А., Ткачук А.А. Связь характера ценностной ориентации наркозависимых лиц с их индивидуально-психологическими особенностями // Молодой ученый. – 2014. – № 3 (62). – С. 227-229.
75. Третьяк, Э.В. Программа социально-психологического сопровождения «Цель» (для лиц с аддиктивными расстройствами) / Э.В. Третьяк, И.В. Васенькин, А.Г. Козлов. – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – 92 с.
76. Усцева, М.Н. Особенности стресс-совладающего поведения подростков с аддиктивным и неаддиктивным поведением //Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – №. 66-1. – С. 344-347.
77. Федоренко, М.В., Акберов, И.Г. Социально-психологические факторы, влияющие на формирование зависимого поведения подростков //Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы X Международной научно-практической конференции (23-24 сентября 2021 г.), посвященной 30- летию социальной работы в России / отв. ред. Ю.Ю. Щурыгина. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2021. – С.306-307.
78. Фролова, О.В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста //Вестник Казанского государственного энергетического университета. – 2009. – Т. 1. – №. 1. – С. 59-68.
79. Хилькевич, С.О., Шилова, О.В. Нехимические зависимости: диагностика, лечение, профилактика: учеб. – метод. пособие для студентов V курса лечебного факультета и факультета подготовки студентов для зарубежных стран медицинских вузов. – Гомель: ГГМУ. – 2016 – 36 с.
80. Хуснутдинова, З.А. Аддиктивное поведение в детско-молодежной среде: проблемы, профилактика: учеб. пособие / З.А. Хуснутдинова, Э.Н. Сафина, К.В. Максимов. – Уфа: изд-во БГПУ, 2017. – 348 с.
81. Чиркова, Т.Н. Методические рекомендации по организации профилактической работы с обучающимися «группы риска» по результатам социально-психологического тестирования. Методические рекомендации педагогов-психологов общеобразовательных организаций. – Краснодар: ГБОУ ИРО Краснодарского края. – 2022. – 62с.
82. Эммонс, Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности. – М.: Смысл, 2004. – 416 с.

83. Юдочкина, С.А. Оценка факторов риска формирования зависимого поведения у студентов первого и второго курсов / С.А. Юдочкина, Ю.И. Корюкалов, С.С. Лапшин // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2023. – №. 3 (175). – С. 292-311.

84. Юсупов, В.В., Корзунин, В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. СПб.: Речь, 2007. – 128 с.

85. Ялтонский, В.М. Профилактика аддиктивного поведения: проблема, требующая обсуждения и решения // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – 2011.

https://psyjournals.ru/nonserialpublications/addictive_behavior/contents/45945

86. Ясвин, В.А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2018. – Т. 18. – №. 1. – С. 80-90.

87. Global status report on alcohol and health and treatment of substance use disorders. Geneva: World Health Organization; 2024. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. – 334 p. (англ.)

Модифицированный интегрированный тест Телеповой Н.Н.

Инструкция: прочитайте способы, к которым человек прибегает в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем: Подумайте, к какому поведению вы склонны в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем (если вы для себя определили несколько моделей поведения, выберите для начала что-то одно). В тесте эта модель поведения обозначена аббревиатурой ЛП (личное пристрастие) – поведение, к которому вы прибегаете в ситуациях стресса, внутреннего дискомфорта и психолого-социальных проблем. Оцените свое ЛП с помощью опросника. На место аббревиатуры ЛП в опроснике поставьте модель поведения, которой вы следуете в ситуациях стресса и внутреннего дискомфорта. Свое отношение к предлагаемым утверждениям оцените по шкале: да, иногда, крайне редко, нет, ставя значок «V» в соответствующем столбце.

Тестовый материал.

Шопинг	Завести очередной роман	Засесть» перед экраном ТВ
Вылить на кого-нибудь свой гнев	Выйти в социальную сеть	Экстрим: прыжок с парашютом, прыжок с моста, паркур...
Окунуться с головой» в работу	«Отречься от всего суетного» в пользу религиозных изысканий	Смаковать мысль о «никчемности жизни»
Интернет-общение	Употребить алкоголь	Игровые автоматы
«Запойное» чтение	Употребить наркотик	Посмотреть порно
«Поизучать» функции мобильного	Выпить «успокаивающее» лекарство	«Выжать все силы» на тренажерах
Игровые клубы	Закурить сигарету	Выпить кофе покрепче
Стремление перекусить	Поиграть в компьютерную игру	Что-то другое

Бланк опросника

№	Утверждения	Да	Иногда	Крайне редко	Нет
1.	ЛП портит мою репутацию				
2.	Я чувствую себя несчастным из-за ЛП				
3.	Я трачу время, предназначенное для работы (учебы, семейных обязанностей) на ЛП				
4.	Я прибегаю к ЛП, чтобы повесить настроение				
5.	Когда я начинаю ЛП, то времени на это у меня уходит больше, нежели я изначально планировал				
6.	Для того, чтобы отвлечься от неприятностей, я прибегаю к ЛП				
7.	ЛП выбивает меня из режима сна				
8.	Я решаю «взять себя в руки и сегодня отдаться ЛП в последний раз»				
9.	Из-за ЛП у меня возникают проблемы с близкими людьми				
10.	Я испытываю сильное побуждение повторить ЛП				
11.	В случаях, когда ЛП не оправдывает себя (не дает чувства удовлетворенности), я стремлюсь повторить его				
12.	Я меняю свои ранее определенные планы ради удовлетворения возникшего желания прибегнуть к ЛП				
13.	Мне трудно понять людей, которые равнодушны ко всему, связанному с этим ЛП				
14.	Я считаю, что имею полное право употребить на мое ЛП освободившиеся деньги/ силы / время				

15.	Я считаю, что многие люди, когда им плохо, прибегают к такому же ЛПП, следовательно, ЛПП скорее норма, чем проблема				
16.	Когда ЛПП овладевает мною, меня не могут остановить ни мысли о причинении вреда себе, ни нарушение благополучия моих близких людей				
17.	Я говорю, что в любой момент могу перестать пользоваться ЛПП в ситуациях, когда мне плохо				
18.	Из-за ЛПП у меня возникают проблемы со здоровьем				
19.	Я делаю попытки отвлечься на занятия чем-либо другим, чтобы ЛПП меня не затягивало				
20.	Я испытываю потребность прекратить практиковать свое ЛПП				
21.	Я понимаю, что мое ЛПП уже деструктивно				
22.	Мне неинтересно с теми, кто не практикует такое же ЛПП				
23.	Мне становится скучно, если меня лишают ЛПП				
24.	Я совершаю импульсивные действия, не задумываясь о том, как они повлияют на окружающих				
25.	Я сконцентрирован на будущем более, нежели на настоящем				
26.	Я имею склонность создавать для себя и других экстремальные ситуации или по-падать в таковые				
27.	Моя жизнь без моего ЛПП теряет в моих глазах насыщенность и краски				
28.	Без доступа к моему ЛПП я испытываю уныние и раздражение				
29.	Когда ЛПП «тянет» меня, я не в состоянии противостать				
30.	Люди с подобным ЛПП столь значимы для меня, что ради совместной деятельности с ними я готов отказаться от ранее намеченных планов				
31.	Если ЛПП нет в зоне достижимости, мне трудно контролировать свои эмоции				
32.	Я завидую тем, кто равно душен к такому ЛПП				

Подсчет результатов.

Чтобы определить наличие, а также диапазон влияния аддикции на поведение респондента, необходимо подсчитать общее количество баллов и сравнить полученные величины со стандартными интервалами.

Сумма набранных баллов определяет выраженность изучаемого признака.

Максимальная выраженность — 96 баллов. Минимальная выраженность признака — 0 баллов.

С учетом статистических различий каждого уровня аддиктивного поведения в зависимости от количества набранных баллов их можно обозначить следующим образом: 1–30 баллов — аддиктивное поведение не прослеживается; 31–50 баллов — начальная стадия проявления аддиктивного поведения; 51–70 баллов — стадия развития аддиктивного поведения; больше 70 баллов — стадия интенсивного развития аддикции и деградации личности.

Для того чтобы определить степень наличия того или иного признака аддикции по конкретному ЛПП, необходимо сделать подсчет баллов по следующим шкалам:

- изменение толерантности: вопросы № 4, 6, 10, 16;
- синдром отмены: вопросы № 11, 23, 28, 31, 32;
- потеря контроля: вопросы № 3, 5, 14, 27, 29;
- неудачные попытки воздержаться: вопросы № 8, 19, 20, 21; – употребление «Несмотря на...»: вопросы № 1, 2, 7, 9, 18;
- отрицание своей зависимости: вопросы № 13, 15, 17, 22;
- резкие изменения в образе жизни: вопросы № 12, 24, 25, 26, 30. Максимальная выраженность по шкалам;
- изменение толерантности — 12 баллов
- синдром отмены — 15 баллов;
- потеря контроля — 15 баллов;
- неудачные попытки воздержаться — 12 баллов;
- употребление «Несмотря на...» — 15 баллов;
- отрицание своей зависимости — 12 баллов;
- резкие изменения в образе жизни — 15 баллов.

Минимальная выраженность признака — 0 баллов по каждой шкале.

Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)

Инструкция: «Внимательно прочитайте каждый вопрос, поставьте галочку (V) напротив выбранного утверждения в случае Вашего согласия с его содержанием».

Тестовый материал

1. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально
2. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет
3. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь
4. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане или дегустатора вин
5. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях
6. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества
7. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно»
8. Бывало, что я случайно попал(а) в неприятную историю или драку после употребления спиртных напитков
9. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил(а)
10. Когда люди стремятся к новым, необычным ощущениям и переживаниям, это нормально
11. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты
12. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся
13. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал(а), что сейчас не время и не место
14. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает
15. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни
16. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают
17. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест
18. Я бы попробовал(а) какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал(а), что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания
19. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные интересные видения, слышали странные необычные звуки и др.
20. В последнее время я замечаю, что стал(а) много курить. Это как-то помогает мне, отвлекает от забот и тревог
21. Бывало, что по утрам (после того, как я накануне употреблял(а) алкоголь) у меня дрожали руки, а голова просто раскалывалась
22. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно
23. Часто в состоянии опьянения я испытывал(а) чувство невесомости, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего
24. Мне неприятно вспоминать и говорить о ряде случаев, которые были связаны с употреблением алкоголя
25. Мои друзья умеют хорошо расслабиться и получить удовольствие
26. В последнее время, чтобы не «сорваться», я вынужден(а) был(а) принимать успокаивающие препараты
27. Я пытался (пыталась) избавиться от некоторых пагубных привычек
28. Употребляя алкоголь, я часто превышал(а) свою норму
29. Мне нравится состояние, которое возникает, когда немного выпьешь
30. У меня были неприятности в школе в связи с употреблением алкоголя

Интерпретация и подсчет результатов.

Подсчитывается сумма положительных ответов и соотносится с оценочной шкалой:

- до 13 баллов – риск зависимого поведения не выражен;
- от 14 до 16 баллов – умеренно выраженный риск зависимого поведения;
- 17 баллов и более – выраженные признаки склонности к зависимому поведению.

Тест - опросник «Склонность к зависимому поведению» (В.Д. Менделевич)

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение: - совершенно не согласен (совсем не так); - скорее не согласен (скорее не так); - ни то, ни другое (и так, и не так); - скорее согласен (скорее так); - совершенно согласен (именно так).

Тестовый материал

1. Я склонен разочаровываться в людях.
2. Верить в приметы глупо.
3. Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей.
4. Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути.
5. Окружающие часто удивляют меня своим поведением.
6. Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком.
7. Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут.
8. Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие.
9. Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики («колоться»).
10. Для меня не существует абсолютных авторитетов.
11. В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин).
12. Если бы родители или другие взрослые больше говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом.
13. Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь.
14. Я верю в порчу и сглаз.
15. Прежде чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстеречь меня.
16. Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг.
17. Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: «Надейся на лучшее, но готовься к худшему».
18. Меня нелегко убедить в чем бы то ни было.
19. Меня нередко обманывали (обманывают).
20. Незнание для меня очень мучительно и тягостно.
21. Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят.
22. Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей.
23. Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива.
24. Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека.
25. Жизнь должна быть радостной, иначе не за чем жить.
26. Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать, который сейчас час.
27. Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений.
28. В детстве я часто отказывался оставаться один.
29. Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять.
30. В жизни надо попробовать все.
31. Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем).
32. После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго могут сохраняться воспоминания о грибах.
33. Я люблю пометать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерею, как поступлю с обещанным подарком.
34. Часто думаю: «Хорошо бы стать ребенком».
35. Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств.
36. Для меня несложно дать знакомому денег в займы на покупку спиртного.
37. Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем.
38. Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке.
39. Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей.
40. Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг.
41. Музыка я люблю громкую, а не тихую.
42. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение.
43. Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения.
44. Меня трудно застать врасплох.

45. Все известные мне «чудеса» объясняются очень просто - обман и фокусы.
46. Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак.
47. Наркотики бывают «легкими», и они не вызывают наркомании.
48. Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки.
49. Мои знакомые считают меня романтиком.
50. Я верю в чудеса.
51. Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки.
52. Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю.
53. Никому нельзя доверять - это правильная позиция.
54. Самое счастливое время жизни - это молодость.
55. В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться.
56. Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления.
57. Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) о том, как поступить в сложной ситуации.
58. Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно.
59. Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин).
60. Часто меня не оценивали по заслугам.
61. Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось.
62. В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить.
63. Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут.
64. Опасность употребления наркотиков явно преувеличена.
65. В жизни все-таки мало ярких событий.
66. Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе.
67. Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым.
68. Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать.
69. Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку.
70. Очень мучительно чего-либо ждать.
71. Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом.
72. Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника.
73. Если бы случился пожар, и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы, не задумываясь, сделал это.
74. Мне жалко наивных людей.
75. Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза.
76. Рисковать всем, например, в казино, могут только сильные люди.
77. В том, что подросток становится наркоманом, виноваты те, кто продает наркотики.
78. Я люблю очень быструю, а не медленную езду.
79. Я доверяю предсказаниям гороскопов и слеую содержащимся в них рекомендациям.
80. Меня очень интересуют лотереи.
81. Прогнозировать будущее - бесполезное дело, так как многое от тебя не зависит.
82. Я способен с легкостью описывать свои чувства.
83. У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно.
84. Считаю, что любопытство - не порок.
85. Бывает, что меня пугают люди с громким голосом.
86. У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби).
87. Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества.
88. Я не суверен.
89. Мне говорили, что у меня неплохие способности имитировать голоса или повадки людей.
90. Есть люди, которым я верю безоговорочно.
91. Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками.
92. Самое тягостное в жизни - это одиночество.
93. Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее.
94. Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным.
95. Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика.
96. Бывало, что я на улице соглашался на игру с «наперсточниками».
97. Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики.
98. Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе.
99. В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств.

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

Обработка и интерпретация результатов

Прямые вопросы (баллы подсчитываются в соответствии с отмеченными испытуемым) – «5» - 5, «4» - 4, «3» - 3, «2» - 2, «1» - 1). Обратные вопросы (баллы подсчитываются наоборот – «5» - 1, «4» - 2, «3» - 3, «2» - 4, «1» - 5). Обработке подвергаются лишь ответы на вопросы, отмеченные в таблице 1. Ответы на иные вопросы не обрабатываются.

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

Шкала склонности к наркозависимости: Прямые вопросы - 1, 3, 4, 16, 19, 24, 26, 48, 50, 52, 54, 59, 76, 79, 80, 89, 91, 96, 97, 100, 107, 110, 116. Обратные вопросы - № 2, 12, 29, 30, 41, 45, 53, 61, 65, 67, 69, 72, 77, 78, 81, 86, 112, 114.

Шкала склонности к алкогольной зависимости: Прямые вопросы № 3, 5, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 24, 26, 30, 43, 48, 76, 79, 84, 91, 95, 97, 100, 107, 112, 113, 116. Обратные вопросы - № 21, 29, 38, 41, 44, 64, 65, 67, 75, 77, 81.

Шкала склонности к спортивному и музыкальному фанатизму: Прямые вопросы: 4, 14, 33, 41, 47, 48, 58, 60, 62, 70, 71, 85, 86, 93, 94, 95, 103, 112, 116. Обратные вопросы: 64.

Шкала склонности к зависимости от компьютерных игр: Прямые вопросы: 1, 21, 22, 23, 37, 47, 48, 56, 60, 75, 78, 80, 81, 93, 94, 99, 105, 109, 110, 116.

	Низкий уровень	Признаки тенденции	Признаки повышенной склонности	Признаки высокой вероятности
Наркозависимость	< 97 баллов	> 98 баллов	> 107 баллов	> 116 баллов
Алкогольная зависимость	< 98 баллов	> 99 баллов	> 105 баллов	> 111 баллов
Спортивный и музыкальный фанатизм	< 49 баллов	>50 баллов	> 63 балла	>76 баллов
Зависимость от компьютерных игр.	< 47 баллов	> 48 баллов	>60 баллов	>77 баллов

Низкий уровень: данная категория характеризуется малой вероятностью развития зависимости, отсутствием личностных качеств, способствующих формированию зависимости (аддикции).

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

Признаки повышенной склонности: у данной группы склонность к зависимому поведению выше средней, то есть у них преобладают те качества, которые в большей степени свидетельствуют о риске развития зависимости.

Признаки высокой вероятности: данная категория характеризуется высокой склонностью к зависимому поведению. У испытуемых наблюдается позитивное отношение к зависимости и черты личности, которые значительно увеличивают риск зависимого поведения.

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
(адаптация А.М. Прихожан)**

Инструкция. Каждая личность производит оценку своих способностей, возможностей, характера и т.д. Уровень сформированности каждого из качеств мы изобразили вертикальной линией, нижняя граница которой обозначает самый низкий уровень развития, а верхняя - самый высокий. На бланке изображены семь линий. Они обозначают:

- здоровье;
- интеллектуальные способности;
- характер;
- уровень авторитета у одноклассников;
- уровень навыков ручного труда;
- внешность;
- уровень уверенности в себе.

Респонденту необходимо указать точку на этой линии, которое, как он думает, подходит к текущему уровню развития качества чертой (-). Кокой бы уровень развития качества его удовлетворил, необходимо обозначить кружком (о). Крестиком (x) нужно обозначить ту точку на шкале, где он может оказаться, реалистично оценивая свои характеристики.

Обработка и интерпретация результатов

Результаты обрабатываются по шести шкалам (не учитывается первая тестовая шкала здоровье). Ответы преобразуются в баллы. Каждая шкала имеет длину 100мм, соответственно ответы учащихся получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

Анализируя каждую из шести шкал можно определить:

- уровень притязаний, измеряется расстояние в мм от 0 шкалы, до x;
- уровень самооценки, от 0, до -;
- разница между уровнем притязаний и самооценкой, измеряется измерением расстояния от x до знака -, если уровень притязаний находится ниже уровня самооценки, то он обозначается отрицательным числом.

Затем производится расчет средней величины по каждому показателю уровня притязаний и самооценки по всем шкалам.

Уровень притязаний. Реалистичный уровень притязаний показывает результат от 60 до 89 баллов. Наилучший уровень -- от 75 до 89 баллов, характеризуется оптимальным представлением о своих возможностях, что имеет большое значение при формировании полноценной личности. Получение от 90 до 100 баллов обычно говорит о нереалистичном, некритичном отношении учащихся к своему потенциалу. Получение менее 60 баллов характеризует заниженный уровень притязаний, можно говорить о неблагоприятном направлении в развитии личности.

Высота самооценки. Сумма баллов от 75 до 100 и выше говорит о завышенном уровне самооценки и наличии определенных отклонений в формировании личности. Завышенная самооценка указывает на личностную незрелость, неспособность к верному оцениванию результатов своей деятельности, сравнению себя с окружающими. Наличие завышенной самооценки указывает на наличие ряда недостатков в формировании личности: неумение учиться на собственных ошибках, игнорирование мнения и замечаний окружающих. Сумма баллов меньше 45 характеризует заниженный уровень самооценки. Учащиеся с такой самооценкой входят в группу риска, обычно их достаточно мало. Заниженная самооценка свидетельствует о наличии двух совершенно разных психологических явления: настоящая неуверенность в себе и защитная функция, когда личность доказывает самой себе неумение в каком-то деле, отсутствие способностей и подобное, что позволяет не прилагать никаких усилий.

Опросник «Изучение общей самооценки» (Г.Н. Казанцева)

Инструкция. Вам будут зачитаны предложены положения. На прилагаемом регистрационном бланке приводятся варианты ответов: «да», «нет», «не знаю». Вы выбираете один из вариантов ответа и в зависимости от того, насколько Вы согласны с утверждением, в соответствующей графе ставите знак «+». Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

Тестовый материал

№	Вопросы	Да	Нет	Не знаю
1.	Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.			
2.	Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.			
3.	Со мной большинство ребят советуются (считаются).			
4.	У меня отсутствует уверенность в себе.			
5.	Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).			
6.	Временами я чувствую себя никому не нужным.			
7.	Я все делаю хорошо (любое дело).			
8.	Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).			
9.	В любом деле я считаю себя правым.			
10.	Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.			
11.	Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.			
12.	Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.			
13.	Меня мало беспокоят возможные неудачи.			
14.	Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.			
15.	Я редко жалею о том, что уже сделал.			
1	Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.			
1	Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.			
1	Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.			
1	Мне чаще везет, чем не везет.			
2	Я всегда чего-то боюсь.			

Подсчет результатов

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Интерпретация результатов

- от -10 до -4 - низкая самооценка;
- от -3 до +3 - средняя самооценка;
- от +4 до +10 - высокая самооценка.

Из отобранных Вами ранее свойств личности постройте субъективный ряд d_2 , в котором расположите данные свойства по мере убывания их выраженности у Вас лично (20-й ранг - качество, присущее Вам в наибольшей степени, 19-й - качество, характерное для Вас несколько меньше, чем первое, и т. д.). Результат занесите в протокол исследования.

Обработка результатов

Цель обработки результатов - определение связи между ранговыми оценками качеств личности, входящими в представления «Я идеальное» и «Я реальное». Мера связи устанавливается с помощью коэффициента ранговой корреляции. Чтобы высчитать коэффициент, необходимо вначале найти разность рангов $d_1 - d_2$ по каждому качеству и занести полученный результат в колонку d в протокол исследования. Затем каждое полученное значение разности рангов d возвести в квадрат $(d_1 - d_2)^2$ и записать результат в колонке d^2 . Подсчитайте общую сумму квадратов разности рангов $\sum d^2$ и внесите ее в формулу

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2,$$

где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до + 1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Методика исследования самооотношения С.Р. Пантилеева (МИС)

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Тестовый материал

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.

44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.
55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.

98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа, обследуемого с «ключом», оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стена – 5.

Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими.

«Самочувствие. Активность. Настроение» (САН) (В.А Доскин)

Инструкция: «Вам предлагается описать свое состояние в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики».

Бланк теста

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки
1	Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4	Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5	Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6	Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8	Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9	Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10	Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11	Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13	Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14	Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15	Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16	Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Заинтересованный
17	Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18	Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19	Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20	Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21	Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23	Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
24	Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25	Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26	Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27	Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28	Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29	Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30	Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

Примечание. Эти пункты обрабатываются в обратном порядке: 7 6 5 4 3 2 1 балл.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7 (крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7). При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются.

Вариант 1. Полученные баллы группируются в соответствии с ключами в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них. — Самочувствие: 1, 2, 7, 8, 13, 14,19, 20, 25, 26. — Активность: 3, 4, 9, 10, 15,16, 21, 22, 27, 28. — Настроение: 5, 6,11, 12, 17, 18, 23, 24,29, 30. Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о не благоприятном состоянии испытуемого. Оценки состояния, лежащие в диапазоне 5,0—5,5 баллов свидетельствуют о нормальном состоянии испытуемого. Следует учитывать, что при анализе функционального состояния испытуемого важны не только значения отдельных показателей САН, но и их соотношение.

Вариант 2. Сумма баллов, набранная испытуемым по всем 30 шкалам, делится на 30. Результаты: 1—3 балла — человек, у которого преобладает плохое настроение, 3,5—4,5 балла — человек, у которого доминирует изменчивое настроение или такой человек, который сам не в состоянии оценить свое настроение как хорошее или плохое. 5—7 баллов — человек, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение.

Методика Ч.Д. Спилбергера (адаптирована на русский язык Ю.Л.Ханиным)

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Методика «Шкала депрессии» Э. Бека

Инструкция. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

Тестовый материал

1.
 - 0 Мне не грустно.
 - 1 Мне грустно или тоскливо.
 - 2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать
 - 3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.
2.
 - 0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.
 - 1 Я испытываю разочарование в будущем.
 - 2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.
 - 3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.
3.
 - 0 Я не чувствую себя неудачником.
 - 1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.
 - 2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.
 - 3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).
4.
 - 0 У меня не потерял интерес к другим людям.
 - 1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.
 - 2 У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.
 - 3 У меня потерял всякий интерес к другим людям, и они меня совершенно не заботят.
5.
 - 0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.
 - 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
 - 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
 - 3 Я больше совсем не могу принимать решения.
6.
 - 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
 - 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
 - 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
 - 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.
7.
 - 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
 - 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
 - 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
 - 3 Меня не удовлетворяет всё.
8.
 - 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
 - 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
 - 2 У меня довольно сильное чувство вины.
 - 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.
9.
 - 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
 - 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
 - 3 Я не могу выполнять никакую работу.
10.
 - 0 Я не испытываю разочарования в себе.
 - 1 Я разочарован в себе.
 - 2 У меня отвращение к себе.
 - 3 Я ненавижу себя.
11.
 - 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.

- 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
 - 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
 - 3 Я покончу с собой при первой возможности.
- 12.
- 0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.
 - 1 Я устаю быстрее, чем раньше.
 - 2 Я устаю от любого занятия.
 - 3 Я устал чем бы то ни было заниматься.
- 13.
- 0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.
 - 1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.
 - 2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.
 - 3 У меня совсем нет аппетита.

Интерпретация

- До 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние
- От 10 до 19 баллов – легкая депрессия
- От 19 до 22 баллов – умеренная депрессия
- Более 23 – баллов тяжелая депрессия

Тест «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку)

Инструкция. «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение вам подходит, то обведите кружком цифру 2, если не совсем подходит – цифру 1, если не подходит – 0».

Тестовый материал. Описание состояний	
Утверждения	Шифр
1) Не чувствую в себе уверенности. 2) Часто из-за пустяков краснею. 3) Мой сон беспокоен. 4) Легко впадаю в уныние. 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях. 6) Меня пугают трудности. 7) Люблю копаться в своих недостатках. 8) Меня легко убедить. 9) Я мнительный. 10) Я с трудом переношу время ожидания.	I
11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход. 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом. 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя. 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат. 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной. 16) Я нередко чувствую себя незащищенным. 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния. 18) Я чувствую растерянность перед трудностями. 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели. 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.	II
21) Оставляю за собой последнее слово. 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника. 23) Меня легко рассердить. 24) Люблю делать замечания другим. 25) Хочу быть авторитетом для других. 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего. 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю. 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться. 29) У меня резкая, грубоватая жестикация. 30) Я мстителен.	III
31) Мне трудно менять привычки. 32) Нелегко переключать внимание. 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому. 34) Меня трудно переубедить. 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться. 36) Нелегко сближаюсь с людьми. 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана. 38) Нередко я проявляю упрямство. 39) Неохотно иду на риск. 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.	IV

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов: I.– тревожность; II.– фрустрация; III. – агрессивность; IV– ригидность.

I. Тревожность: 0-7 баллов – тревожность отсутствует; 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня; 15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация: 0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность: 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны; 8-14 баллов – средний уровень агрессивности; 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность: 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость; 8-14 баллов – средний уровень; 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Шкала психологического стресса psm-25

Инструкция: оцените, пожалуйста, ваше состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы. Для этого на бланке опросника рядом с каждым утверждением обведите число от 1 до 8, которое наиболее точно определяет ваши переживания. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Отвечайте, как можно искренне. Для выполнения теста потребуется приблизительно пять минут. Цифры от 1 до 8 означают частоту переживаний: 1– «никогда»; 2– «крайне редко»; 3– «очень редко»; 4– «редко»; 5– «иногда»; 6– «часто»; 7– «очень часто»; 8– «постоянно (ежедневно)».

Тестовый материал.

Утверждения (высказывания)	Оценка
1. Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2345678
2. У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2345678
3. Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	1 2345678
4. Я проглатываю пищу или забываю поесть	1 2345678
5. Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	1 2345678
6. Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	1 2345678
7. Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	1 2345678
8. Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	1 2345678
9. Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	1 2345678
10. Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить	1 2345678
11. Я легко могу заплакать	1 2345678
12. Я чувствую себя уставшим	1 2345678
13. Я крепко стискиваю зубы	1 2345678
14. Я не спокоен	1 2345678
15. Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2345678
16. Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	1 2345678
17. Я взволнован, обеспокоен или смущен	1 2345678
18. Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	1 2345678
19. Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	1 2345678
20. Я сбиваю толпу; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	1 2345678
21. У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	1 2345678
22. Я чувствую тяжесть на своих плечах	1 2345678
23. Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	1 2345678
24. Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	1 2345678
25. Я напряжен	1 2345678

Интерпретация. Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. Чем она больше, тем выше уровень вашего стресса. Подсчитывается сумма всех ответов — интегральный показатель психической напряженности (ППН). Вопрос 14 оценивается в обратном порядке. Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

ППН больше 155 баллов — высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

ППН в интервале 155—100 баллов — средний уровень стресса. Низкий уровень стресса, ППН меньше 99 баллов, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам

Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Инструкция. Ниже приведены пять высказываний. Обведите на шкале ту цифру напротив каждого высказывания, которая в наибольшей мере отражает Вашу точку зрения.

Баллы: 1 - абсолютно не согласен; 2 - не согласен; 3 - скорее не согласен; 4 - затрудняюсь ответить; 5 - скорее согласен; 6 – согласен; 7 - полностью согласен.

Тестовый материал

Утверждение	Баллы
1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
2. Условия моей жизни превосходные.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
3. Я удовлетворен своей жизнью.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
4. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
5. Если бы я мог прожить свою жизнь еще раз, я бы почти ничего в ней не изменил.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Интерпретация результатов

<9 баллов — выраженная неудовлетворенность

10-14 баллов — неудовлетворенность

15-19 баллов — немного ниже среднего уровня удовлетворенности

20-24 баллов — средняя удовлетворенность

25-29 баллов — вы удовлетворены

>30 баллов — чрезвычайная удовлетворенность

Шкала субъективного счастья С. Любомирски

Инструкция. Ниже приведены четыре высказывания, с которыми вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу, поставьте каждому высказыванию подходящий, по вашему мнению, балл. Пожалуйста, будьте честны и откровенны в своих ответах.

Баллы: 1 - абсолютно не согласен; 2 - не согласен; 3 - скорее не согласен; 4 - затрудняюсь ответить; 5 - скорее согласен; 6 – согласен; 7 - полностью согласен.

Тестовый материал.

- В целом, я считаю себя человеком счастливым
1 (не особенно счастливым) 2 3 4 5 6 7 (очень счастливым)
- По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым
1 (менее счастлив) 2 3 4 5 6 7 (более счастлив)
- Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно
1 (совсем не похоже) 2 3 4 5 6 7 (в большой степени)
- Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно
1 (совсем не похоже) 2 3 4 5 6 7 (в большой степени)

Интерпретация.

Вариант ответа	В прямых утверждениях	В обратных утверждениях
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен	2 балла	6 баллов
Немного не согласен	3 балла	5 баллов
Неопределенно (и согласен, и не согласен)	4 балла	4 балла
Немного согласен	5 баллов	3 балла
Согласен	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Шкала субъективного счастья: 4 – 12 баллов – уровень ниже среднего; 13 – 23 – средний уровень; 24 – 28 – высокий уровень.

Приложение 14

Шкала позитивного аффекта и негативного аффекта (ШПАНА) Адаптация Е.Н. Осина

Инструкция. Прочитайте каждое прилагательное и отметьте рядом с ним, в какой мере Вы чувствуете себя так. Используйте варианты ответов от 1 до 5:

Тестовый материал.

	Почти или совсем нет	Немного	Умеренно	Значительно	Очень сильно
1. увлечённый					
2. подавленный					
3. радостный					
4. расстроенный					
5. полный сил					
6. виноватый					
7. испуганный					
8. злой					
9. заинтересованный					
10. уверенный					
11. раздражённый					
12. сосредоточенный					
13. стыдящийся					
14. вдохновленный					
15. нервный					
16. решительный					
17. внимательный					
18. беспокойный					
19. бодрый					
20. тревожный					

Интерпретация.

Позитивный аффект (ПА): сумма баллов по пунктам 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативный аффект (НА): сумма баллов по пунктам 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Морфологический тест жизненных ценностей МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина)

Инструкция. Вам предлагается опросник, в котором описаны различные желания и стремления человека. Просим Вас оценить каждое из утверждений опросника по 5-бальной шкале следующим образом: «1» — если лично для Вас то, что написано в утверждении, не имеет никакого значения; «2» — если для Вас это имеет небольшое значение; «3» — если для Вас это имеет определенное значение; «4» — если для Вас это важно; «5» — если для Вас это очень важно.

Просим Вас помнить о том, что здесь не может быть правильных или неправильных ответов и самым правильным, наверное, будет самый правдивый ответ, поэтому мы надеемся на Вашу искренность.

Тестовый материал.

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию.
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания.
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся.
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности.
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я.
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов.
7. Испытывать антипатии к другим.
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня.
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания.
10. Быть лидером в моей семье.
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью.
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей.
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок.
14. Позлословить, когда у людей неприятности.
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю».
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки.
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности.
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам.
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость.
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии.
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми.
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом.
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью.
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение.
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях.
27. Чтобы семейная жизнь исправляла некоторые недостатки моей натуры.
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни.
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее.
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании.
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде.
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе.
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга.
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников.
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность.
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность.
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью.
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби.
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки.
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой.
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей.
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень.
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния.

44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах.
45. Знать свои способности в сфере хобби.
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки.
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был.
48. В работе быстро достигать намеченных целей.
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение.
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи.
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер.
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам.
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и тп).
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе».
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах.
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность.
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие.
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье.
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми.
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению.
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий.
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах.
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса.
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину.
66. Чтобы для меня не имело значения, кто лидер в семье - кто-то другой.
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей.
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия.
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение.
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей.
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать.
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным.
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась.
74. Увлечаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же.
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство.
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
77. Чтобы приемы моей работы изменялись.
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей.
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения.
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности.
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.).
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы.
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов.
84. Быть полезным для общества.
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби.
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей.
87. Внимательно следить за тем, как я одет.
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю.
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь.
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение.
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении.
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения.
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени.
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке.
96. Всегда охотно признавать свои ошибки.
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других.
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность.
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату.
100. Иметь собственные политические убеждения.
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте.
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться.

104. Перед началом работы четко ее распланировать.
 105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы).
 106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению.
 107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
 108. Не завидовать удаче других.
 109. Иметь высокооплачиваемую работу.
 110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность.
 111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях.
 112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам.

Интерпретация. Подсчёт баллов производится в соответствии с представленным ключом, с последующем переводом сырых баллов в стены.

	Профессиональная жизнь	Обучение и образование	Семейная жизнь	Общественная жизнь	Увлечения	Итого
Собственный престиж	21, 57	5, 73	6, 49	27, 65	7, 74	5, 6, 7, 21, 27, 49, 65, 73, 74
Высокое материальное положение	36, 66	20, 59	11, 58	8, 45	30, 63	8, 11, 20, 30, 36, 45, 58, 59, 63, 66
Креативность	31, 79	2, 55	9, 53	37, 48	25, 72	2, 9, 25, 31, 37, 48, 53, 55, 72, 79
Активные социальные контакты	15, 47	28, 64	34, 42	22, 60	16, 54	15, 16, 22, 28, 34, 42, 47, 54, 60, 64
Развитие себя	41, 70	23, 44	38, 69	17, 56	35, 80	17, 23, 35, 38, 41, 44, 56, 69, 70, 80
Достижения	1, 52	10, 50	24, 46	32, 68	13, 76	1, 10, 13, 24, 32, 46, 50, 52, 68, 76
Духовное удовлетворение	4, 43	33, 78	18, 62	3, 40	39, 71	3, 4, 18, 33, 39, 40, 43, 62, 71, 78
Сохранение собственной индивидуальности	26, 61	14, 75	29, 67	12, 51	19, 77	12, 14, 19, 26, 29, 51, 61, 67, 75, 77
Итого	1, 4, 15, 21, 26, 31, 36, 41, 43, 47, 52, 57, 61, 66, 70, 79	2, 5, 10, 14, 20, 23, 28, 33, 44, 50, 55, 59, 64, 73, 75, 78	6, 9, 11, 18, 24, 29, 34, 38, 42, 46, 49, 53, 58, 62, 67, 69	8, 3, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 40, 45, 48, 51, 56, 60, 65, 68	7, 13, 16, 19, 25, 30, 35, 39, 54, 63, 71, 72, 74, 76, 77, 80	

Перевод в стены

Стены сфер жизни для мужчин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	42 и ниже	43-45	46-49	50-52	53-56	57-59	60-63	64-66	67-70	71 и выше
Обучение и образование	43 и ниже	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65-67	68 и выше
Семейная жизнь	34 и ниже	35-37	38-41	42-44	45-48	49-51	52-55	56-58	59-62	63 и выше
Общественная жизнь	23 и ниже	24-27	28-32	33-36	37-41	42-45	46-50	51-54	55-59	60 и выше
Увлечения	36 и ниже	37-39	40-43	44-46	47-50	51-53	54-57	58-60	61-64	65 и выше

Стены сфер жизни для женщин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Профессиональная жизнь	42 и ниже	43-45	46-48	49-51	52-54	55-57	58-60	61-63	64-66	67 и выше

Обучение и образование	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Семейная жизнь	40 и ниже	41-43	44-46	47-49	50-52	53-55	56-58	59-61	62-64	65 и выше
Общественная жизнь	27 и ниже	28-31	32-36	37-40	41-45	46-49	50-54	55-58	59-63	64 и выше
Увлечения	29 и ниже	30-33	34-37	38-41	42-45	46-49	50-53	54-57	58-61	62 и выше

Стены терминальных ценностей для мужчин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	17 и ниже	18-20	21-23	24-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42 и выше
Высокое материальное положение	17 и ниже	18-20	21-24	25-27	28-31	32-34	35-38	39-41	42-45	46 и выше
Креативность	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Активные социальные контакты	20 и ниже	21-22	23-25	26-27	28-30	31-32	33-35	36-37	38-40	41 и выше
Развитие себя	23 и ниже	24-25	26-28	29-30	31-33	34-35	36-38	39-40	41-43	44 и выше
Достижения	21 и ниже	22-23	24-26	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42 и выше
Духовное удовлетворение	27 и ниже	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40-41	42-43	44 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше

Стены терминальных ценностей для женщин

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Собственный престиж	23 и ниже	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40 и выше
Высокое материальное положение	15 и ниже	16-18	19-21	22-25	26-28	29-32	33-35	36-39	40-42	43 и выше
Креативность	18 и ниже	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и выше
Активные социальные контакты	22 и ниже	23-24	25-27	28-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-42	43 и выше
Развитие себя	19 и ниже	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и выше
Достижения	19 и ниже	20-21	22-24	25-26	27-29	30-31	32-34	35-36	37-39	40 и выше
Духовное удовлетворение	26 и ниже	27-28	29-31	32-33	34-36	37-38	39-41	42-43	44-46	47 и выше
Сохранение собственной индивидуальности	22 и ниже	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39 и выше

При интерпретации полученных данных следует учитывать, что в первую очередь интерпретации подлежат показатели, выходящие за пределы диапазона от 4 до 7 стенов, т.к. все показатели, находящиеся в этом диапазоне, можно считать близкими к среднему значению.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)

Инструкция: Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача - выбрать одно из двух утверждений, которое, по Вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1, 2, 3, в зависимости от того насколько Вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения на Ваш взгляд одинаково верны).

Тестовый материал

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Обработка результатов: суммирование числовых значений для всех 20 шкал и перевод суммарного балла в стандартные значения (процентили). Восходящая последовательность градаций (от 1 до 7) чередуется в случайном порядке с нисходящей (от 7 до 1), причем максимальный балл (7) всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный балл (1) -полюсу ее отсутствия.

Ключ: В восходящую шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводятся пункты - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. В нисходящую шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводятся пункты - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Общий показатель ОЖ - все 20 пунктов. Субшкала 1 (цели)- 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процесс) - 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контроля - Я) - 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контроля - жизнь) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

В таблице ниже приведены средние и стандартные отклонения по общему показателю СЖО и всем пяти субшкалам отдельно для мужчин и женщин.

Шкалы	Мужчины		Женщины	
	М	σ	М	σ
1 — Цели	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процесс	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК-жизнь	30,14	5,80	28,70	6,10
Общий показатель ОЖ	103,10	15,03	95,76	16,54

«Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) опросник А.А. Реана

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20. Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Тест по выявлению уровня внутриличностной конфликтности (А.И.Шпилов)

Инструкция. Вам предлагается анкета с вопросами ситуациями и на отдельном листе регистрационный бланк с номерами вопросов и вариантами ответов. Внимательно прочитайте нижеперечисленные вопросы и ситуации выбора. Определите, как вы обычно реагируете на необходимость такого выбора. Напротив каждого номера вопроса в графе «Варианты ответов» выберите наиболее характерную для вас реакцию на предлагаемую ситуацию и отметьте любым знаком («крестиком», «птичкой» и т.п.)

Тестовый материал.

1. Если вы пришли в гости, а там оказался человек, встреча с которым вам не приятна, то вы ...?
2. Если вы проиграли в лотерею большую сумму денег (а до этого часто выигрывали), то вы ...?
3. Если вы стали свидетелем уличного происшествия и надо остаться и дать показания, но у вас серьезная (деловая) встреча, то вы ...?
4. Если вы хотели добиться высоких результатов, а вашу работу и усилия не оценили соответствующим образом, то вы ...?
5. Если вам звонит милый человек противоположного пола, который вам симпатичен и с которым вы давно ждете встречи, но должны закончить очень важную работу, то вы ...?
6. Если по телевизору идет фильм, который вы давно хотели посмотреть, а у вас на руках билет на последний концерт вашей любимой группы (певца и др.), то вы ...?
7. Если вы надеялись на поддержку влиятельных людей, а оказалось они помогли другому, то вы ...?
8. Если вы видите ссорящихся подростков, но по какой-то причине не вмешиваетесь, то вы ...?
9. Если, готовясь к соревнованиям, вы должны работать на высокий результат, но у вас плохое самочувствие, надо позаботиться о своем здоровье, то вы ...?
10. Если вы хотите познакомиться с человеком, но не можете из-за своей скромности, то вы ...?
11. Если вам не нравится какое-либо установленное правило, а хочется его нарушить, то вы ...?
12. Если вам предстоит длительная поездка, хочется взять побольше вещей, но все взять вы не сможете, то вы ...?
13. Если работа или должность, к которым вы стремились, досталась другому, то вы ...?
14. Если вам поручено выступать перед аудиторией, но ваш внешний облик вас не удовлетворяет, то вы ...?
15. Если вы обещали помочь другу, но это может отрицательно повлиять на ваш служебный престиж, то вы ...?
16. Если вы хотите убедить в чем-то собеседника, но недостаточно осведомлены, то вы ...?
17. Если к вам кто-нибудь неоднократно и бесцеремонно обращается с неуместными вопросами, и вы хотите ответить грубостью, но должны сдерживать себя, то вы ...?
18. Чтобы купить необходимую вещь, вам придется отстоять очень длинную очередь. Вы можете отказаться от своего намерения о покупке и ли можете встать в хвост очереди и томиться в ожидании. Что вы чувствуете при этом?
19. Если противник, которого вы считали слабым, не оставил вам никаких шансов на победу, то вы ...?
20. Если вы были грубы с близким вам человеком, но по какой-то причине не хотите извиняться, то вы ...?
21. Если вы выполняете срочную работу, а отец (мать, жена и т.п.) отвлекают вас важным для себя вопросом, то вы ...?
22. Если вы торопитесь домой, ждете автобус, но его нет, то вы ...?
23. Если вы едете за рулем автомобиля и вам «показали хвост» (обогнали), а вы хотите догнать «обидчика», но нарушать правила дорожного движения нельзя, то вы ...?
24. В столовой вам подали недоброкачественное блюдо. Вы можете промолчать и остаться голодным или потребовать новое блюдо. Что вы чувствуете в этой ситуации?
25. Если вы обещали близкому человеку отказаться от вредной привычки, но не сдержали слово, то вы ...?
26. Если вы опаздываете на работу, то вы ...?
27. Если, задерживаясь на учебе, вы знаете, что дома будет выслушивать упреки со стороны близких, то вы ...?
28. Если в компании вы хотите рассказать интересную, на ваш взгляд, историю (анекдот), но вас никто не слушает, то вы ...?
29. Если вас отправляют в командировку, а вы не хотите ехать, то вы ...?
30. Если вы хотите пораньше уйти с работы, но могут быть из-за этого неприятности, то вы ...?
31. Если человек, казавшийся вам надежным, не оправдал ваших ожиданий, подвел вас, то вы ...?
32. Если вас оскорбил начальник, а вы не можете ответить тем же по какой-либо причине, то вы ...?
33. Если вы пообещали проводить друга на поезд, но у вас дома кто-то заболел, и вы должны остаться с ним, то вы ...?
34. Если вы хотите понравиться кому-то значимому для вас, но это у вас не получается, то вы ...?

35. Если вам хочется съесть какое-то вкусное блюдо (выпить напиток), но вы знаете, что от него у вас могут быть проблемы со здоровьем, то вы ... ?
36. Если в соответствии со своими должностными обязанностями вы должны помочь (оказать услугу) человеку, который ранее доставил вам неприятности, то вы ... ?

Регистрационный бланк

№	Варианты ответов					
	Не переживаю	Слегка переживаю	Переживаю	В отчаянии	Открыто выражаю свои эмоции	Другое
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						

Ключ к тесту уровня внутриличностной конфликтности. Мотивационный конфликт- 6,12,18,24,30,35. Моральный конфликт- 5,11,17,23,29,36. Конфликт нереализованного желания-4,10,16,22,28,34. Ролевой конфликт-3,9,15,21,27,33. Адаптационный конфликт-1,8,14,20,26,32. Конфликт неадекватной самооценки-2,7,13,19,25,31.

Порядок начисления баллов: «не переживаю» или «открыто переживаю свои эмоции»- 0 баллов; «слегка переживаю»-1 балл; «переживаю»-2 балла; «я в отчаянии»-3 балла По каждому типу внутриличностного конфликта начисляется общее количество баллов.

Определение наиболее конфликтной структуры внутреннего мира личности

Мотивация- Км. $K_m = K_1 + K_2 + K_3$

Долженствование-Кд $K_d = K_2 + K_4 + K_5$

Самооценка-Кс. $K_c = K_3 + K_5 + K_6$

Определение общего уровня внутриличностной конфликтности (Квк) $K_{вк} = K_1 + K_2 + K_3 + K_4 + K_5 + K_6$

Интерпретация результатов теста уровня внутриличностной конфликтности

$K_{вк} = 0-6$ баллов. Внутриличностная конфликтность крайне низкая. Этот человек, как правило, железной воли и холодного расчета, для которого чужды сомнения и переживания.

$K_{вк} = 7-29$ баллов. Низкий уровень внутриличностной конфликтности. Внутренние конфликты и переживания возникают лишь изредка в серьезных и очень значимых ситуациях, которые в целом преодолеваются без осложнений. Человек обладает высокоразвитыми волевыми качествами, решителен, настойчив и целеустремлен в достижении значимых мотивов и поставленных задач. Возможно, не слишком обременен нравственными обязательствами. Легко адаптируется. Не склонен к продолжительным сомнениям и раздумьям. Обеспечивает контроль над эмоциями. Большая вероятность завышенной самооценки. Ориентация на мотивацию достижения. Возможна повышенная агрессивность и демонстративность поведения.

Квк=30-49 баллов. Средний уровень внутриличностной конфликтности. Часто это ответственный человек, для которого не чужды переживания и сомнения. В целом устойчив, адекватно реагирует на внезапные или трудные жизненные ситуации. Способен заниматься самоанализом. При адаптации к новой обстановке не испытывает каких-либо серьезных проблем. Гибкая, умеренная ситуативная тревожность. Большая вероятность высокого или выше среднего уровня интеллектуального развития.

Квк=50- 72 баллов. Высокий уровень внутриличностной конфликтности. Характерны сложная иерархия потребностей и мотивов, высокая развитость когнитивных структур. Перешителен, однако обязателен и ответственен. Испытывает определенные трудности в адаптации к новой ситуации, незнакомому виду деятельности. Устойчив в привычках, не тяготеет к переменам. Ему более комфортно быть ведомым, а не ведущим, хотя часто попадает на руководящую должность. Живо и эмоционально реагирует на жизненные коллизии. Свойственны повышенная тревожность и социальные установки.

Квк > 72 баллов. Сверхвысокий уровень внутриличностной конфликтности. Это человек, жизнь которого - постоянная борьба с самим собой. Выделяется неуравновешенность нервно- психической деятельности. Низкий уровень развитости волевых качеств, не готов решать даже мелкие проблемы. Высокий уровень иррациональности в поведении. Нуждается в опеке и руководстве. Обидчив и импульсивен. Отличается противоречивостью «Образа Я», постоянной рефлексией и самоанализом, разбалансированностью самооценки.

Методика «Готовность к риску» (PSK) Г. Шуберта

Инструкция: оцените степень своей готовности совершать действия при ответе на каждый из 25 вопросов. Поставьте соответствующий балл за каждый ответ по следующей схеме: «полностью согласен», «полное да» - 2 балла; «больше да, чем нет» - 1 балл; «ни да, ни нет», «нечто среднее» - 0 баллов; «больше нет, чем да» - 1 балл; «полное нет» - 2 балла.

Тестовый материал.

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?
4. Могли бы Вы ехать подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?
7. Одожили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Пскова до Москвы?
15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?
19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на 6 человек?
20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?
21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?
22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?
23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?
24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?
25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

Обработка данных теста.

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией и оцените свой результат.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску. Значение теста: от -50 до +50 баллов.

Результат. Меньше -30 баллов чрезмерная осторожность, -10 - +10 баллов - средний уровень риска. Свыше +20 баллов – выраженная склонность к риску.

Опросник для исследования уровня импульсивности В.А. Лосенкова

Инструкция: Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет «плохих» и «хороших» ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову.

Тестовый материал

1. Если Вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?
1. Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Нет, не всегда.
2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?
1. Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Нет, не всегда.
3. Вы всегда выполняете свои обещания?
Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Нет, не всегда.
4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?
1. Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Нет, не всегда.
5. В критических, напряженных ситуациях Вы хорошо владеете собой?
1. Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Нет, не всегда.
6. У Вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?
1. Такое случается очень часто. 2. Бывает время от времени. 3. Такое случается редко. 4. Такого вовсе не бывает.
7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?
1. Определенно, да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Определенно, нет.
8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?
1. Да, определенно мог бы. 2. Пожалуй, мог бы. 3. Скорее всего, не мог бы. 4. Нет, определенно не мог бы.
9. В словах и поступках Вы придерживаетесь пословицы: «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?
1. Да, всегда. 2. Часто. 3. Редко. 4. Нет, почти никогда.
10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает Вас, например, в автобусе или трамвае?
1. Так я реагирую почти всегда. 2. Так я реагирую довольно часто. 3. Я редко так реагирую. 4. Я никогда так не реагирую.
11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?
1. Да, часто. 2. Иногда. 3. Редко. 4. Почти никогда.
12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?
1. Определенно да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Определенно нет.
13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно Вас упрекает?
1. Определенно да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Определенно нет.
14. Вам кажется, что Вы еще не нашли себя?
1. Согласен, именно так оно и есть. 2. Скорее всего, это так. 3. С этим я вряд ли соглашусь. 4. Я с этим определенно не согласен.
15. Может ли под влиянием каких-либо новых обстоятельств Ваше мнение о самом себе не раз измениться?
1. Наверняка так. 2. Довольно вероятно. 3. Маловероятно. 4. Почти невероятно.
16. Обычно Вас трудно вывести из себя?
1. Определенно да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Определенно нет.
17. У Вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?
1. Такие желания возникают у меня часто. 2. Такие желания возникают время от времени. 3. У меня редко возникают такого рода желания. 4. Заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.
18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, Вы замечаете, что Ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
1. Да, часто замечаю. 2. Иногда замечаю. 3. Замечаю довольно редко. 4. Нет, никогда не замечаю.
19. Случается ли, что какое-то дело Вам так надоедает, что, не докончив его, Вы беретесь за новое?
1. Да, так часто случается. 2. Иногда так бывает. 3. Так бывает довольно редко. 4. Так почти никогда не случается.
20. Вы несколько неуравновешенный человек?
1. Определенно да. 2. Пожалуй, да. 3. Пожалуй, нет. 4. Определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности «Пи». Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов. Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 4 равна 1 баллам.

Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности «Пи», тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина «Пи» находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если его величина от 35 до 65 – то уровень ее средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее – то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.

Диагностика потребности в поисках ощущений М. Цукерман

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

Тестовый материал

1. а) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий. б) Я бы предпочел работать на одном месте.
2. а) Меня взбадривает свежий, прохладный день. б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. а) Мне не нравятся все телесные запахи. б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. а) Мне не хотелось бы пробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие. б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив. б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость. б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. а) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сделную зарплату с риском заработать мало или ничего. б) Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сделно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы. б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением, больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование. б) Страхование — это то, без чего не может позволить себе обойтись ни один человек.
10. а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным. б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. а) Наиболее важная цель в жизни — жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно. б) Наиболее важная цель в жизни — обрести спокойствие и счастье.
12. а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней. б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море либо холодный бассейн.
13. а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность. б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.
14. а) Худший социальный недостаток — быть грубым, невоспитанным человеком, б) Худший социальный недостаток — быть скучным человеком, занудой.
15. а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного не уравновешенны. б) Я больше предпочитаю людей спокойных, даже "отрегулированных".
16. а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть, есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред. б) Мне бы понравилось водить мотоцикл или ездить на нем.

Обработка и интерпретация. Полученные ответы соотносите с ключом.

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

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

Интерпретация результата

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11–16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях. От 6 до 10 баллов – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни. Низкий уровень потребностей в ощущениях (от 0 до 5 баллов) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

Краткая шкала самоконтроля (Brief Self-Control Scale, BSCS)

Инструкция: Прочитайте утверждения и для каждого из них выберите, пожалуйста, ответ, наиболее точно описывающий вас (привычное для вас состояние): 1 – Совершенно не согласен; 2 – Скорее не согласен; 3 – Нечто среднее; 4 – Скорее согласен; 5 – Совершенно согласен

Тестовый материал.

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Мне хорошо удается сопротивляться соблазнам.					
2	Я с трудом отказываюсь от дурных привычек.					
3	Я ленивый.					
4	Бывает, что я говорю неуместные вещи.					
5	Выбирая между приятным и полезным, я выбираю приятное.					
6	Я умею отказываться от того, что для меня вредно.					
7	Мне бы хотелось лучше контролировать себя.					
8	Я производю впечатление очень дисциплинированного человека.					
9	Поговорка «семь раз отмерь, один раз отрежь» – не про меня.					
10	Иногда я не могу доделать работу, потому что отвлекаюсь на более приятные дела.					
11	Мне бывает трудно сконцентрироваться.					
12	Мне удается ставить и достигать долгосрочные цели.					
13	Иногда я делаю что-то, хотя и знаю, что этого делать не стоит.					

Оценка и интерпретация.

Низкий уровень - 13-27 баллов

Средний уровень - 28-45 баллов

Высокий уровень - 46-65 баллов

«Диагностика межличностных отношений» Лири

Инструкция. Перед Вами опросник, содержащий различные характеристики. Внимательно прочитайте каждую и оцените, соответствует ли она Вашему представлению о себе. Если да, то перечеркните номер вопроса, соответствующую порядковому номеру характеристики. Если нет, то не делайте никаких пометок на листе. Постарайтесь проявить максимальную внимательность и откровенность, чтобы избежать повторного обследования.

Тестовое задание

Я – человек, который (или – он /она человек, который):

1. Умеет нравиться	65. Любит давать советы
2. Производит впечатление на окружающих	66. Производит впечатление значительности
3. Умеет распоряжаться, приказывать	67. Начальственно-повелительный
4. Умеет настоять на своем	68. Властный
5. Обладает чувством собственного достоинства	69. Хвастливый
6. Независимый	70. Надменный и самодовольный
7. Способен сам позаботиться о себе	71. Думает только о себе
8. Может проявить безразличие	72. Хитрый
9. Способен быть суровым	73. Нетерпимый к ошибкам других
10. Строгий, но справедливый	74. Расчетливый
11. Может быть искренним	75. Откровенный
12. Критичен к другим	76. Часто недружелюбен
13. Любит поплакаться	77. Озлоблен
14. Часто печален	78. Жалобщик
15. Способен проявлять недоверие	79. Ревнивый
16. Часто разочаровывается	80. Долго помнит обиды
17. Способен быть критичным к себе	81. Самобичующий
18. Способен признать свою неправоту	82. Застенчивый
19. Охотно подчиняется	83. Безынициативный
20. Покладистый	84. Кроткий
21. Благодарный	85. Зависимый, несамостоятельный
22. Восхищающийся и склонный к подражанию	86. Любит подчиняться
23. Уважительный	87. Предоставляет другим принимать решения
24. Ищущий одобрения	88. Легко попадает впросак
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи	89. Легко поддается влиянию друзей
26. Стремится ужиться с другими	90. Готов довериться любому
27. Доброжелательный	91. Благорасположен ко всем без разбора
28. Внимательный и ласковый	92. Всем симпатизирует
29. Деликатный	93. Прощает все
30. Ободряющий	94. Переполнен чрезмерным сочувствием
31. Отзывчивый к призывам о помощи	95. Великодушен и терпим к недостаткам
32. Бескорыстный	96. Стремится помочь каждому
33. Способный вызывать восхищение	97. Стремящийся к успеху
34. Пользуется уважением у других	98. Ожидает восхищения от каждого
35. Обладает талантом руководителя	99. Распоряжается другими
36. Любит ответственность	100. Деспотичный
37. Уверенный в себе	101. Относится к окружающим с чувством превосходства
38. Самоуверен и напорист	102. Тщеславный
39. Деловитый, практичный	103. Эгоистичный
40. Соперничающий	104. Холодный, черствый
41. Стойкий и крутой, где надо	105. Язвительный, насмешливый
42. Неумолимый, но беспристрастный	106. Злой, жестокий
43. Раздражительный	107. Часто гневлив
44. Открытый и прямолинейный	108. Бесчувственный, равнодушный
45. Не терпит, чтобы им командовали	109. Злопамятный
46. Скептический	110. Проникнут духом противоречия
47. На него трудно произвести впечатление	111. Упрямый
48. Обидчивый, щепетильный	112. Недоверчивый и подозрительный

49. Легко смущается	113. Робкий
50. Неуверенный в себе	114. Стыдливый
51. Уступчивый	115. Услужливый
52. Скромный	116. Мякотельный
53. Часто прибегает к помощи других	117. Почти никому не возражает
54. Очень почитает авторитеты	118. Навязчивый
55. Охотно принимает советы	119. Любит, чтобы его опекали
56. Доверчив и стремится радовать других	120. Чрезмерно доверчив
57. Всегда лобезен в обхождении	121. Стремится снискать расположение каждого
58. Дорожит мнением окружающих	122. Со всеми соглашается
59. Общительный и уживчивый	123. Всегда со всеми дружелюбен
60. Добросердечный	124. Всех любит
61. Добрый, вселяющий уверенность	125. Слишком снисходителен к окружающим
62. Нежный и мягкосердечный	126. Старается утешить каждого
63. Любит заботиться о других	127. Заботится о других
64. Щедрый	128. Портит людей чрезмерной добротой

Ключ к тесту

1. Авторитарный: 1–4, 33–36, 65–68, 97–100.
2. Эгоистичный: 5–8, 37–40, 69–72, 101–104.
3. Агрессивный: 9–12, 41–44, 73–76, 105–108.
4. Подозрительный: 13–16, 45–48, 77–80, 109–112.
5. Подчиняемый: 17–20, 49–52, 81–84, 113–116.
6. Зависимый: 21–24, 53–56, 85–88, 117–120.
7. Дружелюбный: 25–28, 57–60, 89–92, 121–124.
8. Альтруистический: 29–32, 61–64, 93–96, 125–128.

Интерпретация результата

0–4 балла – низкая	адаптивное поведение
5–8 баллов – умеренная	
9–12 баллов – высокая	экстремальное поведение
13–16 баллов – экстремальная	до патологии поведение

Опросник черт характера, ОЧХ-20 (В.М. Русалов, Е.В. Волкова)

Инструкция. Вам предлагается список утверждений, характеризующих поведение человека. Некоторые черты поведения у вас могут быть более выраженными, другие – менее. Постарайтесь отвечать как можно быстрее, не задерживаясь на одном вопросе. Помните, что нет «хороших» и «плохих» ответов. Укажите степень выраженности каждой из предъявляемых характеристик. В графе «ответы» поставьте цифру от 1 до 5, которая наиболее точно характеризует ваше поведение в настоящее время: 1 – Не выражено; 2 – Скорее не выражено; 3 – Выражено; 4 – Заметно выражено; 5 – Очень выражено

Утверждение	Баллы
1. Я заражаю людей оптимизмом.	1, 2, 3, 4, 5
2. Я легко занимаюсь организаторской деятельностью.	1, 2, 3, 4, 5
3. Я с трудом забываю нанесенные мне незначительные обиды.	1, 2, 3, 4, 5
4. Оскорбления, нанесенные мне, вызывают у меня скрытую ярость.	1, 2, 3, 4, 5
5. Я – чувствительный, мягкосердечный человек.	1, 2, 3, 4, 5
6. Трагические фильмы могут взволновать меня до слез.	1, 2, 3, 4, 5
7. Я слежу за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте.	1, 2, 3, 4, 5
8. Я стремлюсь навести порядок везде и во всём.	1, 2, 3, 4, 5
9. Я боюсь спуститься в темный погреб.	1, 2, 3, 4, 5
10. Я – боязливый человек.	1, 2, 3, 4, 5
11. У меня бывают беспричинные колебания настроения	1, 2, 3, 4, 5
12. Период хорошего настроения у меня может смениться апатией	1, 2, 3, 4, 5
13. Я постоянно стремлюсь быть в центре внимания	1, 2, 3, 4, 5
14. Я прекрасно чувствую себя на сцене	1, 2, 3, 4, 5
15. Я готов ударить человека, если он меня сильно оскорбил	1, 2, 3, 4, 5
16. Когда меня задевают за «больное», я могу ударить	1, 2, 3, 4, 5
17. Я замкнутый, немногословный человек	1, 2, 3, 4, 5
18. Я долгое время могу быть в подавленном настроении	1, 2, 3, 4, 5
19. Мое радостное настроение резко сменяется глубокой печалью	1, 2, 3, 4, 5
20. Я подвержен частым перепадам настроения – от радости к печали	1, 2, 3, 4, 5

Ключ к тесту

№ Шкалы	Пункты	Сумма баллов
1 Гипертимность	1,2	
2 Застревание	3,4	
3 Эмотивность	5,6	
4 Педантичность	7,8	
5 Тревожность	9,10	
6 Циклотимность	11,12	
7 Демонстративность	13,14	
8 Возбудимость	15,16	
9 Дистимность	17,18	
10 Экзальтированность	19,20	

Результаты: 2–4 балла, деакцентуация, низкий уровень выраженности. 5–7 баллов: средний уровень выраженности. 8–10 баллов, акцентуация: высокий уровень выраженности.

Семинары для педагогического состава

Семинар 1. «Девиантное поведение. Виды, причины и последствия».

Содержание: Проблема девиантного поведения занимает одно из ключевых мест среди социальных и психологических проблем. Значительный рост склонности к зависимому поведению, наблюдается именно в период подросткового возраста, где увеличивается потребность в социальных контактах, одобрении значимой группы, в сочетании с протестными реакциями и конфликтными ситуациями с родителями. Данные социальные особенности накладываются на недостаточную сформированность регуляторных навыков.

В связи с этим проблема профилактики и коррекции девиантного поведения учащихся, в условиях образовательного учреждения приобретает в современных условиях, чрезвычайную актуальность. Пространство ненормативного поведения в последнее время существенно расширилось за счет увеличения списка социокультурных девиаций и зависимостей (таких как игромания, интернет-зависимость), а также за счёт расширения спектра асоциальной и противоправной активности учащихся. Образ жизни, основу которого составляет девиантная активность и зависимые формы поведения, неизбежно сопровождается биологической, генетической и социальной деградацией личности; существенно ухудшаются «стартовые» условия социализации молодого поколения. Исходя из этого, одной из задач разрешения проблемы девиантного поведения учащихся является применение превентивных мер по предупреждению девиации; профилактика и, при необходимости, психолого-педагогическая коррекция в рамках образовательных учреждений, где они находятся в зоне социального контроля и влияния педагогического и группового коллектива.

Решающим фактором профилактики и коррекции девиантного поведения является педагогически управляемая социально-культурная среда, выступающая для обучающегося важнейшим условием социализации и пространством личностного развития.

Виды девиантного поведения.

К основным видам девиантного поведения относят:

1. Аморальное (асоциальное) поведение. Это поведение, которое отклоняется от выполнения и нарушение морально-этических норм и угрожает благополучию межличностных отношений. Основные формы: агрессивное поведение, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, соращение и др.), бродяжничество, вовлечённость в азартные игры, ложь, граффити, субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки);

2. Делинквентное (антисоциальное, противоправное) поведение. Это поведение, противоречащее правовым нормам, которое угрожает социальному порядку и благополучию окружающих людей. Для данного поведения, характерны такие виды, как хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, физическое насилие, торговля наркотиками.

3. Саморазрушительное (аутодеструктивное) поведение. Это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности. Основные формы: суицидальное поведение, аддиктивные виды поведения: пищевая зависимость, химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), фанатическое поведение (например, вовлечённость в деструктивно-религиозный культ), аутическое поведение, виктимное поведение (поведение жертвы), деятельность с выраженным риском для жизни (экстремальные виды спорта, существенное превышение скорости при езде на автомобиле и др.).

Основные причины девиантного поведения.

Причины девиантного поведения, могут быть объединены в две большие группы.

Первая – особенности социальной среды:

- Неполные семьи. В условиях воспитания одним родителем высок риск формирования патологических отношений с ребенком, основанных на требовании безусловного подчинения, недостаточном участии, непонимании. Отсутствует образец взаимодействия с противоположным полом;

- Конфликтные, асоциальные семьи. Напряженность между родителями, частые ссоры, отсутствие взаимопонимания негативно отражаются на воспитательном процессе. Преобладание антиобщественных тенденций, паразитический образ жизни, алкоголизм становятся образцом действий;

- Учебно-воспитательные ошибки. Недостаточное внимание педагогов, неумение установить контакт с учащимся, становится основой для формирования неуспеваемости, конфликтов с классом, учителями.

Второй группой причин, приводящих к формированию девиантного поведения учащихся, являются медико-биологические факторы. Физиологической основой отклонений служат:

- Отягощенная наследственность. Развитию девиаций способствуют сниженные защитные механизмы, ограниченные приспособительные функции личности. Данные особенности наблюдаются при наследовании умственной недостаточности, аномальных черт характера, склонности к алкоголизму, наркомании.

- Патологии центральной нервной системы. Биологическая неполноценность нервных клеток мозга развивается при тяжелых заболеваниях на первых годах жизни, черепно-мозговых травмах. Данные патологии могут проявляться в виде: эмоциональной неустойчивости, снижении адаптивных возможностей, снижении критического мышления и др.

- Особенности пубертатного периода. Гормональная перестройка организма, активное созревание отделов коры головного мозга, формирование высших психических функций может проявляться заострением характерологических черт, асоциальными поступками.

Патогенез девиантного поведения в подростковом возрасте сложен. Развитие девиаций основано на состоянии дезориентации в системе общественных ценностей и норм. Период возрастного кризиса, накладывающий отпечаток на подростковый возраст, характеризуется острой потребностью самоопределения, самовыражения. Отсутствие благоприятной социальной обстановки, устойчивой системы ценностей, поддержки значимых лиц (сверстников, взрослых) приводит к образованию патологических поведенческих паттернов. Зачастую в их основе лежит желание быть услышанным, принятым, желание быть нужным и значимым. Поступки часто носят противоправный, антиморальный характер.

Как девиантное поведение обучающегося может сказаться на его будущем?

Девиантное поведение обучающегося может иметь серьезные последствия для его будущего. Кто-то надеется, что ребенок просто «перерастёт» проблему или возьмётся за ум, однако всё не так просто, как кажется, и чаще всего без профессиональной помощи проблема будет усугубляться. Само девиантное поведение может включать в себя нарушение закона, употребление наркотиков, агрессию, сексуальные нарушения, учебную неуспеваемость и другие негативные действия, которые не остаются бесследно. Рассмотрим, к каким последствиям приводят подростковые девиации:

1. Проблемы с законом: обучающийся может быть арестован и подвергнуться судебному преследованию, что может повредить его репутации и сделать труднее получение работы или поступление в высшие учебные заведения;

2. Проблемы со здоровьем: употребление психоактивных веществ может привести к различным заболеваниям и навредить здоровью. Возникающая, вследствие приема психоактивных веществ или синдрома отмены, агрессивность, может приводить к повышению травматизации и ранениям;

3. Проблемы в обществе: девиантное поведение может привести к отдалению от друзей и семьи, а также к ухудшению отношений с другими значимыми людьми;

4. Проблемы в обучении: учебная неуспеваемость и пропуски могут привести к трудностям в поступлении в высшие учебные заведения и получении работы.

Девиантное поведение может приводить к психическим расстройствам.

Одной из причин подросткового бунта 11-18 лет, является акцентуация характера человека. Как правило, данную особенность списывают на рост, кризисное развитие и перестройку организма. При этом, акцентуация характера – это усиление отдельных черт характера, например, чувствительности и стремления привлекать внимание. Девиантное поведение, несомненно, будет усугублять выраженные черты характера, воздействуя по

всем социальным параметрам. При определённых средовых условиях, личностная акцентуация может усугубиться и перерасти в психическое расстройство, которое уже будет требовать психиатрической помощи. Помимо этого, девиантное поведение может привести к депрессии, повышенной тревоги, расстройству пищевого поведения и даже суициду. Поэтому важно помочь учащемуся вовремя осознать последствия своего поведения и научить его адаптивным стратегиям поведения, для обеспечения успешное будущее.

Семинар 2. «Аддиктивное поведение у студентов. Признаки склонности к аддиктивному поведению и маркеры зависимого поведения у студентов».

Содержание: Аддиктивное поведение («addiction» с англ.— склонность, зависимость, пристрастие) одна из форм девиантного (деструктивного) поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных объектах (предметах) или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия человека ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

По мнению Г. Марлатт, Е.И. Ильина, В.Д. Менделевича, аддиктивное поведение тесно связано с так называемыми «пагубными привычками». В исследовании аддикции, В.Д. Менделевич выделяет следующие структурные компоненты: привычка – определяется как некая форма повторяющегося поведения для реализации зависимого поведения; эмоциональная привязанность к объекту зависимости.

Привычка олицетворяет техническую сторону зависимого поведения. Как правило, привычка представляет собой некий обыденный ритуал, по строгому выполнению привычных действий, которые важны для того, чтобы взаимодействовать со своим объектом зависимости. Объектами привычки выступают игры, сигареты, наркотики, работа, еда, люди, источники информации и т.д. Привычка бывает нескольких видов, которые можно структурировать на основе объекта зависимости: процессы, отношения и вещества. Момент, когда привычка становится зависимостью начинается тогда, когда такая привычка подавляет и полностью уничтожает естественные процессы жизни.

Эмоциональная привязанность к объекту зависимости растет с каждым разом. Именно из-за такого типа привязанности к объекту зависимости, человеку сложно отказаться от нее, ведь эмоции придают яркий окрас, особенность и личностный характер аддиктивному поведению.

Таким образом, под понятием «аддикция» многие авторы склонны понимать некий способ приспособления к сложным для личности условиям деятельности и общения, который помогает человеку получить удовольствие.

В настоящее время существует около 30, а то и больше, разновидностей аддиктивного поведения. Всех их перечислить не представляется возможным, поэтому, условно, разделим их на основные виды: химические, биохимические и нехимические.

Наиболее опасными являются химические аддикции, которые проявляются в форме алкоголизма, наркомании, табакокурении и т.д. После идут биохимические аддикции (неправильное питание). И нехимические аддикции (поведенческие), которые проявляются как компьютерная зависимость, интернет-зависимость, сексуальная зависимость и т.д.

Рассмотрим наиболее популярные виды аддикций. Алкоголизм представляет собой заболевание, которое сопровождается физической и психической зависимостью от употребления спиртных напитков. Данное поведение характеризуется повышенной тягой к алкоголю, тем самым человек не может регулировать количество потребляемых спиртных напитков. У таких людей наблюдается склонностью к запоям, которые сопровождаются выраженным проявлением абстинентного синдрома. Алкоголизм сказывается на контроле поведения и мотивации, данное заболевание имеет прогрессирующую направленность с дальнейшей психической деградацией и необратимыми поражениями внутренних органов.

Итак, алкоголизм – это необратимое состояние, при котором человеку требуется только полностью прекратить прием алкоголя. Однако даже употребление маленьких доз спиртного после длительного периода воздержания провоцирует срыв и дальнейшую прогрессию заболевания. Алкоголизм – это не только злоупотребление спиртными напитками, это невозможность жить полноценной жизнью в силу прогрессирующего отклоняющего поведения. Употребление алкоголя широко распространено в молодежной среде и оказывает огромное негативное влияние на жизнь молодых людей. Как правило, молодые люди начинают усваивать противоречащие культуре и нормам поведения, ценности, так называемая, субкультура низших слоев общества. Молодые люди стараются все быстрее стать взрослыми, узнать, попробовать и познать, самостоятельно принимать решения. Молодые люди, перенимают пагубные привычки в компании, например, когда посещают вечеринки, где впервые пробуют алкоголь, чтобы показаться своим в компании. Впоследствии, употребление алкоголя толкает молодых людей на необдуманные поступки: драки, грабежи и хулиганство.

Также, употребление алкоголя начинается с общения с людьми, которые несут ценности противоречащие нормам морали общества. Тем самым, чем ближе молодой человек к компании таких людей, тем больше вероятность, что он будет подтвержден аддиктивному поведению. На употребление алкоголя, также оказывает негативное влияние популяризации алкоголя в кино, музыке и социальных сетях; навязчивая демонстрация (в средствах массовой информации) именно употребления алкоголя, усугубляет соблазны. При этом, самая популярная причина заключается в том, что молодым людям просто любопытно узнать, что такое алкогольное опьянение. Кроме того, в последствии они начинают получать удовольствие от употребления алкоголя.

Довольно часто молодые люди начинают употреблять алкоголь с целью разрешить конфликтную ситуацию. Таким образом, при употреблении алкоголя, они стремятся уйти от проблем и решить сложную жизненную ситуацию. Стоит отметить, что стремление уйти от проблем может стать причиной развития зависимости и саморазрушения, что в дальнейшем и переходит в запущенную болезнь – алкоголизм.

Итак, подытожим все мотивы употребления алкоголя: удовлетворение любопытства касательно оказываемого эффекта от употребления алкоголя; желание быть принятым определенной группой; проявление независимости, а иногда враждебного настроения по отношению к обществу; познание приносящего удовольствие нового, волнующего или опасного опыта; получение временной «ясности мышления» или «творческого вдохновения»; получение чувства полного расслабления; уход от гнетущей реальности.

Следующий вид аддиктивного поведения – это наркотическая зависимость, одна из самых страшных бед, которая может проникнуть в жизнь любого человека. В первую очередь наркомания – это болезнь, которую человек выбирает себе самостоятельно и добровольно, тем самым постепенно приближая себя к мучительной смерти. Приобретение и употребление наркотических препаратов постепенно становится смыслом жизни наркомана. Самое страшное, при этом, что один наркоман может посадить на наркотики своих друзей и близких. Именно поэтому бытует мнение, что наркомания – это эпидемия по скорости распространения.

Наркомания – это злоупотребление наркотиков или других наркотических (токсических) веществ. Данное явление довольно популяризировано среди современных молодых людей и уже приобрело масштаб эпидемии, с каждым годом количество наркоманов растет ужасающими темпами. Наркомания (от греч. «*narke*» – оцепенение и «*mania*» – страстное влечение) заболевание, возникающее в результате употребления наркотических средств, вызывающих в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон. Характеризуется непреодолимым влечением к приему наркотиков, тенденцией к повышению употребляемых доз, формирование абстинентного синдрома, психической и физической зависимостью. Наркотики – это сильнодействующие вещества, которые могут быть как растительного, так и синтетического производства. Данные вещества вызывают возбужденное состояние и парализуют центральную нервную систему человека.

Наркотики оказывают разрушающее воздействие на головной мозг. В начале употребления у человека начинается неадекватная активность в движениях или в речи,

при этом, резко повышается кровяное давление, а сердечный ритм становится чаще, дыхание становится более резким. Однако постепенно наркотики начинают воздействовать на мозг угнетающе: человек не может сконцентрироваться, не может ясно видеть или быть внимательным. При этом, наркоман не может контролировать свои поступки, и поэтому может совершать противоправные действия. Наркотики активно воздействуют на центр головного мозга, отвечающий за удовольствие. В организме человека происходит резкий выброс дофамина в кровь, тем самым вызывая чувство возбуждения и эйфории, что приводит к снижению болевого порога и чувствительности. Тем самым наркотики отключают защиту организма. Наркотики оказывают пагубное воздействие на дыхательный центр и хеморецепторы, которые несут ответственность за количество кислорода в крови человека, что может приводить к кислородному голоданию организма. Довольно часто наркоманы умирают именно от паралича дыхательного центра. Постепенно наркотики начинают угнетать пищеварительную систему человека, наркоманы не чувствуют вкус пищи у них снижается аппетит, пропадает обоняние, перестает вырабатываться желудочный сок. В скором времени наркоманы перестают нормально усваивать пищу и у них начинается резкое похудение.

В наркомании существует две зависимости, между которыми есть различия: физическая и психическая зависимость. Физическая зависимость – это приобретенная сильная потребность организма в наркотическом веществе, которая обусловлена длительным приемом наркотиков. Психологическая зависимость – это постоянный внутренний голод, непреодолимое желание и стремление вернуться в пережитое состояние.

Другой популярный вид аддиктивного поведения – это табакокурение и парение. Так курение – это заболевание, которое заключается во вдыхании дыма горящего табака. Курение табака, кроме самого курильщика, также наносит вред и окружающим людям. Курение оказывает губительное воздействие на организм, тяга к курению очень сильна и сравнима с наркотической. Человеку необходимо приложить огромное количество усилий чтобы бросить эту пагубную привычку.

Как правило курить молодые люди начинают за одно с компанией, как стремление показаться своим в компании, быть взрослым и самостоятельным. На современном этапе курение приобрело другие не менее популярные и опасные для организма виды: курение электронных сигарет, вдыхание пара и т.д.

Самая популярная биохимическая зависимость – это пищевая зависимость. Как правило причиной пищевой аддикции является ситуация, которую человек не смог правильно психологически пережить (неудачи в личной, профессиональной деятельности, смерть близкого человека). Таким образом, человек стремится «заесть» свои проблемы. В голове человека формируются убеждение, что он нашел безопасный и, главное, эффективный способ решения своих переживаний и проблем. Действуя таким образом, человек зачастую не понимает, что голодание или, наоборот, переедание наносит вред организму. Даже если человеку удастся справиться со своими психологическими проблемами, у него уже наблюдается расстройство пищевого поведения, и он либо физически не может есть, либо наоборот испытывает постоянный голод. Таким людям необходима комплексная психологическая помощь.

Одна из популярных поведенческих аддикций – это игровая зависимость представляет собой форму психологической зависимости, которая выражена в стремлении уйти от реальности в игровой мир. Данная аддикция очень популярна среди юношей-подростков, и для многих семей, такое увлечение играми, стало настоящей серьезной проблемой.

Выделим основные признаки зависимости от игры: молодой человек постоянно думает об игре и переживает свои прошлые игровые успехи; все время находится в мыслях и желании поиграть; ему неинтересны другие занятия, он не чем не увлечен кроме игры; продолжение игры с целью получения остроты ощущений – фантастического нереального мира; наличие попыток прекратить играть; появление беспокойства раздражительности, если нет возможности начать игру; агрессия по отношению к близким, если они не дают возможность играть; игра занимает большую часть времени, порой игроман может не спать сутками и продолжать играть, не отвлекаясь на еду и

походы по нужде; часто молодые люди прогуливают школу ради того, чтобы поиграть; у них практически нет друзей и других интересов кроме игр.

Помимо зависимости непосредственно от игры, часто наблюдается также компьютерная зависимость, любовная, сексуальная, социальная и т.д.

Некоторые признаки аддиктивного поведения молодых людей:

- демонстрация превосходства над окружающими при внутренней неуверенности;
- избегание доверительных отношений с окружающими, внутренняя изоляция;
- широкий круг знакомств, демонстрируемая социальность;
- склонность ко лжи, аггравации;
- высокая тревожность, «депрессивное» поведение;
- избегание ответственности;
- наличие устойчивых моделей, стереотипов поведения;
- немотивированные перепады настроения.

Общие признаки аддиктивного поведения молодых людей, которые могут насторожить педагога:

- сведения о включенности учащегося в асоциальные группы;
- неухоженный или неопрятный внешний вид (несоблюдение личной гигиены, грязная и/или дырявая одежда и обувь);
- немотивированные изменения в поведении, его типичных эмоциональных реакциях, манере речи, стиле одежды;
- наличие при себе крупных сумм наличных денег (возможно, воровство, вымогательство), либо постоянное выпрашивание (выманивание) денег у других;
- нарушение межличностного общения.

Если есть подозрения на аддиктивное поведение, рекомендуется обратиться за дополнительной помощью к психологу, психотерапевту и социальному педагогу.

Семинар 3. «Алгоритмы действия педагогов в случае подозрения или выявления учащегося с аддиктивным поведением».

Что делать, если учащийся употребляет психоактивные вещества? При *подозрении* в употреблении наркотиков.

А) В отношении обучающегося. Рекомендуется следующая последовательность действий педагога и администрации учебного заведения при подозрении в употреблении несовершеннолетними наркотиков:

1. Предоставить учащемуся достаточную информацию о негативных последствиях потребления одурманивающих веществ. Целесообразно, при первом контакте избегать репрессивной и осуждающей тактики, постараться убедить обучающегося в целесообразности обращения за медицинской помощью. Указать на недопустимость появления в учебном заведении в состоянии одурманивания, вовлечения сверстников в потребление психоактивных веществ; сообщить, что в этом случае администрация учебного заведения будет действовать в установленном для такой ситуации порядке;

2. Предлагать помощь учащемуся корректным и, если ситуация позволяет, то желательно ненавязчивым способом;

3. Не разглашать информацию о наркологических проблемах обучающегося, поскольку это приводит к полному прекращению продуктивного контакта и может иметь вредные последствия для несовершеннолетнего;

4. Иметь информацию об учреждениях, оказывающих наркологическую помощь несовершеннолетним. Особо следует знать о возможности анонимного лечения. Целесообразна информация о реально работающих с этой проблемой общественных организациях;

5. Точно знать при работе с обучающимся – потребителем психоактивных веществ: какова ситуация в его семье? Могут ли родители реально влиять на поведение своего ребенка? Каково его микросоциальное окружение по месту жительства?

6. Постоянно, не «кампанейски» внедрять и проводить обязательные антинаркотические программы обучения, семинары и тренинги для педагогов, обучать их

формам активной первичной профилактической работы среди родителей и формам противодействия молодежному наркотизму.

В) В отношении окружения:

1. Корректно сообщить о своих подозрениях родителям или законным представителям, опекунам обучающегося;

2. При подозрении в групповом потреблении наркотиков провести беседы с родителями всех членов наркотизирующейся группы (возможно, в виде собрания с приглашением врача психиатра-нарколога, работника правоохранительных органов);

3. Организовать индивидуальные встречи учащихся и/или их родителей с врачом районного наркологического кабинета;

4. Предоставить учащимся и их родителям информацию о возможности анонимного обследования и лечения, указать адреса и телефоны организаций, работающих в таком режиме.

II. При подозрении, что обучающийся находится в опьянении. Если у специалиста учебного учреждения возникли подозрения, что учащийся находится в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, то в таком случае необходимо:

1. Удалить учащегося из класса, группы, аудитории; отделить его от одноклассников;

2. Немедленно поставить в известность руководителей учебного заведения;

3. Срочно вызвать медицинского работника учебного учреждения;

4. В случае, когда состояние обучающегося может быть расценено как алкогольное или наркотическое опьянение, необходимо известить о случившемся родителей или опекунов учащегося;

5. Нецелесообразно проводить разбирательство о причинах и обстоятельствах употребления алкоголя или наркотиков немедленно. Собеседование с обучающимся по этому случаю следует провести после встречи с родителями и медицинским работником;

6. При совершении обучающимся, в наркотической интоксикации или алкогольном опьянении, хулиганских действий, целесообразно прибегнуть к помощи правоохранительных органов, которые полномочны доставить обучающегося в наркологический диспансер на медицинское освидетельствование. Направлять на освидетельствование ребенка до 16 лет педагог имеет право только с согласия его родителей или законных представителей.

III. Если студент *замечен* в употреблении психоактивных веществ. Студенты, которые замечены в употреблении психоактивных веществ, должны быть, по согласованию с врачом учебного учреждения, поставлены в медицинском кабинете на внутренний учет.

Если, несмотря на проводимые профилактические меры, наркотизация продолжается (начинающий наркоман начинает пропускать занятия, вымогать деньги, группировать вокруг себя других обучающихся из заведомо состоятельных семей.), то учебное заведение, обычно переходит к тактике «активного выталкивания» трудного студента из образовательной среды, оставляя ему и общение с другими студентами, и все социальное пространство вокруг учреждения. Таким образом, образовательное учреждение проигрывает свою борьбу с начинающим наркотизироваться за его судьбу и за судьбы других подопечных. В подобной ситуации необходимо учитывать следующие моменты:

1. Помощь, ориентированная на отдельные случаи вмешательства по отдельным обучающимся, без работы в микросреде, без разъединения группы наркотизирующихся, практически малоэффективна. Также, малоэффективна и временная изоляция в домашних условиях, или же временное помещение в наркологический стационар, или разовое приглашение инспектора отделения профилактики правонарушений несовершеннолетних («с целью устрашения»);

2. Начинающий наркоман, несмотря на его установку оставить обучение, должен оставаться как можно дольше в образовательной среде и продолжать учебу, так как это один из существенных социально-психологических факторов противодействия нарастающей социальной дезадаптации ученика, студента;

3. Профилактическая работа должна быть не только предупреждающей, но и активно направленной, а на этапе формирующейся зависимости обязательно комплексной

с привлечением всех специалистов, работающих с детьми, злоупотребляющими алкоголем и наркотиками.

Как же активно вмешиваться и корригировать употребление психоактивных веществ? Обучающиеся, систематически употребляющие психоактивные вещества, как правило, характеризуются уже выраженными формами социальной дезадаптации с «домашним воровством», постоянными уходами из семьи, самовольным оставлением образовательного учреждения, стойкими асоциальными установками и склонностью к правонарушениям. Одновременно у них могут наблюдаться выраженные формы зависимости, т.е. начинается болезнь. Однако, в первую очередь это ребенок, а потом токсикоман или наркоман и он нуждается в оптимальной поддержке и эффективной реабилитации.

Если возникли подозрения, что обучающийся употребил психоактивное вещество, необходимо выполнить следующие действия:

1. Удалить учащегося/студента из класса, аудитории; отделить его от одноклассников (стараться сделать это как можно менее агрессивно, безоценочно);
2. Срочно вызвать медицинского работника образовательного учреждения (не оставляя обучающегося одного);
3. Поставить в известность руководителей образовательного учреждения, психолога, социального педагога;
4. В случае, если состояние учащегося/студента может быть расценено как состояние наркотического или алкогольного опьянения, немедленно известить о случившемся родителей или опекунов;
5. В рамках консилиума с другими специалистами учебного учреждения, разработать программу сопровождения, обучающегося и профилактических мероприятий в образовательном учреждении, рассмотреть вопрос о необходимости постановки на профилактический учёт;
6. Провести мониторинг ситуации.

Для получения экстренной психологической помощи можно обратиться на Всероссийский Детский телефон доверия (8-800-2000-122) или Региональную горячую линию по вопросам безопасности детей (8-800-101-0086).

Алгоритм оказания доврачебной помощи при подозрении на отравление несовершеннолетним наркотическими средствами и психотропными веществами:

1. Вызвать «скорую помощь» и до ее прибытия не оставляйте обучающегося одного;
2. Будьте доброжелательны; перед тем, как приблизиться, прикоснуться или совершить какое-либо действие, объясните обучающемуся, что вы собираетесь делать;
3. Обеспечьте пребывание обучающегося в безопасных и санитарно-гигиеничных условиях;
4. Расстегните стесняющую одежду, обеспечьте доступ воздуха;
5. Не предлагайте ученику пищу, жидкость или лекарства с целью приведения в чувство;
6. Говорите в ясной, успокаивающей манере;
7. Не позволяйте обучающемуся ходить, бегать или вообще двигаться; не принуждайте его что-либо делать;
8. Если обучающегося тошнит, положите его так, чтобы голова была повернута в сторону, а не опрокинута назад;
9. Если у обучающегося была рвота, следует очистить дыхательные пути от слизи и рвотных масс;
10. Необходимо следить за характером дыхания до прибытия врачей; при частоте дыхательных движений меньше 8 – 10 в минуту произвести искусственное дыхание «изо рта в рот».

Некоторые рекомендации, которые могут помочь в работе при наличии признаков девиантного поведения обучающегося:

- Поговорить с обучающимся, не оказывая на него давления, и попытаться понять причины происходящего.

- Поговорить с родителями или законными представителями ученика. Выяснить, какая психологическая обстановка в семье является причиной проблем и трудностей.

- Собрать консилиум специалистов и определить меры необходимой комплексной помощи. Рассмотреть вопросы о постановке на профилактический учёт.

- Разработать индивидуальную программу сопровождения со психологом учреждения, социальным педагогом, другими педагогами, администрацией и родителями ребенка.

Памятка по оказанию первой медицинской помощи при наркотическом отравлении (для совершеннолетних)

Первая помощь при передозировке наркотиков:

1. При появлении первых признаков отравления необходимо вызвать скорую помощь.

2. Уложите пострадавшего на бок, выведите вперед нижнюю руку.

3. Освободите грудную клетку и шею от сдавливающей одежды, обеспечьте приток свежего воздуха.

4. Если пострадавший в сознании, необходимо промывать желудок каждые 30–40 минут до приезда скорой помощи. Даже наркотики, введенные в вену, постоянно выделяются слизистой оболочкой желудка и, если их не удалять из организма, всасываются обратно в кровь. Для промывания используют прохладную слабосоленую кипяченую или минеральную негазированную воду. Рвотный рефлекс вызывают надавливанием пальцами на корень языка.

5. При заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом. При отсутствии нашатыря растереть мочки ушей, пощекотать носовые ходы платком, травинкой. Подобные действия стимулируют дыхательный и сосудодвигательный центры, препятствуют утрате сознания.

6. При отсутствии дыхания и кровообращения приступайте к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца. Можно обратиться к очевидцам, возможно среди них есть лица с медицинским образованием.

Чего нельзя делать?

Оставлять пострадавшего одного, в любой момент может возникнуть необходимость в сердечно-легочной реанимации.

Давать человеку психостимулирующие препараты, алкоголь, энергетические напитки.

Отказываться от госпитализации в стационар, если стало лучше после действий бригады скорой помощи. Вводимые антидоты имеют меньший срок действия, чем наркотики, поэтому улучшение состояния может вскоре смениться комой.

Провести мониторинг ситуации, понаблюдать за поведением обучающегося, отметить положительные изменения и проанализировать, с чем они связаны. Если ситуация не изменилась или усугубилась, пригласить родителей и студента на психолого-педагогический консилиум.

Семинары для родителей

Семинар 4. «Семейная система как важная точка опоры для ребенка».

Содержание: Семейная система представляет собой основную социальную единицу, которая лежит в основе жизни каждого человека, начиная с самого раннего возраста. Семья – это не только место проживания, но и пространство, в котором происходит первичное социализацию и формирование личности ребенка. Важно отметить, что семья играет критическую роль в формировании эмоционального, социального и психологического развития ребенка, создавая теплую и заботливую атмосферу, в которой он может расти и развиваться.

Структура семейной системы включает в себя родителей, детей и расширенную семью, такую как бабушки, дедушки, тети и дяди. Каждый член семьи играет свою уникальную и важную роль. Родители часто выступают в качестве главных авторитетов, обеспечивая детям руководство и защиту, а бабушки и дедушки могут предлагать мудрость и поддержку, основанную на жизненном опыте. Важно рассмотреть, какие роли и обязанности берет на себя каждый член семьи, и как это влияет на воспитание ребенка. Например, эмоциональная поддержка со стороны одного из родителей может сыграть решающую роль в развитии уверенности в себе у ребенка. Эмоциональная поддержка и чувство безопасности, предоставляемые семьей, являются ключевыми аспектами, способствующими формированию здоровой самооценки у ребенка. Семья создает условия, в которых дети чувствуют себя защищенными и имеют ощущение принадлежности. Безопасность в эмоциональном плане позволяет ребенку исследовать мир вокруг него, формируя у него смелость и уверенность в своих силах. Родители могут укреплять эти эмоциональные связи через активное слушание, выражение заботы и любви, поддержку в стремлениях и увлечениях ребенка. Важно, чтобы дети знали, что их чувства и переживания важны, и их мнение имеет значение.

Семья также играет важную роль в развитии социальных навыков у ребенка. Через ежедневное взаимодействие и общение с членами семьи, дети учатся важным социальным навыкам, таким как умение общаться, сотрудничать и разрешать конфликты. Родители становятся первыми моделями поведения, которые ребенок перенимает. Если в семье принято обсуждать проблемы и находить компромиссы, ребенок будет учиться этому и применять полученные навыки в своей жизни. Кроме того, семейные традиции и ценности формируют привычки и восприятие мира у детей, предоставляя им основы для ориентирования в социальной среде.

Семья вносит значительный вклад в образование и развитие ребенка. Поддержка в учебной деятельности, создание домашних условий, способствующих обучению, и совместное времяпрепровождение помогают развивать интеллектуальные и творческие способности. Например, совместные занятия, такие как чтение книг, игры, экскурсии и обсуждение различных тем, способствуют не только образовательному, но и эмоциональному развитию. Такие активности помогают детям развивать критическое мышление и креативность, а также укрепляют связи внутри семьи.

Когда в жизни семьи возникают кризисы, такая система становится опорой в трудные времена. Это могут быть различные ситуации, такие как развод, потеря близкого человека или проблемы со здоровьем. Открытое общение, поддержка друг друга и совместное решение проблем помогают членам семьи адаптироваться к изменениям и научиться справляться с трудностями. Важно, чтобы родители играли активную роль в этом процессе, демонстрируя детям, как можно преодолевать сложности с помощью взаимопомощи и поддержки.

Счастлирое детство начинается со счастья и гармонии в отношениях родителей. Когда между матерью и отцом царят мир и взаимопонимание, ребенок может спокойно расти и развиваться, он чувствует безопасность. Ему нет нужды оглядываться назад, проверять, все ли в порядке с родителями, и беспокоиться о них. А вот разобщенность матери и отца очень часто негативно сказывается на детях. Разумеется, не все в наших силах и не каждый брак удастся сохранить. Но даже внутренняя благодарность со стороны

отца или матери по отношению к родителю своего ребенка за появление сына или дочери на свет – это очень сильная поддержка для наших детей, залог их уверенности в себе. Если же нам, родителям, удастся наладить отношения между собой, начать поддерживать друг друга, психологическое благополучие детей только растет.

Партнерство – всегда во взаимном понимании и неизменной поддержке. Это такая форма отношений, в которой два взрослых человека не истощают, а наполняют друг друга, и в основе их единства лежит доверие. Оба супруга учитывают чувства, интересы, стремления и потребности второй половины. Исключены жестокость, насилие и обесценивание. Муж и жена прекрасно понимают, что, помогая друг другу, они работают на собственное благо и укрепляют семью. В этом – основа честного сотрудничества и понимание, что «игра в одни ворота» не дает нужного результата.

Необходима разумная организация взаимоотношений в браке. Восстановить любовь в браке и укрепить ее, даже когда ситуация кажется безнадежной, нередко помогает понимание того, какие именно потребности испытывает наш близкий человек. Интересную и простую метафору эмоциональным потребностям в отношениях нашел Гэри Чепмен, автор книги «Пять языков любви». Предлагаем познакомиться с ней:

1. Слова поощрения. Слово врачует и лечит — это истинная правда. Ученые специально изучали влияние ласковых слов на тяжелобольных малышей. По всем показателям состояние тех детей, которые регулярно получали «сеансы речевой терапии» от мам, заметно улучшалось. Очень важно учиться говорить о достоинствах партнера, а не о его недостатках. Поощрять, словом, а не наказывать. Это мощнейший стимул для развития отношений.

2. Время. Тем, кто «говорит» на нем, важно не просто проводить время рядом с партнером, но получать все его внимание. Важна полная сосредоточенность на собеседнике – необходимо разговаривать с ним, смотреть на него, а не в телевизор или экран гаджета, слышать его, принимать чувства и эмоции. Многие люди делают одну и ту же ошибку: начинают давать советы, когда супруг приходит с той или иной проблемой. Но очень часто партнер нуждается не в решении, а в сочувствии и понимании. Ему необходимо, чтобы его выслушали, разделили с ним боль, поддержали и просто побыли рядом. Это важный источник душевного равновесия.

3. Подарки. Многие говорят на «языке любви № 3» и выражают свои чувства через подарки. Материальные символы любви становятся подтверждением чувств. При этом стоимость такого знака внимания не имеет значения. Это может быть открытка, сделанная своими руками, или цветок, сорванный на лугу.

4. Помощь. Есть люди, которые показывают свою любовь через помощь и в ответ хотят того же. Например, жене приятно, когда муж предлагает ей помощь с готовкой или уборкой. Она расцветает, когда он проявляет инициативу и делает что-то по дому.

5. Прикосновения. Для некоторых людей единственный способ почувствовать любовь – это прикосновения. Им важен тактильный контакт. Жизненно необходимо, чтобы их обнимали, целовали, прикасались.

А какой язык любви у вас и у вашего партнера? Подумайте, как вы выражаете свою любовь, и как выражает свою любовь ваш партнер. Это подскажет вам какой язык любви у вас и у партнера. Обсудите это между собой. Договоритесь помогать и насыщать друг друга на языке любви партнера и заметьте, что поменяется.

Семинар 5. «Осознанное родительство. Практические рекомендации и техники».

Содержание: Роль родителей в жизни каждого человека бесценна. На протяжении всей жизни они остаются главными людьми в жизни своих детей.

Понятие родительства включает в себя как отцовство, так и материнство, но не ограничивается только этими аспектами. Чтобы стать осознанными родителями, необходимо обеспечить счастье своего ребенка, минимизируя негативные и травмирующие моменты.

К сожалению, порой ответственность за детей может перерасти в страх и чрезмерную заботу. Особенно часто это наблюдается у молодых родителей. Например,

молодая мама может чувствовать ответственность за своего ребёнка дома, а не в больнице, и зачастую остаётся наедине с малышом. При этом между мамой и папой может отсутствовать синхронность и единое понимание ответственности. Важно отметить, что понимание ответственности у женщин и мужчин может различаться. Для женщины ответственность заключается в создании благоприятной атмосферы, уюта и комфорта в доме. Мужчина же обычно понимает ответственность как создание материального благополучия и семейного уюта. Как правило, чувство ответственности за ребёнка появляется в первую очередь у женщин, так как они проводят с ребёнком больше времени, чем мужчины.

Осознанное родительство – это сложная система, включающая в себя ценности, установки, обязанности, отношения, эмоции и позиции, которые формируют основу родительства.

Процесс становления сознательных родителей в молодой семье – это формирование целостной структуры родителя, установление устойчивых связей между её элементами и когнитивное и эмоциональное развитие каждого из них.

Семья – это первый институт социализации ребёнка. Домашнее воспитание играет важнейшую роль в развитии и становлении личности. Молодые родители часто находятся под влиянием авторитетных источников, которые предлагают свои рекомендации по уходу за ребёнком и его воспитанию.

Выбор стиля общения с ребёнком может вызвать неопределённость, сомнения и чувство вины. Всё это определяет необходимость психологической поддержки со стороны семьи и семейного воспитания.

Сознательное воспитание — это баланс различных аспектов: коммуникативного, эмоционального, ценностного, экономического, нормативного и духовного.

Чтобы говорить о родительской готовности, необходимо выделить критерии, которые помогут определить её степень:

1. Желание иметь ребёнка.
2. Умение заботиться о ребёнке.
3. Будущая мама должна достичь эмоциональной независимости от своих родителей и иметь собственные взгляды и ценности.
4. Способность самостоятельно обеспечить ребёнка — важный критерий готовности к родительству.

Цель осознанного родительства: воспитать в любви и заботе самодостаточную личность со здоровой самооценкой. Это непросто, потребуется немало сил, терпения, внимания.

Конкретизируем основные факторы становления осознанного родительства.

1. Воспитание детей на основе преемственности поколений в крепкой и дружной семье. Важным моментом является то, что если родители находятся в семье, то они удовлетворены супружескими отношениями в семье. Это неудивительно, ведь счастливые, любящие, понимающие родители – ключ к душевному спокойствию для любого ребенка.

2. Духовно-нравственное благополучие. Оно включает в себя умение родителей донести до своих детей духовные, нравственные и национальные ценности, в основе которых должно лежать понимание разницы между добром и злом, ложью и правдой. Впоследствии они должны стать основополагающими в отношениях между людьми, семьей и обществом.

3. Внимательное отношение к здоровью семьи. Осознанные родители должны тщательно следить за своим здоровьем, проходить ежегодные медицинские обследования с целью ранней диагностики заболеваний и поддержания здоровья на должном уровне. Ведь воспитание детей требует больших усилий, а если нет здоровья, то их просто негде взять.

4. Социальное и домашнее благополучие, материальное благополучие. Для гармоничного развития ребенку необходимо создать такую среду развития, которая невозможна без этого фактора. Это связано с тем, что в современном обществе большинство услуг, связанных с образованием и развитием, предоставляются за плату.

5. Между родителями и детьми, супружескими подсистемами, между поколениями – отсутствие хронических семейных конфликтов. Ребенок, как правило, выступает в роли

«защитника мира» в семейных ситуациях, очень болезненно переносит конфликты и всячески пытается их разрешить. В то же время основные задачи развития, присущие этой эпохе, отходят на второй план. Симптомами могут быть такие симптомы, как плохая успеваемость, уход из дома, непослушание и протест, поэтому ребенок полностью погружается в семью.

6. Единый подход к воспитанию детей со стороны обоих родителей. Дети очень чувствительны к противоречиям. А если отец строг, а мать все прощает, он быстро учится маневрировать, и проблемы с поведением обязательно появятся. Для детей очень важно, чтобы оба родителя были очень последовательны и постоянны в применении воспитательных воздействий. Установленные правила должны приниматься родителями совместно и соблюдаться всей семьей – это закладывает основу семейной иерархии. Если мать и отец не согласны по какому-либо вопросу, стоит поспорить в отсутствие детей.

7. Здоровый семейный образ жизни – только своим примером родители могут привить своему ребенку любовь к спорту и хорошие привычки.

В современном мире часто, когда каждый день расписан по минутам, люди устают и уходят с головой в работу. Тем не менее, необходимо найти время для общения с ребенком. Для ребенка важно чувствовать, что он является любимым ребенком. Удобно устроить семейную прогулку в парк или культурную поездку в театр, цирк, зоопарк и т.д. По выходным необходимо продолжать играть с ребенком и слушать его.

Подросткам в этот сложный период их жизни необходимо чувствовать участие и понимание взрослых. В этом возрасте выводить ребенка из-под родительского влияния очень опасно, он рискует попасть в зону отчуждения и потерять доверие. Поэтому желательно начинать ежедневные семейные ритуалы, например, вечернее чаепитие, когда вся семья собирается за одним столом и каждый может поделиться своими впечатлениями и мыслями о прошедшем дне. Это поможет семье не только сохранить событие в актуальном состоянии в жизни подростка, но и передать опыт старшего поколения в сдержанной форме.

Прежде чем дать этому миру новую жизнь, необходимо ответить на вопрос: «Готова ли я безусловно и полностью любить своего ребенка, взять на себя ответственность за него с момента рождения и разделить всю его печаль и радость?». Только сознательно подходя к проблемам семьи и родителей, можно вырастить детей счастливыми.

Попробуем пройти по вопросам, на которые родитель хочет найти ответ, находясь рядом со своим таким родным ребенком. У каждого родителя должны быть ответы на эти вопросы. Давайте порассуждаем:

Понимание – зачем мне нужен ребенок?

Зачем мы друг другу?

В чем проявляюсь я, как родитель?

Что я могу дать ребенку?

Какие мои потребности, как я их удовлетворяю? Что я, как родитель, умею, могу, делаю?

Где начинается и заканчивается моя родительская ответственность?

Что я хочу получить от ребенка?

Как я учитываю потребности ребенка, его возрастное взросление, его личные особенности?

Где, когда, в каких ситуациях я теряюсь как родитель? Как распознаю это, и – что дальше?

Вопросы, на самом деле появляются снова и снова. Только осознал одно, а тут в силу взросления уже другое на подходе. И главное – скучно не становится, всегда интересно. Итак, осознанное родительство – это процесс нашей жизни.

Техника «Образ моего ребёнка».

Чтобы лучше понять и почувствовать своего ребёнка, можно попробовать технику «Образ моего ребёнка». Вот как она может выглядеть:

1. Создайте комфортную и спокойную обстановку. Выберите тихое место, где вас никто не будет отвлекать. Сядьте или лягте так, чтобы вам было удобно.

2. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сконцентрируйтесь на своём дыхании, чтобы успокоить ум и расслабить тело.
3. Представьте себе своего ребёнка. Попробуйте увидеть его лицо, услышать его голос, почувствовать его энергию. Представьте, как он улыбается, смеётся, грустит или радуется.
4. Обратите внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете, когда представляете своего ребёнка? Какие образы и мысли возникают в вашем уме?
5. Запишите свои мысли и ощущения. После того как вы представите своего ребёнка, запишите свои мысли и ощущения. Это поможет вам лучше понять свои чувства и переживания.
6. Проанализируйте свои записи. После того как вы запишете свои мысли и ощущения, проанализируйте их. Какие образы и мысли наиболее ярко проявились? Какие чувства и эмоции они вызвали?
7. Поговорите с ребёнком. Если у вас есть возможность, поговорите с ребёнком о том, что вы представили. Спросите его, что он чувствует и думает в тех ситуациях, которые вы представили.

Эта техника поможет вам лучше понять своего ребёнка, его чувства и переживания. Она позволит вам установить более тесную связь с ним и создать гармоничные отношения в семье.

Техника «Ресурсы родителя»

Техника «Ресурсы родителя» – это метод, который помогает осознать и использовать внутренние резервы для решения проблем и преодоления трудностей. Вот как она может работать:

1. Осознание своих сильных сторон. Прежде чем столкнуться с трудной ситуацией, вспомните о своих сильных сторонах, достижениях и навыках. Это поможет укрепить уверенность в себе и напомнить о том, что вы способны справиться с проблемами.
2. Визуализация поддержки. Представьте, что рядом с вами находится ваш родитель, который всегда поддерживал вас и помогал в трудные моменты. Вообразите, как он даёт вам силы и уверенность.
3. Дыхательные упражнения. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы успокоиться и сосредоточиться. Это поможет снизить уровень стресса и тревоги.
4. Позитивные утверждения. Повторите про себя или вслух позитивные утверждения, например: «Я справлюсь», «У меня есть все необходимые ресурсы для решения этой проблемы».
5. Поиск решений. Сфокусируйтесь на поиске решений, а не на проблемах. Подумайте, какие шаги вы можете предпринять, чтобы справиться с ситуацией.
6. Использование прошлого опыта. Вспомните, как вы успешно справлялись с похожими проблемами в прошлом. Это поможет укрепить уверенность, что вы можете справиться и сейчас.
7. Поддержка окружения. Обратитесь к близким людям за поддержкой. Они могут дать вам советы или просто выслушать, что поможет почувствовать себя лучше.
8. Планирование действий. Составьте план действий, который поможет вам достичь цели. Разбейте его на небольшие шаги, чтобы не чувствовать себя перегруженным.
9. Медитация или релаксация. Если у вас есть возможность, сделайте перерыв и займитесь медитацией или релаксацией. Это поможет снизить уровень стресса и улучшить настроение.
10. Благодарность. Подумайте о том, за что вы благодарны в жизни. Это поможет сосредоточиться на позитиве и укрепить уверенность в себе.

Важно помнить, что техника «Ресурсы родителя» не является панацеей от всех проблем, но она может помочь вам справиться с трудностями и сохранить позитивный настрой. Если вы чувствуете, что не можете справиться с проблемой самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту.

Семинар 6. «Признаки склонности к девиантному поведению у ребенка. На что обращать внимание родителю и какие действия предпринять?»

Девиантное поведение у начиная с подросткового возраста представляет собой одну из наиболее актуальных и сложных проблем современного общества. В условиях стремительных изменений в социальной, экономической и культурной сферах, а также под воздействием различных факторов, таких как влияние сверстников, медиа и особенности семейных отношений, многие подростки и юноши сталкиваются с трудностями в адаптации и социализации. Признаки девиантного поведения могут проявляться в различных формах, включая агрессивные действия, социальную изоляцию, ухудшение успеваемости, а также употребление алкоголя и наркотиков. Эти проявления не только негативно сказываются на жизни самих детей, но и создают серьезные проблемы для их семей и общества в целом.

Выделяют следующие виды девиантного поведения:

1. Делинквентное поведение – поведение на грани криминала: нарушение общественного порядка, акты вандализма, драки, домашние кражи, угоны, срывы уроков, вызывающее поведение в общественных местах, хулиганство.

2. Уходы из дому и бродяжничество.

3. Отклонения сексуального поведения.

4. Аддиктивное (зависимое) поведение. Химические и нехимические зависимости.

5. Суицидальное поведение.

6. Рисковое поведение.

Некоторые признаки девиантного поведения подростков:

Психологические признаки:

- повышенная возбудимость, тревожность;
- скрытость, нежелание выходить на контакт;
- грубость и агрессия;
- заикленность на негативных эмоциях, склонность к депрессии;
- идеи самоуничтожения, недовольств жизни;
- утрата прежнего эмоционального контакта с близкими людьми;
- проявление навязчивых движений;
- избегание зрительного контакта (уводит взгляд, предпочитает смотреть вниз, себе под ноги);

- неспособность сопереживать, сочувствовать другим людям;
- стремление показать своё «бесстрашие» окружающим;
- стремление быть в центре внимания любой ценой;
- нелюдимость, отчуждённость в учебной среде, отсутствие друзей, низкие коммуникативные навыки.

– нарушения пищевого поведения;

– перепады настроения;

– снижение памяти, внимания, мышления;

– нежелание выходить из дома, менять одежду, покупать новые вещи.

Внешние признаки:

- конфликтное поведение (частые конфликты с учителями и сверстниками, участие в травле);

– ведение тетради или записной книжки, в которую записываются имена других людей, агрессивные высказывания в их отношении либо делаются негативные рисунки;

– проявление интереса к неприятным зрелищам, сценам насилия;

– агрессивная или депрессивная музыка;

– неухоженный, неопрятный внешний вид;

- воровство;
- наличие при себе денег и чрезмерная акцентированность на деньгах;
- участие в поджогах, «играх» с легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами;
- трансляция деструктивного контента в социальных сетях (выкладывание личных фото, пересылка понравившихся фото, «лайки»);
- навязчивое рисование (рисует жуткие и пугающие картины либо просто заштриховывает бумагу);
- участие в неформальных асоциальных группах сверстников;
- закрытая одежда;
- неспособность спокойно выполнять свои обязанности;
- резкие и внезапные изменения в поведении (отказ от обучения, участия в школьных мероприятиях, секциях, пропуски занятий по неуважительным причинам, потеря интереса к любимому учебному предмету);
- пассивный протест (уходы из дома, бродяжничество, отказ от приёмов пищи, отказ от речевого общения).

Если заметили у ребенка признаки девиантного поведения:

1. Установите с ребенком контакт. Проведите беседу о его эмоциях и чувствах. Узнайте, какие у него сейчас желания и мечты. Что происходит сейчас у него в жизни?
2. Постараться понять ребёнка. Необходимо понять, почему он действует именно так.
3. Проявлять интерес к миру ребенка. Спрашивать, чем он увлекается, с кем дружит и как проходит его день.
4. Поддерживать ребенка. Поддержка со стороны взрослого порождает доверительные отношения между детьми и родителями, способствует успехам в учёбе и формированию нравственных ориентиров.
5. Создать баланс между необходимостью, возможностью и желанием ребёнка. Это позволит добиться автоматического придерживания установленных норм и даст стремление к выполнению определенных действий.
6. Помочь ребёнку реализовывать себя в разных направлениях деятельности. Экспериментировать, добиваться того, чтобы он нашёл себе занятие по душе.
7. Окружить ребёнка положительными эмоциями. Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, восприимчивостью.
8. Не проявлять агрессии. Вместо того чтобы конфликтовать, объяснить, где ошибся, и показать на личном примере, как надо было сделать.
9. В случае необходимости, рекомендуется обратиться к специалисту – психологу.

Рекомендации родителям по эффективному взаимодействию с детьми.

Заинтересованность и помощь. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.

Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.

Признание и одобрение со стороны родителей. Доверие к ребенку. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определённые трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.

Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.

Руководство со стороны родителей. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения, они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.

Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

Интересуйтесь с кем общается ваш ребенок. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребёнка, и они должны быть согласованы родителями между собой. Правил, запретов не должно быть слишком много. Родителям необходимо растолковать, по какой причине введен тот или иной запрет. Требования лучше предъявлять в виде совета, просьбы, рекомендации, реже – приказа, распоряжения.

При общении с ребенком недопустима агрессия во всех ее проявлениях: грубость, унижение, злость, ненависть. Выражения типа: «глаза бы мои тебя не видели», «терпеть не могу», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день (не говоря о более грубых). От опыта общения ребенка в семье зависит его будущее. Как общались с ним в семье, так став студентом, ребенок будет общаться с преподавателями, сокурсниками, а позже с будущим работодателем и клиентами.

Не оставляйте без внимания любые резкие изменения в состоянии и поведении ребёнка (утрата интереса к любимым занятиям, внезапное снижение успеваемости, неряшливость, отдаление от близких, уход в себя, склонность к риску и т. д.). Может быть, ребёнку нужна помощь специалистов.

Уважаемые родители, нужно относиться к подростку так, как каждый взрослый хотел бы, чтобы относились к нему самому.

- Если даже Ваши сын или дочь выросли, они – ваши дети. Их ошибки – это ваши бессонные ночи, горькие слёзы, отсутствие радости жизни.

- Помните об этом, когда уходите от общения с ними, замалчиваете проблемы, скрываете факты, которые могут привести к трагедии.

- Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Безусловно, все зависит от конкретной ситуации и метод влияния на подростка надо подбирать индивидуально. Предлагаем несколько вариантов:

- Создать нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с вашей стороны сопротивление, недоверие, а взамен получает искренность и помощь в решении его вопросов.

- Поддержать одно из увлечений подростка, проявлять заинтересованность в хобби и увлечениях.

- Учредить семейную традицию, когда семья, собираясь вечером вместе, делится событиями, которые произошли с каждым из них в течение дня.

Вы обязаны знать:

С кем общается ваш ребенок, в каких компаниях бывает.

Кто его лучший друг или подруга.

Чем увлекается, какие у него интересы.

Вы должны тревожиться, если ваш ребёнок:

Вам грубит, дерзит, уходит их дома, не ставя вас об этом в известность.

Вам лжёт.

Требует у вас деньги.

Становится зависимым от алкоголя, наркотиков, курения.

Перестает с вами общаться и не реагирует на ваши требования.

Подсказки для родителей

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво непредсказуемо, что он мечется от крайности к крайности, любит родителей и одновременно ненавидит их и т. д.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний как «Я отлично понимаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы, уникальны в своём роде. Их чувства – это даже для них самих что-то новое, личное. Они видят себя как сложных и таинственных существ, и они искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят простыми и наивными.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей, например, новая причёска) – то есть поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки нарочно принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Так начинается их отход от родителей.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителем. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Избегайте акцентировать слабые стороны. При обнаружении другими слабых сторон характера подросток чувствует боль. А если причина этой боли – родители, то она дольше не проходит.

7. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Не усиливайте зависимость от вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение». Родители должны подводить ребёнка к самостоятельному решению и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

8. Правда и сочувствие рожают любовь. Не торопитесь вносить ясность в те факты, которые, по вашему мнению, были извращены. Родители, скорые на расправу, не научат уважать правду. Некоторые родители излишне торопятся точно сообщить, где, когда и почему они были правы. Часто подростки встречают такие заявления упрямством и злобой. Таким образом, иногда и правда превращается в смертельное для семейных отношений оружие, если единственная цель – это докопаться до истины.

9. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для некоторых родителей невозможным.

10. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

11. Не навешивайте ярлыков. «Ты глупая и ленивая. Никогда ничего не добьешься». Такое «навешивание» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

12. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор.

13. Избегайте крайностей: давать полную свободу так же неверно, как и «закручивать гайки».

14. Сохраняйте чувство юмора.

Приложение 27

Семинары для учащихся.

Семинар 7. «Зависимое поведение, причины и профилактика».

Содержание: Зависимость – это сложное многогранное явление, которое охватывает широкий спектр форм зависимого поведения – алкоголь, наркотики, психоактивные вещества, игромания. Психологически зависимое поведение возникает под воздействием различных факторов. Аддикция – это форма девиации, проявляющаяся в стремлении уйти от реальности через изменение психического состояния. Оно может выражаться в приёме определённых веществ или чрезмерной увлечённости азартными играми, шопингом или соцсетями. Основная цель аддикции – получение временного облегчения от негативных эмоций, стресса, что позволяет человеку на время забыть о проблемах.

Суть аддиктивного поведения заключается в фиксации на тех аспектах, которые производят яркое впечатление и вызывают эмоциональный отклик. Процесс начинается с первой встречи с веществом или активностью, которая оказывается привлекательной. Психологическая фиксация связана как с химическими веществами, так и с деятельностью, в ходе которой человек получает удовольствие и удовлетворение. С течением времени фиксация укореняется в памяти, становится легкодоступной, начинает управлять действиями человека, формируя зависимости.

Развитие зависимого поведения обычно предшествует возникновению физиологической зависимости. На начальных этапах человек может не ощущать физической потребности в веществе или действии, но постепенно психологическая привязанность становится доминирующей. Это приводит к утрате интереса к другим сферам жизни, при этом всё внимание направлено на объект зависимости.

Лица, страдающие от аддиктивных моделей, испытывают чувство вины и стыда, что усугубляет состояние и приводит к изоляции от близких и друзей. Зависимость сказывается на профессиональной и образовательной деятельности, выполнение повседневных задач становится трудновыполнимым.

Основная движущая сила зависимого поведения – стремление к изменению дискомфортного психического состояния, которое часто сопровождается скукой, отсутствием интереса к окружающим событиям, снижением эмоционального фона. В условиях нормального функционирования, чтобы достичь психологического комфорта, человек преодолевает препятствия, достигает значимых целей, реализует исследовательский интерес, помогает другим и участвует в общественной деятельности.

При развитии зависимости выбор способов достижения эмоционального комфорта резко сужается. Человек заикливается на одном варианте, чаще всего связанном с употреблением веществ или определённой деятельностью.

Процесс сужения методов достижения комфортного состояния описывается как конвергенция эмоционального комфорта. Адаптационные возможности потенциального аддикта нарушаются на психофизиологическом уровне. Такие люди становятся менее устойчивыми к изменениям настроения и физического состояния, что отражается на способности переносить фрустрации. Вместо того чтобы искать разнообразные решения проблем, они выбирают аддикцию как единственный способ улучшения психического состояния. Снижение критичности, требований к окружающим и к самому себе приводит к упрощению личности и в итоге к деградации.

Психологические механизмы, лежащие в основе аддикций, часто становятся источником глубоких эмоциональных травм. Эмоциональное состояние взрослого человека, склонного к зависимости, характеризуется высокими уровнями тревожности, неуверенности в себе. Эти факторы могут усугубляться стрессами, давлением со стороны, семейными проблемами. Подобные обстоятельства требуют разработки стратегий преодоления трудностей, и не всегда выбираются адаптивные методы.

Формы реагирования на стресс разнообразны и отражают разные способы его преодоления. Например, некоторые используют здоровые стратегии – занятия спортом или хобби, в то время как другие прибегают к алкоголю или наркотикам.

Важно понимать, что зависимость – это не просто личная слабость, а сложный процесс, включающий взаимодействие биологических, психологических и социальных факторов.

Развитие аддиктивного поведения. Это сложный процесс обычно проходит несколько этапов. Первоначально он начинается с эксперимента, когда человек пробует что-то новое, например, алкоголь или наркотики. Новое воздействие начинает постепенно занимать всё больше места в жизни. С течением времени регулярное употребление приводит к потребности поддерживать этот привычный ритуал, разрыв с аддикцией становится трудным. На этом раннем этапе особенно важно распознать признаки зависимости и обратиться за помощью к специалистам.

В развитии аддикции акцент ставится на отрицательных переживаниях. Каждый человек сталкивается с неприятными эмоциональными состояниями, но для того, чтобы они стали триггерами аддиктивного процесса, необходимы дополнительные факторы – психологические, социальные и биологические. В моменты дискомфорта люди стремятся избавиться от напряжения, что нередко приводит их к поиску способов, вызывающих зависимость. Такой путь часто приводит к усугублению проблемы и ухудшению общего психоэмоционального состояния, создавая замкнутый круг.

Аттачмент, или стойкая фиксация на воздействии, изменившем дискомфортное психическое состояние, также играет важную роль в формировании аддиктивного поведения. Желание повторить пережитое становится всё более интенсивным, приводя к тому, что мысли о возможной реализации аддиктивных действий занимают больше времени и энергии. Это мешает полноценному самовыражению, активности в других областях жизни.

Со временем аддиктивное поведение снижает уровень ответственности за свои действия, ведёт к некритичному отношению к себе. Зависимые часто испытывают трудности в принятии изменений и в разрешении конфликтов, что только усугубляет их состояние. Это может проявляться через защитные реакции, скрывающее истинные эмоции. В результате человек теряет способность адекватно оценивать свои положительные качества и уважать себя.

Негативные аспекты зависимости также касаются восприятия мира и окружающих. Часто люди с аддикцией имеют склонность воспринимать свои негативные чувства (раздражение, агрессивность) как естественные проявления. Они спонтанно выражают эмоции, но при этом не способны глубоко анализировать свои потребности и чувства. Вместо этого наблюдается сочетание активности и импульсивности с недостатком целенаправленных действий.

Кроме того, у таких людей может наблюдаться психологическая дезадаптация, проявляющаяся в неспособности сосредоточиться на текущих событиях, извлечь из них удовольствие. Они могут агрессивно реагировать на мнения окружающих, поскольку не способны принимать разные точки зрения, что приводит к искажению ценностей, формированию деструктивных стереотипов.

Всё это создаёт замкнутый круг, в котором человек уклоняется от ответственности, проявляет враждебность, отрицает собственные недостатки. Энергия, уходящая на поддержание защитных механизмов, не применяется для построения конструктивных моделей поведения, что ещё больше усугубляет ситуацию. Своевременное вмешательство и поддержка профессионалов могут помочь человеку разорвать этот цикл, найти более здоровые способы справляться с жизненными трудностями.

Виды зависимого поведения. Зависимость — сложное явление, имеет несколько видов, включая химические и нехимические аддикции.

Химические зависимости – алкогольная, наркотическая, никотиновая.

Алкогольная — проявляется в непреодолимой тяге к спиртному и приводит к психофизическим нарушениям.

Наркотическая — характеризуется стойким стремлением к употреблению наркотиков, вызывает серьёзные физические и психические проблемы.

Никотиновая зависимость менее интенсивна, чем предыдущие виды, но тоже негативно влияет на здоровье.

Нехимические аддикции – игровая, компьютерная, интернет-зависимость – проявляется в постоянном влечении к азартным играм, чрезмерным использованием технологий и виртуальных пространств.

Другой вид аддикции – сексуальная и любовная – встречается у людей обоих полов. Зависимое поведение в отношениях возникает из-за недостатка контроля над желаниями и эмоциональными потребностями.

Подростки и юноши наиболее подвержены развитию зависимостей, поскольку в этом возрасте активно формируется личность. Влияние сверстников, социальные, эмоциональные факторы могут способствовать возникновению зависимого поведения.

Основы профилактики зависимого поведения.

Одним из первых шагов к восстановлению является осознание различий между зависимым и здоровым поведением. Эффективные меры направлены на выявление и устранение факторов, способствующих развитию аддиктивных тенденций, которые можно разделить на рискованные и защитные.

Рисковые факторы зависимого поведения – отсутствие поддержки со стороны семьи, конфликтные отношения с родителями, сверстниками могут способствовать употреблению психоактивных веществ (ПАВ). В противоположность им, защитные факторы, включая гармоничное развитие личности, активное участие в жизни общества, поддерживающие взаимоотношения, служат буфером против вовлечения в зависимости.

Основой профилактики является гармоничное развитие личности, которое включает формирование различных ролей — телесной, детской, мужской, женской, партнерской, родительской, профессиональной. Эти статусы определяют взаимодействие с окружающим миром и влияют на выбор здоровых способов удовлетворения потребностей.

Меры профилактики, направленные на усиление защитных факторов, включают регулярные беседы, которые повышают осведомлённость о рисках употребления психоактивных веществ. Также важно создание поддерживающей социальной среды и предоставление возможностей для участия в общественных мероприятиях.

Для людей с аддиктивным поведением важно развивать осознанное отношение к себе, к жизни, способности к самоконтролю, ответственности, планированию, прогнозированию. Способность управлять своими чувствами, адаптироваться в общении с окружающими, быстро реагировать на изменения помогает сохранять внутреннее равновесие и предотвращать формирование деструктивных моделей.

В некоторых ситуациях аддикция может стать настолько сильной, что справиться с ней самостоятельно не удаётся. Если вы замечаете признаки зависимости – употребление алкоголя, наркотиков или навязчивые действия – настоятельно советуем обратиться к специалистам.

Семинар 2. «Как понять, что это зависимость и как от нее избавиться».

Содержание: Зависимостью называется состояние, при котором человек испытывает сильное влечение к чему-либо. Со временем предмет интереса становится главным смыслом жизни, отодвигая все остальное, в том числе семью и работу, на второй план. Влечение может проявляться к различным явлениям, предметам и вещам, например, к алкоголю, наркотикам, никотину и компьютерным играм. О том, как оно возникает и как бороться с зависимостью, рассказываем далее.

Быть зависимым от чего-то или кого-то – это нехороший образ жизни. Так как зависимость серьезно ограничивает нас, из-за этого мы не можем вкусить все радости жизни и воплотить их в жизнь. Став зависимым, мы заключаем свое сознание в тюрьму, перестаем видеть все вокруг себя и ограничиваться лишь тем, от чего мы впали в эту зависимость. Ограничивать себя таким образом – это тоже самое что сократить свою

продолжительность жизни. Ведь действительно многие зависимости сокращают нашу жизнь, такие как: алкоголь, наркотики, сигареты. Ведь как можно быть счастливым человеком, если твоя цель вколоть дозу и жить дальше от дозы к дозе. Разве это счастливые люди? Скорее всего нет.

Зависимость – это прежде всего ограниченность человека, а заодно и его слабость. Зависимый человек видит мир преимущественно под одним определенным углом зрения, как правило под тем, под которым ему удобно его видеть и под которым он привык его видеть. В результате этого его ценности сильно ограничены. Можно сказать, что он довольствуется малым, не претендуя на большее.

Вот допустим, человек имеет алкогольную зависимость – как он в таком случае видит мир? Он видит, что в этом мире есть некоторый набор удовольствий, которые скрашивают человеку жизнь. Если человек не очень сильно зависим от алкоголя, то в его систему ценностей, помимо самого алкоголя, могут входить такие вещи, как азартные игры, сигареты и некоторые другие, ради которых он, по сути, и живет. От этого он получает удовольствие, этим он живет. Все остальные вещи он просто не замечает. Он замкнулся в своем маленьком мире, его разум находится в тюрьме, хотя его тело может быть полностью свободно.

Высших ценностей в его внутреннем мире не существует, он их просто не понимает. Он не понимает ценность познания, ценность самореализации, ценность успеха в каких-либо значимых делах, не осознает ценность семьи и тому подобных вещей. Такой человек – раб своего мировоззрения. А есть и такие люди, для которых вся радость жизни заключена только в алкоголе или наркотиках, все остальное их вообще не интересует. Эти люди больны, они потеряли способность получать удовольствие именно от жизни, а не от чего-то одного, что в ней есть. Их мировосприятие сузилось до предела, а сами они слишком слабы, чтобы самостоятельно его расширить. А расширение сознания зависимых людей – это один из способов избавления их от зависимости. Это способ сделать их свободными людьми.

Почему появляется влечение к чему-либо?

Человек становится зависимым не на пустом месте. Причинами для этого часто служат:

- Стресс. Находясь в таком состоянии, человек, чтобы успокоить себя или отвлечь, может начать пить, курить или употреблять мощные наркотические вещества.
- Генетическая предрасположенность. Если родители испытывали сильное пристрастие к чему-либо, есть высокая вероятность развития такой же зависимости и у ребенка.
- Желание стать «своим в доску». Чтобы не быть «белой вороной», человек может употреблять алкоголь или курить за компанию.
- Плохие отношения с родителями. В этом случае дети «подсаживаются» на алкоголь или наркотики, чтобы забыться или выразить свое недовольство, что часто заканчивается печальными последствиями.

К основным признакам синдрома зависимости человека можно отнести:

- нарушение настроения, аппетита и сна;
- отрицание проблем;
- агрессивность, беспокойство, неадекватное поведение;
- рискованное поведение;
- потеря интереса к привычным увлечениям;
- скрытность;
- покраснение глаз, расширенные зрачки;
- частое и неконтролируемое употребление психоактивных веществ;
- толерантность или потребность в употреблении повышенного количества препарата для получения эффекта;
- абстинентный синдром (возникает при временном прекращении употребления вещества);
- отказ от общественной и развлекательной деятельности;
- проблемы в семье и на учебе.

Выделяют три общие степени синдрома зависимости от психоактивных веществ:

- Начальная стадия, без зависимости. Она характеризуется регулярным употреблением психоактивного вещества, при котором постепенно начинает развиваться толерантность к ПАВ. Человек пока еще не испытывает негативных правовых, социальных и медицинских последствий. Происходит формирование злоупотребления.

- Вторая стадия (злоупотребление). Систематическое употребление, толерантность к ПАВ, увеличение дозировки, безудержное влечение к интоксикации. Поведение становится неадекватным, агрессивным, зависимость вытесняет другие сферы жизни, появляются проблемы во всех сферах жизни. Может возникать депрессия.

- Третья стадия - синдром психической зависимости. Наркотическое вещество выходит на первый план в жизни человека. Его не могут остановить ни близкие люди, ни законы, ни страх потери жилья, семьи или работы. На этой стадии синдрома зависимости человек уже не способен самостоятельно справиться со своим заболеванием, обязательно необходима медицинская помощь. Без регулярного употребления ПАВ нормальное сомато-психологическое состояние человека невозможно.

Последствия зависимости. Злоупотребление психоактивными веществами является серьезной проблемой для здравоохранения и общества в целом. К осложнениям синдрома зависимости относят:

- передозировку;
- потерю контроля над своим поведением и эмоциями;
- социальные и семейные проблемы;
- рискованное поведение (например, вождение автомобиля в состоянии алкогольного опьянения);
- возникновение серьезных психических заболеваний,
- синдром отмены (с ломкой);
- появление хронических заболеваний различных органов и систем (сердца, почек, печени и т.д.);
- депрессию, тревогу и проблемы со сном;
- совершение правонарушений, насильственных действий;
- преступную деятельность;
- беспорядочные половые связи, венерические заболевания;
- бездомность и безработицу;
- нежелательную беременность;
- совершение суицида.

Избавить человека от какой-либо зависимости можно с помощью расширения его мировоззрения и расширения его сознания, привнеся таким образом в его жизнь новые ценности. Это необходимо для того, чтобы настроить его тело на жизнь, а не на медленное самоуничтожение от наиболее вредных видов зависимостей.

Способы борьбы с зависимостью.

На первых стадиях от патологии можно избавиться самостоятельно, если предпринять следующие действия:

- Постоянно находить себе полезные занятия. Важно помнить, что алкоголизм, курение и другие зависимости часто развиваются из-за отсутствия любимого дела.
- Не общаться с зависимыми людьми. Это поможет быстро бросить дурную привычку.
- Держаться подальше от предмета физического или эмоционального влечения. Например, при борьбе с компьютерной зависимостью стоит убрать из квартиры любые гаджеты.
- Заняться спортом. Это один из лучших способов бороться с алкогольной, никотиновой и другими видами зависимостей.
- Учиться раздвигать рамки своего восприятия и расширять свое сознание – есть масса способов, с помощью которых можно это делать. Чем больше вы будете знать о жизни, тем меньше будете заикливаться на каких-то отдельных ее моментах. Это основа основ, которую вам нужно усвоить. Как только человек научится жить полной жизнью, поверьте, он сразу избавится от многих своих зависимостей, включая различные вредные привычки. Ибо зачем получать удовольствие от малого и вредного, когда можно получать его от большего и полезного. И такой подход можно использовать к разным

зависимостям. Ничто не имеет для человека слишком большого значения, если он легко может заменить это чем-то другим

- Профессиональное лечение. В ситуациях, когда не удастся самостоятельно перебороть влечение к чему-либо, стоит обратиться за помощью к профессионалам. Предварительно с зависимыми проводятся беседы, даются советы, оказывается психологическая поддержка.

Семинар 9. «Справляемся с трудностями легко или эффективные способы саморегуляции».

Эффективным средством профилактики стресса, тревожного состояния и снятия напряжения, усталости является использование способов саморегуляции и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция? Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, на учебе колледже непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Поэтому мы познакомимся со способами саморегуляции организма, которые помогут Вам снизить напряжение, избавиться от усталости не только в домашних условиях, но и на работе и учебе. При этом также формируются способы эффективного поведения и конструктивных реакций, которые помогают не уходить в зависимость.

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
4. Заняться физкультурой, уборкой.
5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
8. Принять горячую ванну.
9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.
11. Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

Это хорошие способы справиться с напряжением и усталостью, но мы не всегда можем использовать их на работе или учебе. Здесь помогут другие способы.

Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

Способы управления дыханием. Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

Упражнение 1. Инструкция: Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох. Дышим не грудью, а животом. Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

Упражнение 2. Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Упражнение 3. Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение 4. Инструкция: Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой.

Задержка дыхания (3 секунды). Выдох – корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ха!».

Упражнение 5. Инструкция: Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1–2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Способы, связанные с воздействием слова (самопрограммирование). Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ. Самоприказ – это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах. Упражнение. Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями. Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»: «Именно сегодня у меня все получится»; «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»; «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»; «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания». Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрения (самопоощрения). Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, – одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Концентрация на слове. Упражнение. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Групповое сопровождение «К успеху вместе»

Занятие 1. «Самопознание и моя идентичность».

Содержание: В психологии самопознание — это сложный и длительный процесс, в ходе которого человек получает знания о себе. Как вы думаете, какие методы можно использовать для самопознания? Что для этого нужно? (Ответы студентов)

Самопознание происходит через самонаблюдение и общение с другими людьми. Сравнивая себя с окружающими, мы узнаем больше о своих особенностях и индивидуальности. Это процесс, который помогает каждому из нас лучше понять себя, свои мысли, чувства, желания и возможности. Давайте разберёмся, почему это так важно.

Во-первых, самопознание помогает людям развивать уверенность в себе. Познавая свои сильные и слабые стороны, они учатся принимать себя такими, какие они есть. Это помогает им чувствовать себя увереннее и верить в свои силы.

Во-вторых, самопознание формирует позитивное отношение к себе. Люди понимают, что они уникальны и ценны такими, какие они есть. Это способствует повышению самооценки и развитию позитивного восприятия себя.

Третьим важным аспектом является развитие навыков общения. Познавая себя, люди лучше понимают свои эмоции и чувства. Это помогает им лучше понимать других людей и устанавливать глубокие и значимые отношения.

Четвёртый момент — определение своих интересов и целей. Самопознание помогает людям понять, что им нравится и чего они хотят достичь в жизни. Это помогает им выбрать путь, соответствующий их интересам и способностям.

Пятая причина — профилактика психологических проблем. Познавая себя, люди могут выявить возможные трудности и проблемы, которые могут возникнуть в будущем. Это позволяет им своевременно обратиться за помощью.

Шестой аспект — развитие навыков саморегуляции. Самопознание помогает детям научиться управлять своими эмоциями и поведением. Это важно для успешной адаптации в обществе.

Седьмая причина — формирование позитивного восприятия мира. Познавая себя, люди учатся принимать себя и других людей такими, какие они есть, что способствует позитивному восприятию мира.

Восьмой аспект — развитие эмпатии. Познавая себя, люди учатся понимать и чувствовать эмоции других людей, что развивает их способность к эмпатии.

Девятый момент — развитие критического мышления. Самопознание требует анализа мыслей, чувств и поведения, что способствует развитию критического мышления.

И, наконец, десятая причина — адаптация к жизни. Когда лучше понимаешь себя и свои потребности, это позволяет принимать осознанные решения и строить свою жизнь в соответствии с ценностями и целями.

Упражнение 1: Методика Куна «Кто Я?» «Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?». Используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...». В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания». После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают друг другу листки с самоописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему. Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я».

Упражнение 2: «Пять качеств, которые я ценю в себе»

Это упражнение поможет вам лучше узнать себя и понять, какие качества вы цените в себе больше всего, понять себя и свои ценности, а также осознать, какие качества делают вас уникальным и ценным человеком.

Это упражнение состоит из нескольких шагов:

1. Садитесь удобно. Расслабьтесь и отпустите текущие мысли.
2. Возьмите лист бумаги и ручку. Напишите в центре листа «Пять качеств, которые я ценю в себе».

3. Подумайте о себе и о том, что вам нравится в себе. Это могут быть любые качества, которые вы считаете важными или ценными для себя. Например, это может быть доброта, честность, креативность, уверенность в себе или что-то ещё.

4. Запишите на листе бумаги пять качеств, которые вы цените в себе больше всего.

5. Подумайте о том, как эти качества помогают вам в жизни. Как они влияют на ваши отношения с другими людьми, на ваши успехи в учёбе или работе, на ваше самочувствие и настроение?

6. Представьте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы эти качества исчезли или стали менее выраженными.

7. Сделайте выводы из этого упражнения. Что нового вы узнали о себе? Какие мысли и чувства возникли у вас в процессе выполнения упражнения?

Кто готов, поделитесь с группой.

Упражнение 3: «Осознание своих идентичностей»

Определение «идентичности». Ведущий объясняет, что такое "идентичность" и как она влияет на наше поведение и взаимодействие с миром.

Идентичность — это то, как мы себя воспринимаем и определяем. Это совокупность наших убеждений, ценностей, интересов и качеств, которые делают нас уникальными. Идентичность формируется под влиянием нашего окружения, опыта и личных переживаний.

Каждый человек имеет несколько идентичностей, которые могут меняться в зависимости от ситуации. Например, в школе мы можем быть учениками, а дома – детьми своих родителей. У нас также есть профессиональные идентичности, связанные с нашей работой или хобби.

Идентичность влияет на наше поведение, выбор друзей и даже на то, как мы представляем себя другим людям. Она помогает нам понять, кто мы есть, и определить наши цели и ценности.

Важно помнить, что идентичность — это не что-то статичное, она может меняться и развиваться в течение жизни. Это процесс, который помогает нам лучше понять себя и своё место в мире.

Участники выполняют задание:

- Нарисуйте в центре листка круг. В нем напишите «Я». От круга выстройте лучики (сколько угодно) и на каждом напишите одну из своей идентичности (например, профессия, хобби, интересы, ценности и т.д.)

- Оцените каждую идентичность по шкале от 1 до 10 (где 1 — не важно, 10 — самое важное).

- Подумайте о том, как каждая идентичность влияет на вашу жизнь и как они взаимодействуют друг с другом.

- Подумайте о том, как вы хотите, чтобы вас видели другие люди и какие идентичности вы хотите подчеркнуть или скрыть.

- Подумайте о том, как ваши идентичности могут меняться со временем и какие новые роли вы можете взять на себя.

Обсуждение в группах

- Участники объединяются в небольшие группы (по 3-4 человека) и обсуждают свои результаты.

- Каждая группа представляет свои выводы и делится своими наблюдениями.

Общая рефлексия

Участники возвращаются в общий круг. Ведущий задает вопросы для обсуждения:

- Какие новые выводы вы сделали о себе и своих идентичностях?

- Как ваши идентичности влияют на ваше поведение и взаимодействие с окружающими?

- Что вы узнали о том, как вас воспринимают другие люди?

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 2. «Повышение самооценки и уверенности в себе».

Содержание: Самооценка - оценка своих возможностей, способностей, действий и результатов. Самооценка оказывает очень сильное влияние на то, как живет человек. Если самооценка адекватная, а цели разумные, то человек живет легко и спокойно, он доброжелателен и открыт, уважает себя и окружающих. В современной психологии есть три вида самооценки: заниженная, адекватная, завышенная. Но не стоит путать самооценку и уверенность, т.к самооценка часть уверенности. Уверенность — состояние ума, в котором ум выражает согласие суждению без боязни ошибиться, состояние бытия без сомнения, свобода от сомнения.

Регулировать самооценку:

1. Ставить ниже планку (цели);
2. Растягивать время достижения;
3. Разбивать на задачи свои цели (маленькие цели);
4. Не смотреть на других (у каждого своя черта отсчета: свои способности, свои возможности)

Правило адекватной самооценки: Я люблю себя как есть!

Упражнение 1. «Самого себя любить».

Цель упражнения: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.) Разгляди свои губы и цвет своих глаз. Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой. Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми. Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее». Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!»

Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия: Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Упражнение 2. Хвастотерапия.

Упражнение направлено на повышение самооценки, поиск и укрепление своих сильных сторон личности. Участникам раздается бланк с незаконченными предложениями, который им нужно заполнить.

Прямо сейчас похвали себя:

У меня самые красивые _____

Я умею кое-что, что не умеют другие люди

Я думал, у меня никогда не получится, но теперь я умею

Никто в меня не верил, но я смог

Я лучше других делаю

Я лучше других знаю

Люди радуются, когда я

Какие у вас сейчас чувства? Разделитесь по 3-4 чел и проговорит то, что вы написали друг-другу.

Упражнение 3 «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (блогер, актер, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 3. «Развитие эмоционального интеллекта».

Содержание: В наше время, когда мы много общаемся и взаимодействуем с другими людьми, важно уметь понимать свои и чужие эмоции. Это помогает нам становиться гармоничнее, успешнее, лучше учиться, работать и обретать свое счастье.

1. Понимание себя и других. Эмоциональный интеллект помогает нам лучше понимать себя и других людей. Это помогает нам находить друзей и сотрудничать с другими людьми.
2. Решение конфликтов. Эмоциональный интеллект помогает нам понимать, почему возникают конфликты, и находить способы их решения. Это помогает нам создавать приятную атмосферу и избегать деструктивных реакций.
3. Учиться лучше. Эмоциональный интеллект помогает нам справляться со стрессом и сохранять мотивацию. Это помогает нам учиться лучше.

4. Влияние на физическое здоровье и состояние психики. Управление эмоциями снижает уровень стресса, предотвращает эмоциональное истощение и даже повышает уровень счастья.

5. Правильная реакция на события и ситуации. Важно научиться правильно реагировать на события, действия, слова. Если не уметь этого делать, то информация и происходящие ситуации будут восприниматься неправильно.

Эмоциональный интеллект — это способность воспринимать, контролировать и подвергать критической оценке эмоции, как свои, так и эмоции других людей.

Существуют сотни эмоций и еще больше эмоциональных оттенков. Для человека очень важно понимать не только разнообразные эмоции людей, но и то, как эти эмоции выражаются. Исследователи выделяют 10 основных групп эмоций:

- любовь;
- страх;
- гнев;
- грусть;
- радость;
- удивление;
- стыд;
- обида;
- вина;
- отвращение.

Упражнение 1. Дискуссия «Я и мои чувства».

- Какие чувства я испытываю большую часть времени?
- Чем отличаются эмоции и чувства?
- Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?
- Подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?
- Знаю ли я, как правильно, неdestructивным способом выразить свои чувства?

Упражнение 2. «Фантом».

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость.

Обсуждение упражнения, обратная связь.

Упражнение 3. Стратегии реагирования.

Участники делятся по 3 – 4 человека. Заполняют бланк:

Злость для меня это _____

Чаще всего я злюсь, когда _____

Что я могу сделать, чтоб отреагировать чувство злости конструктивнее и чтоб оно прошло:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Радость для меня это _____

Чаще всего я радуюсь когда _____

Что я могу сделать, чтоб почувствовать радость:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Грусть для меня это _____

Чаще всего я грущу когда _____

Что я могу сделать, чтоб прожить чувство грусти конструктивнее и чтоб оно прошло:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Любовь для меня это _____

Чаще всего я ощущаю чувство что люблю и любим, когда _____

Что я могу сделать, чтоб почувствовать что люблю и любим, чтоб почувствовать любовь:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Обсуждение. Делимся, что у кого получилось. Обратная связь.

Заключительное слово. Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 4. «Развитие социального интеллекта».

Содержание: Социальный интеллект – это совокупность способностей, определяющая успешность социального взаимодействия. Включает в себя способность понимать поведение другого человека, своё собственное поведение, а также способность действовать сообразно в ситуации.

Человек с высоким социальным интеллектом хорошо разбирается в психологии других людей и легко находит подход даже к человеку со сложным характером.

В обобщённом смысле понятие социального интеллекта включает в себя следующие навыки:

- осознание и использование правил общения между представителями различных социумов;

- верное поведение в компании людей;
- способность слушать и слышать собеседников;
- распознавание и восприятие поведения окружающих людей;
- умение принимать любые точки зрения;
- адаптация к новым и изменяющимся социальным условиям;
- способность оценивать любые возникающие ситуации;
- идентификация невербального языка;
- искусство красноречия, умение избегать либо выходить достойно из любых агрессивных споров и конфликтных ситуаций;
- готовность принимать новый опыт и знания.

В основе социального интеллекта человека лежат такие качества характера, как активная жизненная позиция, эмпатия, искусство приспособляемости к людям и ситуациям, достойная самооценка, общительность.

Упражнение 1. «Я тебя знаю».

Цель: способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими
Необходимые материалы: карточки с описанием роли к игре «Таможня», листы А4, ручки.
Игра «Таможня» (модификация известной настольной игры «Мафия»)

Предложить участникам попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умении понять его душевное состояние. Представьте, что вы – пассажиры, идущие на рейс самолета. Двое из вас – контрабандисты, которые пытаются вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета). Ваша задача – за три хода вычислить контрабандистов». Участники получают карточки с описанием роли.

Контрабандисты – их двое, и они знают друг друга в лицо. Их задача – проникнуть в самолёт.

Таможенники – их двое, и они знают друг друга в лицо. Их задача – вычислить контрабандистов. Процедура осложняется тем, что оставшиеся игроки не знают, кто являются таможенником, поэтому их также могут подозревать.

Пассажиры – оставшиеся участники. Они не знают, кто есть кто. Их задача – попасть в самолёт. Их роль амбивалентна. Они могут помочь таможенникам вычислить контрабандистов, но также могут мешать им.

Вначале контрабандисты знакомятся друг с другом, затем – таможенники. Группа делает всего три хода. Ходов может быть и два – если оба раза группа будет исключать из игры таможенника, не зная об этом. По окончании игры происходит обсуждение.

Вопросы для обсуждения: Как вы чувствовали себя в этой роли? Легко ли вам было? Какие трудности были при вычислении контрабандистов? На что вы обращали внимание в первую очередь? Насколько ваши представления о человеке совпали с действительностью?

Упражнение 2. «Чемодан».

Участники подписывают свой лист, таким образом, например, «чемодан Петрова Вовы». По команде ведущего каждый передает лист своему правому соседу. Его задача положить в «чемодан» какие-либо качество, способность, свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан он передает своему правому соседу и получает новый от левого. Таким образом, по кругу, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Получив свой чемодан обратно, участники изучают его содержимое.

Рефлексия: - что я чувствую? - что я думаю? - что хочу сделать?

Упражнение 3. Упражнение «Зеркало» для развития навыка подстройки.

Упражнение направление на улучшения навыков понимания других людей и нахождения контакта с другими людьми. Выполняется в паре. Участники договариваются, кто будет зеркалом, а кто ведущим - тем, кто в него смотрит. Психологический смысл упражнения в том, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его.

Порядок действий:

1. Участники встают друг против друга и поднимают руки на уровень груди, повернув ладони навстречу друг другу.

2. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить их в том же ритме.

3. Те, кто выполняет упражнение, несколько раз меняются ролями.

Рефлексия: Как получилось упражнение? Что было сложнее всего? Что понравилось? Какие ваши были ощущения в роли «зеркала» и в роли ведущего?

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 5. «Потребности».

Содержание: Потребности и цели.

Истинная свобода человека-это свобода его целепологания. К. Маркс

Отсутствие ясной цели жизни действует угнетающе. Дж.Рейнуотер

Потребности, желания, цели - это довольно похожие понятия. Цель — это конечный результат, к которому вы стремитесь. Чаще всего цель проистекает из мечты или вдохновенного желания. Но одного вдохновения мало, нужен еще и труд. Можно сказать так: цель = желание + осознанное решение действовать.

Есть потребности, которые надо удовлетворять. Если не накормить тело, тело умирает, если не накормить душу - происходит тоже самое.

Необходимые потребности человека:

-интеллектуальные;

-физиологические;

- эмоциональные;

-духовные;

-свои индивидуальные потребности.

Способность поставить цель - это забота о себе, т.е. проявление любви к себе. Наш мозг - это тот самый навигатор, в который можно вставить ту или иную карту, по которой он потом нас поведет. Если цель поставите себе не Вы, Вас за Ваши неудовлетворенные потребности, как рыбу за крючки будут дергать другие люди ради своей выгоды. Трудно поставить цель, возникает много вирусных мыслей: -у меня ничего не получится; - я не смогу ... Как правило, человек с низкой самооценкой ставит перед собой много задач, потом не справляется и разочаровывается (да я же говорил, что ничего не получится, я же знал....) Поставить одну маленькую задачу и взять на себя ответственность за решение этой задачи.

Упражнение 1. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»
На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты был маленьким, затем — какой ты сейчас, затем — каким ты будешь в будущем, лет через 10. Около рисунка подпиши, кем ты будешь, каким, где, с кем. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами)

Упражнение 2. «Девиз»

“В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Теперь ты должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе. На формулировку девиза вам дается 5 минут.

Упражнение 3. Осознанное выстраивание стратегий удовлетворения потребностей.

Определите кто первый Рассказчик, кто Слушатель.

1) Разбиваемся по двойки

2) Согласно пирамиде потребностей пишите напротив каждой потребности - действия, что вы можете сделать, чтоб эти потребности удовлетворить.

3) Поделитесь в паре друг с другом своими стратегиями удовлетворения потребностей.

4) Подсказывая напарнику, какие действия еще можно добавить.

5) Поделитесь, какие потребности вам сложнее всего удовлетворять и как вы думаете почему. Проанализируйте это.

- 6) Поменяйтесь ролями.
- 7) Дайте друг-другу обратную связь.
- 8) Поблагодарите друг-друга.



Рисунок к упражнению 3

Возвращайтесь в общий зал. Рефлексия. Желающие рассказывают какие у них стратегии. Обсуждение.

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 6. «Стрессоустойчивость».

Содержание: Стрессоустойчивость – это способность адекватно реагировать на возникновение стрессора, принимая ответные решения быстро и эффективно, без психологических и физиологических последствий для организма.

Можно выделить три уровня стрессоустойчивости:

1. Низкий. Человек с низким уровнем стрессоустойчивости очень остро реагирует на стресс. Чтобы преодолеть это состояние, ему может понадобиться помощь.
2. Средний. Некоторые стрессовые события могут нарушить равновесие, но в целом человек способен справиться с этим самостоятельно и восстановить баланс.
3. Высокий. Человек мало подвержен стрессу. Только серьёзные ситуации могут повлиять на него.

Чтобы развить стрессоустойчивость, можно уделить внимание развитию следующих навыков:

- Анализирование событий. Если научиться анализировать события, то можно прогнозировать, чем обернётся та или иная ситуация, к каким последствиям она может привести.
- Позитивное мышление. Это умение не пасовать перед трудностями, а видеть в них возможность для развития.
- Саморегуляция. Это чувствительность к себе и знание, как помочь себе при столкновении с непростой ситуацией.
- Работа в режиме многозадачности. Речь идёт о том, чтобы уметь время от времени включать этот режим, а не о том, чтобы постоянно находиться в нём.

Также важно следить за своим физическим здоровьем: высыпаться, получать все нужные питательные вещества и быть активным.

Упражнение 1. Упражнение «Я и стресс»

Цель: развитие уровня эмпатии, улучшение навыков преодоления стресса.

Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить некоторые изменения в свой рисунок):

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. Не нужно бояться и избегать стрессовых ситуаций - нужно научиться выходить из них победителем!

Упражнение 2. Дыхательная гимнастика.

Техника дыхания 4-7-8. Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном.

«Дыхание 4-7-8» — естественный транквилизатор для нервной системы, который переводит тело в состояние спокойствия и расслабления», — сказал доктор Эндрю Вейль, врач из Гарварда. Чтобы правильно практиковать эту технику, и не важно — лежите ли вы в кровати или стоите у доски — начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

Рефлексия. Обратная связь.

Упражнение 3. Визуализация безопасного места.

Визуализация безопасного места может помочь улучшить стрессоустойчивость, при эмоциональной подавленности, тревожном состоянии, бессоннице и различных психосоматических заболеваниях.

Техника выполнения:

1. Примите удобное положение и закройте глаза.
2. Представьте место, в котором вы чувствуете себя безопасно.
3. Посмотрите вокруг и рассмотрите всё в деталях.
4. Определите, что вам хочется делать в этом месте: любоваться видом, сидеть у камина, укутаться пледом, бегать.
5. Есть ли кто-то рядом с вами или вы одни? Если есть, то это должен быть человек, с которым вы чувствуете себя в безопасности: надёжный и понимающий.
6. Наполнитесь этим состоянием и запомните, как выглядит ваше безопасное место. Постарайтесь сохранить в себе это состояние.
7. Вы можете вернуться в это место тогда, когда захотите.

Возвращаемся обратно. Рефлексия, как прошло это упражнение? Удалось ли представить безопасное место? У кого оно какое? Обратная связь.

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 7. «Мои внутренние и внешние опоры».

Содержание: Опоры — это то, на что мы можем положиться в различных жизненных обстоятельствах. Внешние и внутренние опоры могут помочь нам преодолеть любой кризис — будь то личный, социальный или экономический.

Внешние опоры — это то, на что мы опираемся во внешнем мире. Это могут быть наши близкие — друзья, родители, дети, братья и сёстры. Это может быть наше окружение — друзья, учителя, наставники, родственники. Это могут быть материальные ресурсы — деньги, имущество и так далее. Это может быть деятельность, которой мы занимаемся — учёба, работа, хобби и так далее.

Также внешними опорами могут быть государство и его функции — здравоохранение, образование, правоохранительная деятельность и так далее. Это могут быть организации, в которых мы учимся и с которыми взаимодействуем.

В любой момент привычные внешние опоры могут исчезнуть, и тогда нам придётся рассчитывать только на себя и на свою внутреннюю силу. Это может произойти в моменты личностного, социального, экономического или политического кризиса.

Внутренняя опора — это внутренний ориентир, который помогает нам сосредоточиться на своих внутренних ресурсах и управлять своей жизнью.

Опора на себя помогает преодолеть любой кризис. Она также помогает нам справляться со стрессом и быстрее выходить из него, формируя стрессоустойчивость. Опора на себя даёт нам свободу и независимость.

Прочными внутренними опорами могут быть устойчивая самооценка, взросление, любимое дело, дисциплина, честность, навыки, ценности и убеждения.

Чтобы развить внутреннюю опору, важно развить в себе такие качества, как уверенность в себе, адекватная самооценка, умение анализировать свои поступки, контролировать мысли и эмоции, независимость от общественного мнения, умение бороться со стрессом, брать на себя ответственность, коммуникативные навыки, чётко выстроенная система ценностей, самоуважение, умение зарабатывать деньги и заботиться о своём здоровье.

Внутренняя опора — это умение найти опору в себе, рассчитывать на себя и свои ресурсы. Она помогает нам не теряться в сложных ситуациях и во время перемен.

Понимание важности внутренней опоры поможет нам найти ответ на вопрос, как её развить. Чтобы понять, какие внутренние опоры у вас есть, подумайте о том, что помогало вам справляться с трудными и кризисными ситуациями в прошлом. Какие личностные качества, навыки и убеждения?

Выслушиваем ответы участников. Обсуждаем.

Упражнение 1. Ромашка.

Это упражнение направлено на осознание участниками всего, что для них ценно, оно помогает ребятам ответить на вопросы: без чего мы не можем себя помыслить? Что для нас по-настоящему важно и значимо?

Рисуем ромашку из семи лепестков. В центре пишем «Я». В лепестках пишем те вещи, без которых вы не представляете себе свою жизнь. Можно в каждом лепестке написать ответ на один из вопросов: «Без чего я не был бы я?», «Что мне особенно дорого, ценно и важно в жизни?», «Без чего я себя не представляю?».

Как участники закончат, рассказать, что все, что есть в лепестках – это их опоры в этой жизни, это то, что помогает им, справиться с трудностями. Пусть участники поделятся, у кого какие опоры с аудиторией.

Упражнение 2. Для укрепления внутренней опоры «Корни»

Это телесно ориентированное упражнение, направленное на проживание ощущения внутренней опоры.

Текст упражнения: «Можно выбрать удобную позу. Сидя или стоя. Закройте глаза. Почувствуйте опору под ногами. Представьте, как можно детальнее, что из ваших стоп произрастают мощные корни. Увидьте, какие они, какого они цвета. Углубляясь в землю, они крепнут и сплетаются в единую сеть, соединяя вас с мирозданием. Почувствуйте стабильность образовавшейся системы. Она поставляет энергию и удерживает вас в этом мире. Почувствуйте, как через эти корни земля питает вас, заряжает. Почувствуйте, как вы наполняетесь энергией стабильности, уверенности... посмотрите какого цвета эта энергия.. с каждым вдохом она проникает в вас все глубже.. в каждую клеточку вашего тела... Сделайте глубокий вдох...Напитайтесь защищенностью и силой... И как будете готовы, возвращайтесь и открывайте глаза. Потянитесь и улыбнитесь.

Обратная связь по упражнению. Кто как представил корни? У кого были какие ощущения? Кто что почувствовал?

Упражнение 3. Внешние опоры.

У каждого из нас в жизни есть внешние ресурсы – это наши внешние опоры. Они помогают нам справляться с трудностями. Так же нашими внешними опорами могут быть люди, к которым мы можем обратиться, когда нам плохо.

Ваша задача сейчас представить ситуацию, когда вы испытываете сложные эмоции, когда вам трудно справиться с ней. Представить двух человек, к которым вы сможете обратиться в этом случае, которые могут вам помочь, вас поддержать. Можно даже незнакомых, если совсем трудно представить. Распределиться по три человека. Сначала первый участник из тройки присваивает двум другим роли его внешних опор (людей к которым он может обратиться в сложной ситуации), потом рассказывает им о какой-либо трудной ситуации. А задача внешних опор оказать поддержку. Потом поменяйтесь ролями. Так, чтоб каждый из участников побывал в роли и рассказчика и опоры.

Возвращаемся в группу. Делимся обратной связью. В какой роли вам было легче всего? В какой сложнее? Что вы чувствовали во время упражнения?

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Занятие 8. «Развитие гибкости мышления».

Содержание: С нами могут случаться разные ситуации, но как на них реагировать зависит от нашего восприятия. Например, двое человек застревают в лифте, один обрадуется, что прогуляет урок, а другой впадет в тревогу, потому что может опоздать. Ситуация одна – состояния у людей разные. Так вот, как мы реагируем на ситуации, зависит от нашей системы восприятия, наших убеждений и мыслей. А мысли формируют то, что мы чувствуем.

Гибкость восприятия связана с гибкостью мышления, которая означает способность человека видеть ситуации с разных точек зрения, быть открытым к новым идеям и адаптироваться к переменам. Гибкое мышление позволяет заметить, какие

мысли стоят за ощущениями и эмоциями, и предложить иной взгляд на ситуацию. Человек способен придумать несколько объяснений тех или иных событий.

Развитие гибкости восприятия — это активный процесс, требующий осознанной тренировки и практики.

Упражнение 1. Когнитивная реструктуризация.

Обучаемся новым способам реагирования на неприятные моменты. Учимся замечать, как наши мысли влияют на наши чувства, состояния и действия.

Каждый вспоминает неприятное событие. Например, обиделись на подругу, поссорились с родителями и т.д. Будем делать две таблицы. Нужны 2 листа А4. Составляем первую таблицу. В первой строке, первой колонке - пишем «Ситуация» - ссора с подругой, например. В первой строке, второй колонке пишем – «Мои мысли в этой ситуации» - минимум 5 штук, в третьей колонке пишем – «Мои чувства», в четвертой колонке – «Мои ощущения в теле», в пятой «Мои действия» в той ситуации.

Ситуация	Мои мысли	Чувства	Ощущения в теле	Действия
	1. 2. 3. 4. 5.			

Теперь, когда составили эту табличку, для реструктуризации распределяемся по двойкам.

1) Берем другой лист с такими же колонками, но, во второй колонке пишем «Мои конструктивно новые мысли». В первой колонке будет та же ситуация. Во второй реконструируем 5 мыслей в более положительные или хотя бы нейтральные. Например: в первой таблице мысль звучала как «я никчемная и стремная», переформатируем ее – во второй таблице (второй колонке) запишем – «хоть у меня и не всегда получается сразу решить, что мне делать и как, но зато я милая». И так переформатируем все 5 мыслей в более конструктивные.

2) Решите кто первый будет Рассказчиком, кто Слушателем. Рассказчик озвучивает вариант реструктуризации первой мысли.

3) Слушатель одобряет, если вариант более положительный или редактирует, или подсказывает более позитивный вариант реконструируемой мысли.

4) Так переформатируем все 5 мыслей. Рассказчику задаем вопрос: «С этими новыми мыслями что об будет чувствовать, что ощущать в теле и как действовать по-другому.

5) Анализируем.

6) Меняем ролями

7) Рефлексия. Анализ. Обратная связь

Ситуация	Мои новые конструктивные мысли	Чувства с новыми мыслями	Ощущения в теле с новыми мыслями	Действия с новыми мыслями
	1. 2. 3. 4. 5.			

Возвращаемся в общую группу. Анализируем насколько экология наших мыслей важна в самоуправлении, насколько спокойнее может восприниматься ситуация, если

немного поменять наши мысли в ней. Желающие делятся своим опытом, своими ощущениями.

Упражнение 2. Позитивное мышление.

Распределяемся по три человека с заданием составить список позитивных affirmаций, которые будут поддерживать вас в жизни. От каждой группы нужно составить 5 позитивных affirmаций.

Возвращаемся. Кто-то один от каждой группы выходит и зачитывает аудитории их выбранные позитивные affirmации.

Обратная связь Что чувствовали когда искали affirmации? Что чувствовали, когда слушали их? Благодарим.

Упражнение 3. «Калоши счастья».

Цель: настроить на оптимистическую позицию, выработка умения видеть положительную сторону в ситуации жизненного опыта.

Предлагаем участникам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Предлагаем участникам закрыть глаза. Каждый представит свои калоши счастья. Детально. Какие они, какого цвета, как выглядят. Как все представят, выполняем упражнение.

Распределяемся по два человека. Сначала один зачитывает неприятные ситуации, а второй надевает калоши счастья и отвечает на эти ситуации в позитивном ключе, потом меняетесь ролями.

Каждой паре раздается лист с ситуаций для каждого участника свои ситуации:

Участник 1:

- Ты не готов к зачету.
- Не хватает денег на карманные расходы.
- По дороге на учебу порвалась обувь.
- Ты сделал глупую ошибку на занятии и все смеялись.
- Вляпался в птичий помет.
- Сломался телефон.
- Получил два по предмету.

Участник 2:

- Не сдал экзамен.
- Пропал и опаздываешь на важное событие.
- Порвались брюки на учебе.
- Пошел сильный дождь, а ты без зонта.
- Приходится идти в поликлинику сдать анализы, а там длинная очередь.
- Потерял ключи от дома.
- Не хватает денег на желанную покупку.

Групповое обсуждение. Обратная связь. С какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

Заключительное слово

Ведущий подводит итоги тренинга, благодарит участников за активное участие и отвечает на вопросы.

Анкета обратной связи

Участник ФИО (указать по желанию, можно заменить никнеймом), возраст, пол _____

Для нас важно Ваше мнение о занятиях, в которых Вы участвовали на протяжении года.

Заполните, пожалуйста, анкету, которая поможет анализировать эффективность проделанной работы и повышать качество программ.

1. В рамках программы занятий получили ли Вы какую-то новую и важную информацию? _____

Опишите, что именно было важным _____

2. Какие изменения в себе Вы отмечаете после завершения программы занятий? _____

3. Насколько полученные знания и приобретенные умения Вы применяете и реализуете в своей жизни? _____

4. Достаточно ли понятны были занятия и упражнения, которые Вы выполняли? _____

5. Оцените атмосферу и отношения в группе при участии в занятиях _____

6. Какие вопросы и темы еще необходимо включить в программу занятий по Вашему мнению? _____

7. Проходили ли Вы индивидуальную работу с психологом (посещали личные консультации), сколько консультаций вы посетили? _____

Если Ваш ответ «да» – опишите, как индивидуальная работа с психологом повлияла на Вас и Вашу жизнь? _____

8. Напишите любые комментарии, которые, на Ваш взгляд, помогут сделать программу эффективнее _____

Благодарим за ответы!