

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета**

Педагогика и психологии

факультет

Психологии развития личности

кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль

44.03.02.05 Психология и социальная педагогика

код и наименование направления подготовки, специальности

Особенности профилактической работы с аддиктивными старшими
подростками

тема

Руководитель



Т.Ю. Артюхова
инициалы, фамилия

Выпускник



М.Н. Гафарова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогики и психологии
факультет
Психологии развития личности
кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование профиль
44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование направления подготовки, специальности

Особенности профилактической работы с аддиктивными старшими
подростками
тема

Работа защищена « 17 » июня 20 16 г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК


подпись

И.О. Логинова
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись

Н.В. Басалаева
инициалы, фамилия


подпись

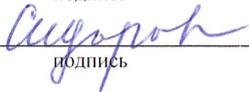
Л.И. Ермушева
инициалы, фамилия


подпись

Н.П. Кириченко
инициалы, фамилия


подпись

С.В. Митросенко
инициалы, фамилия


подпись

Е.Н. Сидорова
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись

Т.Ю. Артюхова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись

М.Н. Гафарова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2016

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Особенности профилактической работы с аддиктивными старшими подростками» состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 источников), 6 приложений. Результаты исследования предоставлены в 8 таблицах и 15 рисунках. Объем работы составляет 64 страницы.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ВИДЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ФАКТОРЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА, ВИДЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

Цель исследования – изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах особенности профилактической работы с аддиктивными старшими подростками.

В выпускном исследовании систематизированы теоретические материалы по проблеме исследования. Получены экспериментальные данные о склонностях к зависимому поведению старших подростков МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска и МБОУ «Средняя школа № 98» г. Красноярска. Установлены особенности профилактической работы с аддиктивными старшими подростками. Разработана и апробирована коррекционная программа, направленная на профилактику аддиктивного поведения у старших подростков.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретические аспекты изучения аддиктивного поведения старших подростков и особенности профилактической работы с ними.....	8
1.1 Изучение понятия аддиктивности и причины ее возникновения.....	8
1.2 Проявление аддиктивности у старших подростков	16
1.3 Профилактическая работа, ее виды и содержание в зависимости от проблемы	22
2 Экспериментальное изучение аддиктивности старших подростков и определение особенностей профилактической работы с ними	27
2.1 Организация и методы исследования	27
2.2 Анализ результатов констатирующего экспериментального исследования группы аддиктивных подростков.....	30
2.3 Организация профилактической работы с аддиктивными старшими подростками и определение эффективности ее реализации	46
Заключение.....	59
Список использованных источников.....	61
Приложение А Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика характера и темперамента личности.....	65
Приложение Б Методика «Аддиктивная склонность».....	68
Приложение В Методика «Шкала потребностей в поисках ощущений».....	70
Приложение Г Сводная таблица результатов первичного исследования экспериментальной группы.....	72
Приложение Д Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков, принявших участие в формирующем эксперименте.....	73
Приложение Е Профилактическая программа, направленная на профилактику аддиктивного поведения у старших подростков.....	74

ВВЕДЕНИЕ

Проблема аддиктивного поведения старших подростков является на сегодняшний день одной из актуальных. Недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее является одной из сложнейших проблем подростковой жизни. Аддиктивное поведение может проявляться в употреблении всевозможных психоактивных веществ: курении, алкоголизме и пр., а также в нехимических зависимостях, например, в зависимости от сети Интернет.

Впервые в нашей стране проблемой аддикции заинтересовалась и начала заниматься Новосибирская психологическо-психиатрическая школа под руководством Ц. П. Короленко [13].

Особого внимания заслуживают проблемы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте, т.к. это возрастной период характеризуется немалым количеством кризисных явлений. Подростков настораживают и пугают происходящие с ними пубертатные изменения и изменения в психологических процессах. Но наряду со сложностями в подростковом возрасте формируются такие важные качества как стремление познать себя и других, поиск идентичности, желание самоутвердиться.

При организации профилактической работы с аддиктивными старшими школьниками важно учитывать личностные особенности каждого ребенка, так как они могут служить возникновению аддикции у подростка.

В связи с этим, целью нашего выпускного квалификационного исследования является изучение в теоретическом и экспериментальном аспектах особенности профилактической работы с аддиктивными старшими подростками.

Объект исследования – аддиктивное поведение.

Предметом исследования выступают особенности профилактической работы как метода работы с аддиктивными старшими школьниками.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что если организовать профилактическую работу на начальном этапе проявления аддиктивного поведения с

применением методов рефлексивного анализа и целеполагания, то это будет способствовать уменьшению вероятности развития аддикции у старших подростков.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования, рассмотреть теоретическую сущность понятий «аддиктивное поведение», «профилактическая работа»; охарактеризовать проявление аддиктивности у старших школьников; рассмотреть виды и содержание профилактической работы в зависимости от проблемы.

2. Подобрать диагностический инструментарий для изучения склонности к аддиктивному поведению и особенностей личности подростка, провести сравнительный анализ двух групп подростков проживающих в разных городах.

3. Разработать профилактическую программу, направленную на снижение риска возникновения аддиктивного поведения у подростков, и осуществить формирующий эксперимент.

4. Провести повторную диагностику с целью анализа эффективности профилактической работы.

Методы работы:

1. Анализ литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: Опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда Акцентуация характера и темперамента личности»; Методика «Аддиктивная склонность» авт. Г. В. Лозовая; Методика «Шкала потребностей в поисках ощущений» (авт. М. Цукерман).
3. Формирующий эксперимент.
4. Количественный и качественный анализ результатов исследования, метод математической статистики Манна – Уитни.

В процессе исследования нами были использованы следующие методики:

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось в МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска, МБОУ «Средняя школа № 98» г. Красноярска. В экспериментальной работе приняли участие ученики 8-9 класса в возрасте от 13 – 15 лет. Выборка исследования составила 61 человек.

Исследование состояло из следующих *этапов*:

Первый этап (декабрь 2015 г. – март 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; подбор диагностического инструментария для исследования аддиктивного поведения и профилактической работы с подростками; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

Второй этап (январь – март 2016 г.) – разработка и апробация профилактической работы с аддиктивными подростками.

Третий этап (февраль – май 2016 г.) – повторное диагностическое обследование, анализ результатов повторной диагностики участников формирующего эксперимента; определение эффективности развивающей работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость: получены экспериментальные данные о склонностях к аддиктивному поведению двух групп подростков проживающих в разных городах, также проведен сравнительный анализ. Установлена взаимосвязь между акцентуациями характера и склонности к аддиктивному поведению старших школьников. Разработана и апробирована профилактическая работа, направленная на снижение риска развития аддикций.

Работа выполнена по заказу МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска.

Результаты исследования апробированы на внутривузовской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теория и практика» (апрель 2016 г.).

Структура выпускной квалификационной работы отражает логику, содержание и результаты исследования. Выпускная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (40 источников), 6 приложений. Результаты исследования предоставлены в 8 таблицах и 15 рисунках. Объем работы составляет 64 страницы.

Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С НИМИ

1.1 Изучение понятия аддиктивность и причины ее возникновения

Аддиктивное поведение наряду с беспризорностью, бродяжничеством, и делинквентным поведением относят к отклоняющемуся или девиантному поведению.

Согласно определению В. Е. Кагана, девиантное поведение определяется как поступки индивида, не соответствующие ожиданиям и нормам, которые фактически сложились или официально установлены в данном обществе [цит. по: 35].

Критерием для суждения о девиантности являются нормы и ожидания ближайшего окружения ребенка, где его права могут и нарушаться, кроме того, суждение о девиантном поведении выносят взрослые, которые находятся в оппозиции к детскому возрасту. Явление это носит название стигматизации. Заклейменный «девиантным» подросток начинает быть таковым уже «по убеждению», при этом он старается принадлежать той «девиантной» среде, в которой он принят другими. Группа сверстников становится референтной, если в ней подросток чувствует поддержку и перестает быть девиантным.

Приобщение подростка к одному виду девиантного поведения повышает вероятность его вовлеченности и в другие. Как отмечает И. С. Кон, несмотря на то, что девиантное поведение проявляется в разных формах, все они взаимосвязаны.

Рассмотрим подробнее аддиктивное поведения как одну из форм девиантного поведения. Аддиктивное поведение понимается как зависимость от объектов неживой природы, в отличие от термина «зависимое поведение», которое характеризуется влечением к обладанию как объектов неживой, так и живой природы (например, зависимость от других людей).

В отечественной литературе аддиктивное поведение чаще означает, что болезнь как таковая, еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения, в отсутствии физической и индивидуальной психологической зависимости.

Ряд ученых и специалистов связывают аддиктивное поведение только со злоупотреблением ПАВ. Так, Е. П. Ильин рассматривает аддиктивное поведение как злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающее на фоне измененного состояния сознания [9, с. 372].

Согласно определению Ц. П. Короленко, аддиктивное поведение выражается в уходе от реальности посредством изучения психологического состояния. Человек «уходит» от реальности, которая по разным причинам его не устраивает, возникает внутренний дискомфорт. По его мнению, «внешняя» реальность осознается или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного желания избавиться от неприятных ощущений [13, с. 138]. Также Ц. П. Короленко и Н. В. Дмитриева отмечают: «...человек «уходит» от реальности, которая его не устраивает. Неудовлетворяющая реальность это в каком-то смысле всегда внутренняя реальность, так как и в случаях, когда речь идет о внешней «средовой» реальности, последняя воспринимается, осознается или производит эффект на подсознание, приводя к возникновению того или иного вызывающего дискомфорт внутреннего психического состояния, от которого у человека возникает желание избавиться» [13, с. 249].

Аддиктивная личность в своих попытках ищет универсальный и односторонний способ социализации – уход от проблем. Именно уход от реальности является тем основным, что составляет сущность аддиктивного поведения. По мнению Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриевой, проблема аддикции начинается тогда, когда стремление к уходу от реальности, связанное с изменением сознания, начинает доминировать в сознании, становится центральной идеей [13, с. 354].

Уход от реальности совершается при аддиктивном поведении в виде своеобразного «бегства», когда взамен гармоничного взаимодействия со всеми аспектами действительности происходит активация в каком-либо одном направлении. При этом человек сосредотачивается на узконаправленной сфере

деятельности, как правило, негармоничной и разрушающей личность, игнорируя все остальные.

Как отмечает С. Ф. Смагин, предсказуемость, заданность собственной судьбы является раздражающим моментом для аддиктивной личности. Кризисные же ситуации с их непредсказуемостью, риском и выраженными аффектами являются для них той почвой, на которой они пытаются обрести уверенность в себе, самоуважение и чувство превосходства над другими. Отсюда у аддиктивной личности отмечается феномен «жажды острых ощущений», характеризующийся побуждением к риску [25, с. 124].

Аддиктивное поведение, по мнению Р. В. Овчаровой, это вид отклоняющегося, саморазрушающего поведения, связанного с состоянием измененного сознания деформированной формой удовлетворения потребностей через психоактивные вещества [20, с. 139].

Аддиктивное поведение также рассматривается как «первичный поисковый полинаркотизм», и является переходной стадией наркомании.

Д. В. Семенов рассматривает аддиктивное поведение в континууме проявлений саморазрушающего поведения, как составной части девиантного образа жизни. И определяет его как вид нарушения адаптации в подростковом возрасте, которое характеризуется злоупотреблением одним или несколькими ПАВ без признаков индивидуальной психической или физической зависимости, в сочетании с другими нарушениями поведения [24, с. 87].

И. В. Курбатов дает следующее понятие аддиктивному поведению: «Аддиктивное поведение – (с англ. «addiction» – пагубная привычка) – стремление уйти от реальности, достичь психологического комфорта посредством приема ПАВ (психоактивные вещества) или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности, что сопровождается сужением социальных связей, страхом перед реальной жизнью, стремление уйти от обыденности в мир своих увлечений» [цит. по: 40].

Суть аддиктивного поведения, с позиции Л. Г. Леоновой, Н. Л. Бочкаревой, заключается в том, что «стремясь уйти от реальности, люди

пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления равновесия» [17, с. 54].

А. В. Гоголева характеризует аддиктивное поведение следующим образом: «Это одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход происходит (осуществляется) путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ. Приобретение и употребление этих веществ приводит к постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности» [4, с. 124].

Таким образом, разные авторы по-разному трактуют феномен аддиктивного поведения. На основе анализа исследований аддиктивного поведения О. В. Зыкова и Д. В. Семенова, мы полагаем, что наиболее корректно определение аддиктивного поведения несовершеннолетних может выглядеть следующим образом: «Аддиктивное поведение несовершеннолетних – это одна из форм социальной дезадаптации и рискованного поведения подростка, которое характеризуется стремлением уйти от реальности, достичь психологического комфорта посредством приема ПАВ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности в целях достижения необходимого комфорта, посредством изменения психического состояния» [24].

Актуальность проблемы аддиктивного поведения личности подтверждается тем, что практически во всех психологических теориях делаются попытки объяснения причин формирования аддиктивного поведения. Однако, теоретическое объяснение процесса формирования аддиктивного поведения, предложение способов избавления от зависимости на практике часто оказывалось менее эффективным, чем ожидалось в теории. Рассмотрим основные теории и концепции, в которых описываются причины формирования аддиктивного поведения.

Теория психоанализа, основоположником которой является Зигмунд Фрейд, описывает структуру личности через три основные инстанции: Id (Оно)

включает инстинкты, Super-Ego представляет собой систему интернализованной морали, а в Ego входят в основном рациональные познавательные процессы личности. Id руководствуется принципом удовольствия, Ego – принципом реальности. Ego «ведет войну» против Id, против Super-Ego и внешней реальности. Длительную зависимость ребенка от родителей определяет «Сверх Я», которое выполняет функции самонаблюдения, совести и идеала. В области психоанализа изучение Я началось с раскрытия и описания защитных механизмов, например, интеллектуализация в качестве защитного механизма в подростковом возрасте выступает против собственных инстинктивных влечений личности. Согласно психоаналитикам, личность, развиваясь, закономерно проходит оральную, анальную, фаллическую, латентную, генитальную стадии. В основе формирования зависимости лежат внутриличностные конфликты в психосексуальном созревании, приобретенные в частности на оральной или анальной стадии развития [10, с. 56].

Согласно психоаналитическим представлениям, чтобы обрести индивидуальность человек должен освободиться от привязанностей раннего детства. Этот шанс дается человеку в период взросления.

Транзактный анализ автором, которого является Э. Берн, рассматривается зависимость от алкоголя и наркотиков как вариант Игры (Алкоголик), в которую человек может играть всю жизнь. Он не боится потерять здоровье, так как это как раз то, чего он нередко и добивается, следуя своему сценарному предписанию: «Убей себя». У наркоманов и алкоголиков, по мнению Э. Берна, отчетливо проявляется материнское влияние. Таким людям необходимо приказание прекратить прием наркотиков, что равносильно распоряжению покинуть мать и жить по-своему, т.е. зависимость от наркотических веществ, по сути, является другой стороной зависимости от матери. Усвоенный зависимый способ поведения, скорее всего, будет проявляться и в дальнейшей семейной жизни этого человека.

Гуманистический психоанализ Э. Фромма говорит о том, что в современной жизни существует базовое противоречие, которое зажимает личность с двух сторон: с одной стороны – почетно любить других, приветствуется альтруизм; с другой стороны, любить себя – это грех, хотя является самым сильным и законным стремлением человека. Если человек способен на продуктивную любовь к себе и другим, то он способен утвердить собственную жизнь, счастье, развиваться и достичь свободы.

Центральным понятием в теории Э. Фромма является «отчужденность»; по его мнению, оно порождает тревогу, стыд и чувство вины. Быть отчужденным значит быть беспомощным, не владеть собственной жизнью и не влиять на ход событий. Самая глубинная человеческая потребность, по мнению Э. Фромма, это потребность преодолеть свою отчужденность, освободиться из плена одиночества. Один из путей достижения этой цели – всевозможные оргиастические состояния, которые могут принимать форму аутогенного экстаза, иногда с помощью наркотических средств. Внешний мир исчезает, а вместе с ним исчезает состояние отчужденности. Стараясь избежать отчуждения в забытии опьянения, индивид ощущает одиночество еще сильнее, когда оргиастическое переживание проходит, и он вынужден вновь прибегать к этим средствам все чаще и интенсивнее [26, с. 276].

Теория личностных конструктов рассматривает личность как целостное образование, состоящее из системы конструктов, которые формируются на основе опыта и определяют поведение человека. Жизненная концепция может быть внутренне конфликтной и противоречивой. Это указывает на сниженные адаптационные возможности, что является основной причиной неврозов, алкоголизма, наркомании и других личностных расстройств.

Также процессу появления и развития аддиктивного поведения могут способствовать биологические, психологические и социальные влияния [5, с. 167].

Под биологическими предпосылками подразумевается определенный, своеобразный для каждого, способ реагирования на различные воздействия,

например, на алкоголь. Замечено, что лица, изначально реагирующие на алкоголь, как на вещество, резко изменяющее психическое состояние, более предрасположены к развитию алкогольной аддикции. Американские ученые также выделяют такой фактор как генетическая предрасположенность к различным формам аддиктивного поведения, передающаяся по наследству. К биологическим предпосылкам аддиктивного поведения относятся: наследственно-генетические особенности, врожденные свойства индивида, импринтинг [11, с. 46].

К психологическим факторам относятся личностные особенности, отражение в психике психологических травм в различных периодах жизни.

Основным мотивом поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является бегство от невыносимой реальности. Но чаще встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач в школе и конфликты с родителями, учителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная невостребованность в будущем и личная несостоятельность во всех видах деятельности и многое другое [10, с. 35].

За последнее время увеличилось число синдромов, относящихся к аддиктивному и компульсивному поведению. Под компульсивным поведением подразумевается поведение или действие, предпринимаемое для интенсивного возбуждения или эмоциональной разрядки, трудно контролируемое личностью и в дальнейшем вызывающее дискомфорт [16, с. 76]. Такие паттерны поведения могут быть внутренними (мысли, образы, чувства) или внешними (работа, игра). Компульсивное поведение дает возможность имитации хорошего самочувствия на короткий период, не разрешая внутриличностных проблем. Такое поведение можно считать патологическим, если оно отражает единственный способ совладения со стрессом [18, с. 198].

Под социальными факторами, влияющими на развитие аддиктивного поведения, понимаются дезинтеграция общества и нарастание изменений с невозможностью к ним своевременно адаптироваться.

Большое значение в возникновении аддикций имеет такой фактор, как психологические травмы детского возраста и насилие над детьми, отсутствие заботы с предоставлением детей самим себе.

Большинство отклонений в поведении несовершеннолетних: безнадзорность, правонарушения, употребление психоактивных веществ, имеют в своей основе один источник — социальную дезадаптацию, корни которой лежат в дезадаптированной семье. Социально дезадаптированный ребенок, подросток, находясь в трудной жизненной ситуации, является жертвой, чьи права на полноценное развитие грубо нарушили. Семьи, для которых характерны наиболее глубокие дефекты социализации, вольно или невольно провоцируют детей на раннее употребление психоактивных веществ и совершение правонарушений. Криминологи выделяют следующие типы дисфункциональных, неблагополучных семей [23, с. 308].

Роль средств массовой информации в формировании жизненных стереотипов несомненна, однако она не так прямолинейна и непосредственна, как это кажется на первый взгляд. Осуждаемые некоторыми авторами (Н. Я. Копыт, П. И. Сидоров) эпизоды демонстрации алкогольных традиций в советских фильмах, сегодня, на фоне массивной пропаганды спиртного в СМИ, уже не воспринимаются столь остро.

Результаты исследований о влиянии рекламы на потребление алкоголя дали неоднозначные результаты. Доказано, что реклама более явно действует на молодежь, формируя ее взгляды постепенно [30].

Говоря о факторах зависимого поведения, следует еще раз подчеркнуть, что в его основе лежит стремление реализовать естественные потребности человека. Склонность к зависимости в целом является универсальной особенностью человека. При определенных условиях некоторые нейтральные объекты превращаются в жизненно важные для личности, а потребность в них усиливается до неконтролируемой.

1.2 Проявление аддиктивности у старших подростков

В большинстве стран мира проблема аддиктивности в большей степени касается подросткового возраста. Процесс возникновения у подростков аддиктивного поведения требует особого рассмотрения, т.к. отмечается неуклонный рост наиболее встречаемых форм проявления аддиктивного поведения у подростков.

Подросток стремится понять себя, свои возможности и индивидуальные особенности, выяснить свое сходство и различие с другими людьми. Общение со сверстниками помогает становлению адекватного представления о себе. Проводя большую часть времени со сверстниками, подростки формируют направленность своего поведения, которое в большинстве случаев оказывается отклоняющимся.

Зачастую понятия «аддиктивное поведение» и «зависимое поведение» смешиваются. Анализ научной литературы по данной проблеме позволил выявить, что аддиктивное поведение занимает промежуточный этап в процессе формирования зависимости. В отличие от зависимого поведения, результатом которого является сформированность психологической и физиологической зависимостей, в процессе формирования аддиктивного поведения формируется лишь психологическая зависимость. Под аддиктивным же процессом понимается процесс формирования зависимости, включающий в себя этап первых проб, аддиктивное поведение и зависимое поведение [цит. по: 35].

Аддиктивное поведение в широком смысле оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушением ее потребности, т.е. это одна из форм отклоняющегося поведения личности, проявляющаяся в злоупотреблении чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации. Таким образом, наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменяющимся условиям среды [25, с. 24].

Для подростков термин аддиктивное поведение следует считать более адекватным, поскольку он указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения. Особенность аддиктивного поведения подростка состоит в том, что, уходя от реальности, он искусственно меняет свое психическое состояние, что дает иллюзию безопасности и восстановления равновесия, в результате процесс начинает управлять личностью и пристрастие уже руководит ею.

Аддиктивные подростки изо всех сил скрывают свою уязвимость, с помощью отказа от реальности, утверждения собственной самодостаточности. Они живут в виртуальной реальности, в иллюзиях и фантазиях, что приводит к изоляции, обеднению эмоциональной сферы, отсутствию стойких привязанностей и неустойчивости взаимоотношений с людьми.

С каждым годом увеличивается список вариантов зависимого поведения, например в него входят и шопинг, частый просмотр телевизионных программ или сериалов, и длительное прослушивание музыки, а также нездоровое увлечение литературой и т.д. Выше перечисленные занятия могут быть, конечно, и отдыхом, но только в том случае, если человек с их помощью не уходит от решения несущих проблем [5, с. 134].

Начало аддиктивного поведения — это этап первых проб. После них может быть и отказ от употребления соответствующих веществ, в связи с вызванными неприятными ощущениями или страхом перед родителями, угрозой наказания и пр. Чаще за первыми пробами следуют повторные, с использованием различных доступных веществ. Характерной чертой, например, употребления психоактивных веществ подростками является его групповой характер. Он настолько выражен, что А. Е. Личко и В. С. Битенский обозначали его как феномен «групповой психической зависимости», т.е. потребность в употреблении психоактивных веществ возникает немедленно, как только собирается «своя» компания. Также Ю. А. Строганов и В. Г. Капанадзе выделяют индивидуальную психологическую зависимость. Это состояния, когда подросток сам выступает

активным организатором группового употребления психоактивных веществ и алкоголя, без признаков сформировавшейся психической или физиологической зависимости. При втором варианте аддиктивного поведения подросток с самого начала злоупотребляет одним веществом, переходя от первых случайных его проб к злоупотреблению. Обычно через этап групповой психической зависимости постепенно формируется наркомания или токсикомания [18, с. 67].

Кроме пристрастия к изменяющим сознание веществам, у подростка может проявляться потребность в определенных действиях. В этом случае аддикция имеет нередко безобидное начало. Такими аддикциями могут являться: телевизионная, игровая, любовная, пищевая, религиозная, лекарственная, компьютерная и зависимость от здорового образа жизни. Данным аддикциям могут быть подвержены и здоровые школьники, и подростки со склонностями к зависимому поведению [25, с. 98].

Одной из таких аддикций может являться телевизионная зависимость. Подросток в данном случае все свободное время проводит перед телевизором, включает его почти сразу же, как приходит со школы. Телевизор сопровождает все аспекты жизнедеятельности подростка, работает даже в то время, когда школьник занят чем-то другим, например едой или уроками. Ситуация невозможности смотреть телевизор, в случае отключения электроэнергии, воспринимаются как ощутимый дискомфорт, подросток не знает, чем себя занять. Проводя время у телевизора, он понимает, что ему нечего вспомнить, он не получил никакой ценной информации [26, с. 276].

Также одной из распространенных аддикций у старших школьников, является игровая зависимость. Для нее характерны постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры. Также изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой. Постоянные мысли об игре, преобладание в воображении ситуаций, связанных с игровыми комбинациями. Потеря контроля выражается в неспособности прекратить игру как после выигрыша, так и после постоянных проигрышей [6].

Еще одной из аддикцией является компьютерная зависимость. Данный вид зависимости может быть разновидностью игровой, любовной, трудовой, сексуальной. Признаки компьютерной зависимости являются огромные временные затраты. Компьютерный мир воспринимается как более важный, яркий и реальный, чем жизнь без компьютера. Окружающие воспринимают такого человека как «не от мира сего», зачастую он выглядит как неряшливый, присутствуют очевидные проблемы в общении с реальными людьми [15, с. 38].

Пищевая зависимость является нарушением пищевого поведения человека, которое возникает тогда, когда еда используется как средство ухода от субъективной реальности. Во время стресса возникает стремление «заесть» неприятность. Это удается, поскольку происходит фиксация на вкусовых ощущениях и вытеснение неприятных переживаний. Может появиться стремление затянуть процесс еды во времени: больше и дольше есть. Человек начинает, есть в одиночку, в промежутках между любой активной деятельностью. Все это приводит к опасным для здоровья последствиям: нарастанию веса, нарушению обмена веществ и потере контроля, в результате чего человек употребляет количество пищи, представляющее опасность для жизни [11, с. 45].

Зависимость от лекарств возникает от приема лекарственных средств в дозах, превышающих терапевтический эффект. Риск возникновения аддикции наступает тогда, когда медицинские препараты начинают использоваться регулярно в качестве успокаивающих и снотворных. Появляются элементы зависимости. Малейший психологический дискомфорт становится поводом для принятия лекарственных средств [12, с. 134].

Зависимость от здорового образа жизни характеризуется чрезмерным увлечением своим здоровьем, которое доминирует в жизненных ценностях и интересах личности. Характер данного увлечения может принимать различные формы: посещение тренажерных залов, спортзалов, фитнес клубов, специфические диеты, голодание, употребление пищевых добавок. Человек регулярно читает медицинские журналы и газеты, смотрит передачи о здоровье,

старается неотступно соблюдать правила здорового образа жизни, беспокоится за здоровье близких. На поддержание своего здоровья он не жалеет ни сил, ни денег, ни времени. В результате подобной гонки за здоровым образом жизни нарушаются отношения с окружающими, семьей, возникают проблемы в профессиональной деятельности, а применение методов самооздоровления и самолечения без контролируемого надзора специалиста могут к негативным последствиям для психического и физического здоровья зависимого человека [11, с. 67].

Любовная аддикция – это зависимость отношений с фиксацией на другом человеке. При этих отношениях непропорционально много времени и внимания уделяется любимому человеку. Мысли об этом человеке доминируют в сознании. Процесс носит в себе черты навязчивости, сочетаясь с насильственностью, от которой чрезвычайно трудно освободиться. Личность находится во власти переживания нереальных ожиданий в отношении другого человека без критики к своему состоянию. Человек забывает о себе, перестает заботиться о себе и думать, о своих потребностях вне зависимых отношений. Это распространяется и на отношение к родным и близким [7, с. 145].

В подростковом возрасте, в период полового созревания, поведение в значительной степени определяется характерными для этого периода жизни реакциями эмансипации, группирования со сверстниками, увлечениями, имитации и формирующимся сексуальным влечением. Именно данные реакции могут оказаться факторами, как способствующими злоупотреблению психоактивными веществами, так и препятствующими аддиктивному поведению [16, с. 68].

Реакция эмансипации проявляется в стремление высвободиться из-под контроля, опеки, со стороны родных, преподавателей от установленных правил, порядков и законов. Одним из проявлений реакции эмансипации служит особая форма поведения, которая называется «отравление свободой». При этом поведении подросток становится противоположным тому, что от него требовалось раньше. Привлекает именно то, что не дозволяется. Поэтому

«отравление свободой» будет способствовать аддиктивному поведению в поисковой мотивацией, то есть к стремлению попробовать все, испытать на себе действие тех дурманящих веществ, которые можно раздобыть.

Реакция увлечения, в отличие от реакции эмансипации, как правило, препятствует возникновению аддиктивного поведения. Более того, появление стойких интересов и увлечений способствует резкому сокращению приема спиртных напитков в старшем подростковом возрасте. Особенно противодействующим фактором является интеллектуально-эстетическое хобби. Исключение составляет особый вид хобби, названный информационно-коммуникативным. Подростки отдают бездумному общению массу времени. Это может привести к аддиктивному поведению, так как влияние асоциальных компаний сочетается с употреблением алкоголя, знакомством с различными наркотическими веществами.

Реакция имитации, то есть стремление подростка копировать поведение, манеру общаться и одеваться, вкусы и пристрастия людей, обычно старших по возрасту, к которым он испытывает положительные чувства – от уважения до слепого обожания кумира. Реакция имитации может способствовать аддиктивному поведению, если объект или объекты имитации ведут образ жизни, связанный с употреблением алкоголя, то и подросток будет следовать их примеру.

Реакция группирования со сверстниками является ведущим фактором, способствующим аддиктивному поведению. Основным мотивом приобщения к аддикциям в группе сверстников является стремление быть как все. Группа сверстников для подростка служит, важным каналом информации, которую он может получить от взрослых, также новой формой межличностных отношений, в которой подросток познает окружающих и самого себя. Группа представляет новый вид эмоциональных контактов, невозможных в семье.

Реакции, обусловленные формирующимся сексуальным влечением, в определенной мере могут влиять на выбор психоактивных веществ и даже способствовать злоупотреблению ими. Некоторые из летучих ароматических

ингаляторов способствуют визуализации представлений, в том числе сексуального содержания. Подобная сексуальная мотивация злоупотребления ингалянтами свойственна подросткам младшего подросткового возраста. В подростковой среде бытует разное мнение, что курение препаратов конопли также способствует повышению потенции и делает сексуальные ощущения особо острыми и привлекательными. С той же целью нередко используется и алкоголь [24, с. 68].

Обобщая, можно сказать, что личность подростка, склонного к аддиктивному поведению это незащитный, неуверенный, тревожный, испытывающий страхи, беспомощный, не осознающий свои чувства, переполненный негативными аффектами, часто агрессивный или депрессивный человек.

1.3 Профилактическая работа, ее виды и содержание в зависимости от проблемы

Проблема аддиктивного поведения является актуальной и социально значимой в нашей стране. Особенно страшным фактором является то, что с каждым годом число зависимых людей становится больше, а контингент зависимых становится все моложе. В связи с этим становится необходимой профилактика аддиктивного поведения в школе, потому что именно подростки являются самой уязвимой группой склонной попробовать все новое и неизвестное.

Известно, что профилактическая работа – любая работа, направленная на ослабление существующей или предотвращение возможной проблемы [17, с. 45].

Профилактику отдельных видов аддиктивного поведения рассматривали такие ученые, как Н. Л. Гоголева, Л. Г. Леонова, и др. [4, 17].

Существуют разные подходы в определении «профилактика». А. В. Гоголева дает определение следующего характера. Профилактика – это

совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического развития населения, сохранения трудоспособности и обеспечение долголетия [4, с. 67].

М. И. Рожков и М. А. Ковальчук рассматривают профилактику как систему мер, направленных на предупреждение возникновения явления [цит. по: 32]. Л. В. Мардахаев определяет профилактику как использование совокупности мер, разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие, каких-либо отклонений в развитии, обучении, воспитании [цит. по: 32].

Всемирная организация здравоохранения предлагает выделить первичную, вторичную и третичную профилактику [16, с. 57]. Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также повышение устойчивости личности к появлению этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди подростков. Задача вторичной профилактики – ранее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска». Третичная профилактика решает специальные задачи – лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным аддиктивным поведением. Р.В. Овчарова отмечает, что первичная профилактика требует комплексного подхода, который приводит в действие системы и структуры, способные предотвратить возможные проблемы или решить поставленные задачи [20].

Профилактическая деятельность, указывает исследователь Р. В. Овчарова, осуществляемая на уровне государства через систему мер повышения качества жизни, минимизацию факторов социального риска, создание условий для реализации принципа социальной справедливости, называется социальной профилактикой. Социальная профилактика, по ее мнению, создает тот необходимый фон, на котором более успешно

осуществляется все другие виды профилактики: психологическая, медицинская и социально-педагогическая [20].

Психолого-педагогическая профилактика – это система мер, связанных с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей. Осуществляется она на фоне общей германизации педагогического процесса [32]. Психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков, по мнению О. В. Овчинникова, превращается в одну из глобальных проблем современности. Учащаяся молодёжь, вследствие заниженного статуса, неустойчивости перед негативным влиянием социума, более склонна, чем какая-либо другая группа населения, к аддиктивному поведению [цит. по 40].

А. Г. Макеева вводит понятие «педагогическая профилактика» и рассматривает ее как способ организации социальной среды ребенка, препятствующей наркогенному заражению [цит. по: 32]. Антинаркогенное воспитание при этом является основной базой педагогической профилактики. Под антинаркогенным воспитанием подразумевается процесс формирования у детей и подростков особой личностной структуры – антинаркогенной направленности, предотвращающей обращение к одурманиванию как способу достижения субъективно положительного внутреннего состояния и обеспечивающего индивиду возможность реализовать собственную потребность в получении удовольствия за счет социально ценных источников. В зависимости от степени вовлеченности в сферу педагогической профилактики факторов социализации ребенка ее модель может иметь различную масштабность: макромодель, мезомодель, микромодель.

Профилактическая работа, по мнению исследователей, не должна иметь разовый характер, а представлять собой долгосрочный во времени процесс обучения и воспитания, в котором могут быть выделены два этапа.

На первом этапе профилактической работы следует сосредоточить внимание на специфическом информационном посредничестве, формирующем у детей знаний о средствах, вызывающих зависимость, об их действии и

последствиях. На этом этапе у воспитуемых складывается осознанное отношение к рекламе любых средств зависимости. Данный этап предполагает воспитание наркогенно устойчивой личности. По мнению Д. В. Колесова он может начинаться с детского сада и продолжаться в общеобразовательном учреждении в тесном сотрудничестве с семьей [11, с. 73].

Второй этап профилактической работы – формирование личности и осознание ребенком ценности собственного здоровья. Задача педагога или родителя, по мнению ученых, на этом этапе – помочь ребенку укрепить свою самооценку; научить его переживать конфликты и справляться с ними, не прибегая к средствам зависимости; предоставить ему возможность осознать собственные и чужие чувства. В результате такой деятельности, отмечают исследователи, у ребенка и подростка формируется здоровые ценности и здоровое отношение к окружающему миру. Кроме того, дети обретают навыки выражать и отстаивать свое мнение, осознавать собственные потребности, способности, достоинства и недостатки, конструктивно к ним относиться. Таким образом, формируется индивидуальность с позитивными ценностями и установками [11, с. 93].

Но самое главное, что профилактика аддиктивного поведения должна коснуться всех сфер жизни подростка: семья, друзья, школа и общественная жизнь в целом. В переходном возрасте подростки стремятся найти свое место в обществе, чтобы его уважали, любили и ждали, активно ищут идеал. В связи с этим, на роль друга и товарища может претендовать педагог, который в силу своей профессии сможет оказать психологическую и социальную поддержку молодому поколению.

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу по теме нашего исследования, мы можем сделать следующие выводы:

- Аддиктивное поведение несовершеннолетних – это одна из форм социальной дезадаптации и рискованного поведения подростка, которое характеризуется стремлением уйти от реальности, достичь психологического комфорта посредством приема ПАВ или постоянной фиксации внимания на

определенных видах деятельности в целях достижения необходимого комфорта, посредством изменения психического состояния. Процессу появления и развития аддиктивного поведения могут способствовать биологические, психологические и социальные влияния. Основным мотивом поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является бегство от невыносимой реальности;

- С каждым годом увеличивается список вариантов зависимого поведения. Многие из них могут быть и просто отдыхом, но только тогда, когда с их помощью человек не стремится уйти от решения насущных проблем. Аддиктивное поведение может заключаться не только в употреблении психоактивных веществ. В настоящее время распространены такие формы аддиктивного поведения, как телевизионная, игровая, любовная, пищевая, религиозная, лекарственная, компьютерная и зависимость от здорового образа жизни. Факторами, способствующими развитию аддикции можно считать следующие процессы: реакции эмансипации, группирование со сверстниками, увлечения, имитации и формирующееся сексуальное влечение;

- Психолого-педагогическая профилактика – это система мер, которая связана с устранением внешних причин, факторов и условий, вызывающих те или иные недостатки в развитии детей. Осуществление профилактической работы должно протекать на общем фоне гуманизации педагогического процесса. По мнению большинства исследователей, профилактическая работа должна быть долгосрочной. Можно выделить два этапа профилактической работы: на первом этапе сосредотачивается внимание на информационном посредничестве, которое способствует формированию у детей знаний о средствах, вызывающих зависимость, об их влиянии на организм и последствиях их употребления; второй этап профилактической работы заключается в непосредственно формировании личности и осознании ребенком ценности собственного здоровья. Профилактика аддиктивного поведения должна касаться всех сфер жизни подростка.

Глава 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ АДДИКТИВНОСТИ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С НИМИ

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось в в МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска и МБОУ «Средняя школа № 98» г. Красноярска. В экспериментальной работе приняли участие ученики 8-9 класса в возрасте от 13 – 15 лет. Выборка исследования составила 61 человек.

Экспериментальное исследование осуществлялось в несколько этапов:

1 этап (декабрь 2015 г. – март 2016 г.) – анализ научных публикаций и основных концепций по теме исследования; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели, определение объекта, предмета и задач исследования; выбор методов исследования; подбор диагностического инструментария для исследования аддиктивного поведения и профилактической работы с подростками; проведение констатирующего эксперимента; количественный и качественный анализ результатов.

2 этап (январь – март 2016 г.) – разработка и апробация профилактической работы с аддиктивными подростками.

3 этап (февраль – май 2016 г.) – повторное диагностическое обследование, анализ результатов повторной диагностики участников формирующего эксперимента; определение эффективности развивающей работы; оформление выпускной квалификационной работы.

Для соблюдения принципа конфиденциальности мы сочли необходимым зашифровать учеников МБОУ «Гимназия» в городе Лесосибирске именем и первой буквой фамилии, а учеников МБОУ «Средняя школа № 98» в городе Красноярске нумерацией А, Б1 и т.д.

При проведении констатирующего эксперимента нами был выбран комплекс методик:

Опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда «Акцентуация характера и темперамента личности». Методика предназначена для диагностики акцентуации личности. Стимульный материал представлен в виде 88 утверждений, касающихся характера, испытуемому необходимо не раздумывая выбрать отрицательный или положительный ответ, других вариантов нет.

Методика включает и описывает следующие типы:

1. Демонстративный тип. Характеризуется повышенной способностью к вытеснению.

2. Педантичный тип. Лица этого типа отличаются повышенной ригидностью, инертностью психических процессов, неспособностью к вытеснению травмирующих переживаний.

3. Застревающий тип. Характерна чрезмерная стойкость аффекта.

4. Возбудимый тип. Повышенная импульсивность, ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

5. Гипертимический тип. Повышенный фон настроения в сочетании с оптимизмом, и высокой активностью.

6. Дистимический тип. Сниженный фон настроения, пессимизм, фиксация теневых сторон жизни, заторможенность.

7. Тревожно-боязливый тип. Склонность к страхам, робость и пугливость.

8. Циклотимический тип. Смена гипертимических и дистимических фаз.

9. Аффективно-экзальтированный тип. Легкость перехода от состояния восторга к состоянию печали. Восторг и печаль – основные сопутствующие этому типу состояния.

10. Эмотивный тип. Родственен аффективно-экзальтированному, но проявления не столь бурны. Лица этого типа отличаются особой впечатлительностью и чувствительностью.

По окончании тестирования подсчитывается сумма положительных ответов отдельно по каждой шкале. При совпадении ответа на вопрос с ключом ответу присваивается один балл. На основании полученных результатов

делается вывод о свойствах акцентуированного характера и темперамента лиц подросткового возраста [34].

Для нас представлял интерес выявить взаимосвязь выраженных индивидуальных особенностей подростков со склонностями к зависимому поведению.

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г. В. Лозовой. Стимульный материал методики представлен текстовым материалом, состоящим из 70 утверждений, испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или не согласия с тем или иным утверждением, поставив отметку по шкале, содержащей 5 возможных градаций (нет; скорее нет; ни да ни нет; скорее да; да).

Тест на зависимость определяет склонность человека к 13 видам зависимостей: зависимость от алкоголя (Алко.), телевизионная зависимость (Теле.), любовная зависимость (Люб.), игровая зависимость (Игр.), зависимость от межполовых отношений (Меж. пол.), пищевая зависимость (Пищ.), религиозная зависимость (Рел.), трудовая зависимость (Труд.), лекарственная зависимость (Лек.), зависимость от компьютера (Комп.), зависимость от курения (Кур.), зависимость от здорового образа жизни (ЗОЖ), наркотическая зависимость (Нарк.), общая склонность к зависимостям (Общ.).

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости. С помощью данной методики можно выявить три показателя склонности: низкий (5-11), средний (12-18), высокий (19-25).

Методика «Шкала потребностей в поисках ощущений» (авт. М. Цукерман). Данная методика используется для исследования уровня потребностей в ощущениях. Предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для испытуемого.

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем уровня потребностей в ощущениях (высокий, средний и низкий уровень) [33].

Для обработки полученных результатов нами была использована качественная и количественная обработка полученных результатов первичного обследования

2.2 Анализ результатов констатирующего экспериментального исследования группы аддиктивных подростков

В экспериментальном исследовании нами использовались «Опросник Шмишека»; методика «Шкала потребностей в поисках ощущений» (М. Цуцерман); методика «Аддиктивная склонность» (Г.В. Лозовая).

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости.

Полученные в ходе обследования данные были обработаны в соответствии с правилами, заданными методиками. Нами был произведен количественный и качественный анализ.

Первый этап нашего исследования заключался в выявлении типа акцентуации характера подростков. Для этого мы использовали методику «Опросник Шмишека».

Результаты исследования индивидуальных особенностей учеников МБОУ «Гимназия» в городе Лесосибирске продемонстрированы в таблице 1.

Полученные результаты по шкале «Гипертимность» свидетельствуют о высоком показателе данной шкалы у 14 % исследуемых и выше среднего у 25 %. Из этого следует, что подростков этого типа отличает большая подвижность, общительность, болтливость, выраженность жестов, мимики, пантомимики, чрезмерная самостоятельность, склонность к озорству, недостаток чувства

Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Опросник Шмишека», в %.

Шкалы	Низкие значения % от общего количества	Средние значения % от общего количества	Значения выше среднего % от общего количества	Высокие значения % от общего количества
Гипертимность	35	25	25	14
Дистимность	14	28	35	21
Циклотимность	10	39	32	17
Возбудимость	14	35	39	10
Застревание	10	39	42	7
Эмотивность	14	28	39	17
Экзальтированность	14	39	35	7
Тревожность	17	39	42	3
Педантичность	10	46	39	3
Демонстративность	3	32	46	17

дистанции в отношениях с другими. Они часто спонтанно отклоняются от первоначальной темы в разговоре. Низкие значения обнаружены по данной школе у 35 % учащихся.

По шкале «Дистимность» 21 % подростков имеют высокие показатели. Это говорит о том, что респонденты этого типа отличаются серьезностью, даже подавленностью настроения, медлительностью, слабостью волевых усилий. Для них характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность, немногословность в беседе, даже молчаливость.

По шкале «Циклотимность» у 17 % испытуемых наблюдаются высокие значения по данной шкале, это свидетельствует о том, что такие подростки реалисты, терпимо относятся к недостаткам окружающих, не склонны противопоставлять себя другим. Низкий показатель демонстрируют лишь 10% подростков.

Полученные результаты по шкале «Возбудимость» свидетельствуют о высоком значении данной шкалы у 10 % подростков. Это говорит о том, что у испытуемых повышенная раздражительность, агрессивность, угрюмость. Возможны проявления лживости и услужливости.

По шкале «Застревание» у 7 % респондентов были выявлены высокие значения. Такого ребенка характеризует умеренная общительность, занудливость, склонность к нравоучениям, неразговорчивость. Он часто страдает от мнимой несправедливости по отношению к нему.

По шкале «Эмотивность» высокие значения выявились у 17 % испытуемых. Это значит, что такой подросток глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение. Предпочитает узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу.

Анализируя результаты по шкале «Экзальтированность» были выявлены такие качества как эмоциональная восприимчивость, устойчивое ровное настроение, которые характерны для 7 % подростков.

По шкале «Тревожность» лишь у одного респондента наблюдается высокий показатель, который составляет 3%. Для подростка данного типа свойственна низкая контактность, минорное настроение, робость, пугливость, неуверенность в себе.

Из приведенной таблицы мы видим, что 3% испытуемых имеют высокий показатель по шкале «Педантичность». Это говорит о том, что подросток аккуратен в меру, старается поддерживать порядок по мере надобности; не любит, но согласен выполнять работу, требующую тщательности.

По шкале «Демонстративность» у 17% испытуемых наблюдается высокие значения. Такие подростки склоны к фантазерству, лживости и притворству. Ими движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его.

Также было пройдено обследование в городе Красноярске в МБОУ «Средней школе № 98», результаты предоставлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Опросник Шмишека», в %.

Шкалы	Низкие значения % от общего количества	Средние значения % от общего количества	Значения выше среднего % от общего количества	Высокие значения % от общего количества
Гипертимность	12	27	45	21
Дистимность	36	48	15	0
Циклотимность	12	42	33	12
Возбудимость	39	45	15	0
Застревание	6	33	55	6
Эмотивность	24	42	15	18
Экзальтированность	18	39	30	12
Тревожность	18	48	18	12
Педантичность	21	30	30	18
Демонстративность	3	45	33	18

Проведенные исследования показали, что по шкале «Гипертимность» у 21 % испытуемых наблюдается высокое значение по данной шкале. Это позволяет предположить, что данная группа подростков может везде вносить много шума, они любят компании сверстников, стремятся ими командовать. Показатель значения выше среднего наблюдается у 45 % испытуемых.

Высокие показатели по шкале «Дистимность» у подростков не наблюдается. Для них не характерно пессимистическое отношение к будущему.

По шкале «Циклотимность» у 12 % испытуемых наблюдаются значения выше среднего показателя, это свидетельствует о том, что они общительны и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык. В период спада весь мир может быть окрашен в мрачные тона.

Анализируя результаты по шкале «Возбудимость», мы можем отметить, что респондентов высокими результатами нет. Скорее всего, эти данные свидетельствуют в пользу того, что подростки не склонны к конфликтам и, как правило, хорошо уживаются в коллективе.

По шкале «Застревание» у 6 %, были выявлены высокие значения. Такие дети проявляют настороженность и недоверчивость по отношению к людям, чувствителен к обидам и огорчениям, уязвим, подозрителен, отличается

мстительностью, долго переживает происшедшее, не способен «легко отходить» от обид.

Из результатов, полученных по шкале «Эмотивность» высокие значения выявились у 18 % испытуемых. Это говорит о том, что данные респонденты предпочитают узкий круг друзей и близких, которые понимают с полуслова. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль.

По шкале «Экзальтированность» высокие показатели выявились у 12 % испытуемых. Это говорит о том, что у таких подростков средняя эмоциональная восприимчивость, устойчивое ровное настроение.

Для 12 % респондентов свойственна робость, пугливость, неуверенность в себе.

По шкале «Педантичность» у 18 % подростков сформирован высокий уровень данного типа. Это говорит о том, что подросток аккуратен в меру, старается поддерживать порядок по мере надобности; не любит, но согласен выполнять работу, требующую тщательности.

Анализируя результаты по шкале «Демонстративность» у 18 % испытуемых наблюдается высокие значения. Данная группа подростков склонна к фантазерству, лживости и притворству. Ими движет стремление к лидерству, потребность в признании, жажда постоянного внимания к своей персоне, жажда власти, похвалы; перспектива быть незамеченным отягощает его.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать различия выраженных акцентуаций характера у учеников МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска и МБОУ «Средняя школа № 98», нами была разработана таблица средних арифметических значений. Результаты предоставлены в таблице 3.

Согласно таблице 3, среднее арифметическое значение по шкалам демонстративность, возбудимость, дистимичность, циклотимичность и эмотивность, у учеников МБОУ «Гимназия» выше, чем у учеников МБОУ «Средняя школа № 98».

Таблица 3 – Среднеарифметические результаты исследования по методике «Опросник Шмишека»

Акцентуация характера	МБОУ «Гимназия»	МБОУ «Средняя школа № 98»
1. Демонстративность	14,75	13,51
2. Педантичность	12,78	13,03
3. Застревание	13,14	13,63
4. Возбудимость	12,57	9,0
5. Гипертимность	11,67	15,24
6. Дистимичность	14,07	9,18
7. Тревожность	11,28	11,72
8. Циклотимичность	13,85	13,18
9. Аффективность	12,75	13,9
10. Эмотивность	14,64	12,18

Также можно отметить, что шкала «Гипертимность» у учеников красноярской школы гораздо выше. Из этого можно предположить, что ученики города Красноярска более подвижны, общительны, самостоятельны, чем ученики города Лесосибирска, т.к. они проживают в крупно населённом городе.

По таким шкалам как педантичность, застревание, тревожность и аффективность показатели практически одинаковы. Из этого можно сделать вывод, что такие качества как занудливость, добросовестность, робость и влюбчивость не зависят от места жительства подростков.

Для определения значимости различий по показателям акцентуаций характера прибегнем к автоматическому расчету различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного с помощью U-критерия Манна-Уитни (<http://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney/>)

Таблица 4 – Результаты статистической проверки данных по U-критерию Манна-Уитни

Параметр	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	$U_{\text{Эмп}}$	Уровень значимости
Демонстративность	300	347	370,5	не значимо
Возбудимость			298	значимо
Дистимичность			241	значимо
Циклотимичность			425,5	не значимо
Эмотивность			374,5	не значимо
Гипертимность			456,5	не значимо
Педантичность			445,5	не значимо
Застревание			443	не значимо
Тревожность			456	не значимо
Аффективность			407,5	не значимо

При помощи расчета непараметрического U-критерия Манна-Уитни была проверена достоверность выделенных нами различий в результатах диагностики старших подростков МБОУ «Гимназия» и МБОУ «Средняя школа №98». Расчет U-критерия Манна-Уитни подтвердил наличие статистически значимых различий между экспериментальной группой г. Лесосибирска и г. Красноярска по шкалам «Возбудимость» ($U=298$, при $p \leq 0,01$) и «Дистимичность» ($U=241$, $p \leq 0,01$). Это говорит о том, что у старших подростков г. Лесосибирска возбудимый тип акцентуации характера значительно выше, чем у испытуемых старших подростков г. Красноярска. Им характерны такие личностные качества как вспыльчивость, импульсивность, грубость, также они склоны к конфликтам и хамству. Также для данных старших подростков характерны пессимистическое отношение к будущему, заниженная самооценка, а также низкая контактность.

Данные, полученные в ходе первичной диагностики по методике «Аддиктивная склонность» (авт. Г. В. Лозовая) учащихся МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирска (в табл. – Лес-к) и МБОУ «Средняя школа № 98» г. Красноярска (в табл. – Кр-к), наглядно представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты первичного исследования по методике «Аддиктивная склонность», авт. Г. В. Лозовая, в %

Зависимость	Низкий показатель (5-11)		Средний показатель (12-18)		Высокий показатель (19-25)	
	Лес-к	Кр-к	Лес-к	Кр-к	Лес-к	Кр-к
Алк.	96	82	4	15	0	3
Теле.	50	30	36	55	14	15
Люб.	29	9	64	36	7	55
Игр.	39	73	50	24	11	3
Меж.пол.	89	64	7	36	4	0
Пищ.	18	49	64	12	18	39
Рел.	75	76	25	12	0	12
Труд.	57	24	43	67	0	9
Лек.	89	61	11	33	0	6
Комп.	32	73	50	24	18	3
Кур.	100	91	0	6	0	3
ЗОЖ	14	3	64	58	22	39
Нарк.	96	88	4	12	0	0
Общ.	64	27	32	67	4	6

Исходя из данных, полученных в ходе первичной диагностики, можно провести сравнительный анализ результатов и определить соотношение показателей склонности подростков к аддикциям.

Результаты исследования склонности к аддиктивному поведению по шкале «Алкогольная зависимость» продемонстрированы на рис. 1.

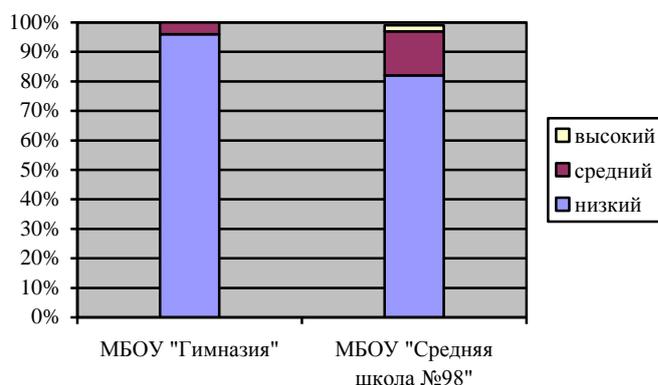


Рисунок 1 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Алкогольная зависимость»

Из приведенной диаграммы мы видим, что у 96 % учащихся Гимназии наблюдается низкий показатель по данной шкале, это говорит об отсутствии склонности к алкогольной зависимости. У 3 % подростков г. Красноярска, наблюдается высокий показатель данной аддикции, это говорит о том, что у данных подростков возможен риск появления алкогольной зависимости.

Из результатов, полученных по шкале «Телевизионная зависимость» (рис. 2), можно сделать вывод о том, что у обеих групп испытуемых наблюдаются высокие показатели, 14 % учеников МБОУ «Гимназии» и 15 % подростков средней школы № 98. Это говорит о том, что все свободное время подросток проводит перед телевизором, он сопровождает все аспекты жизнедеятельности.

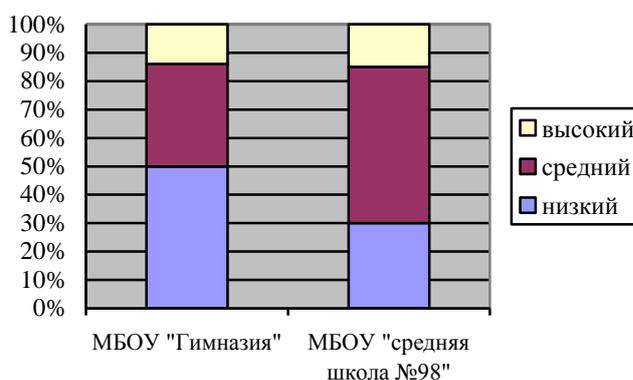


Рисунок 2 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Телевизионная зависимость»

Полученные результаты по шкале «Любовная зависимость» (рис. 3), свидетельствуют о высоком показателе у 55 % испытуемых, проживающих в г. Красноярске. У 64 % испытуемых г. Лесосибирска наблюдается средний показатель склонности к данной аддикции.

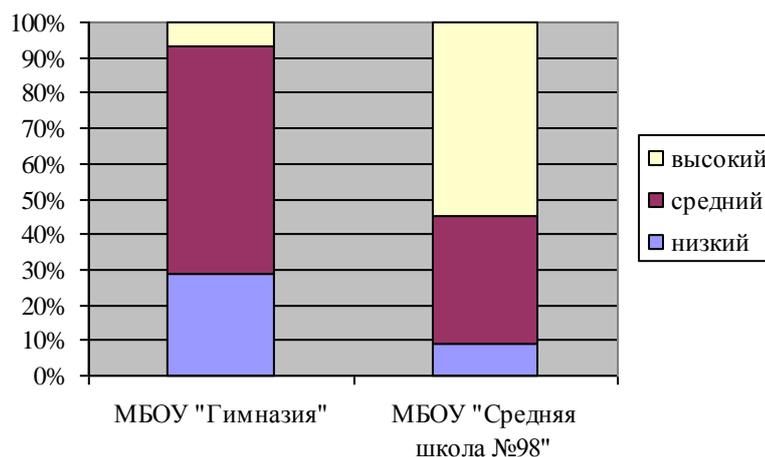


Рисунок 3 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Любовная зависимость»

Высокий показатель игровой зависимости (рис. 4) учеников гимназии наблюдается у 11 % респондентов, это говорит о том, что большое количество времени подростки уделяют игровой деятельности. У учеников красноярской школы показатели по данной шкале составляет 3 %.

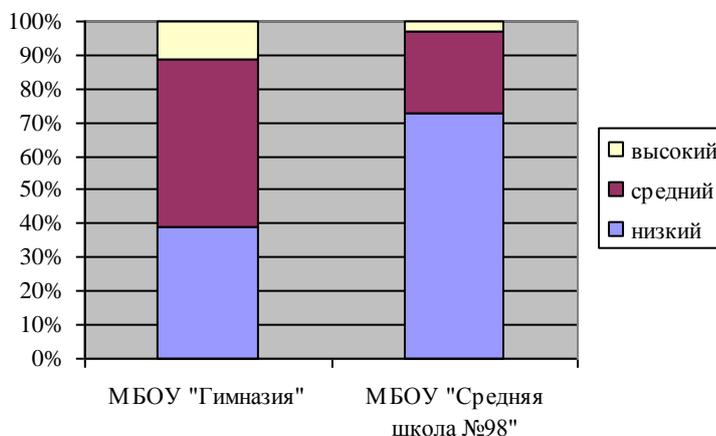


Рисунок 4 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Игровая зависимость»

Полученные результаты по шкале «Межполовая зависимость» (рис 5), свидетельствуют об отсутствии высоких показателей у испытуемых, 36 % опрошенных учеников средней школы наблюдается средний показатель по данной шкале. Это говорит о том, что их посещают мысли на сексуальную тематику чаще, чем учеников МБОУ «Гимназия».

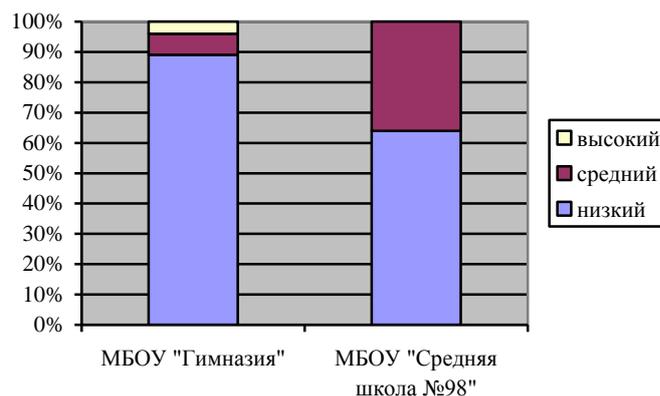


Рисунок 5 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Межполовая зависимость»

Сравнивая результаты по шкале «Пищевая зависимость» (рис. 6), мы видим, что у 39 % учащихся МБОУ «Средняя школа № 68» выявлен высокий показатель по данной шкале, в то время как у респондентов МБОУ «Гимназия» данный показатель встречается у 18 %. Это говорит о том, что у подростков, живущих в большом городе, имеется нарушение пищевого поведения.

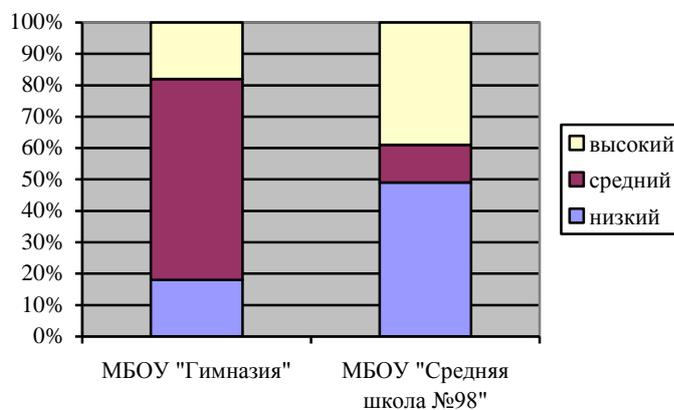


Рисунок 6 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Пищевая зависимость»

На рис. 7 наглядно изображено процентное соотношение результатов по шкале «Религиозная зависимость» в разных городах. Высокие показатели по данной шкале имеют 12 % респондентов г. Красноярска. У них сформировано убеждение в высших силах. По этому же параметру у лесосибирских гимназистов отмечается низкий и средний показатель.

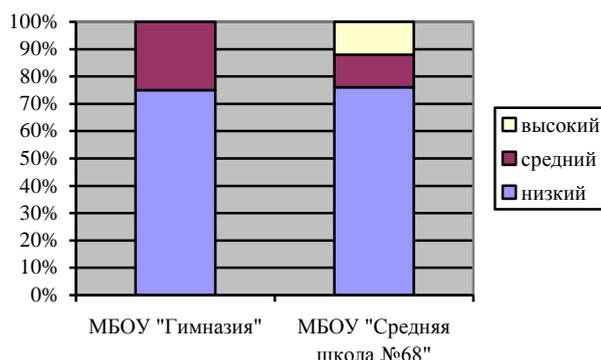


Рисунок 7 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Религиозная зависимость»

Выраженное стремление путем уйти от реальности с помощью фиксации на работе наблюдается у 9 % учеников Средней школы № 98. У подростков МБОУ «Гимназия» высокий показатель не наблюдается (рис. 8), у 43 % испытуемых выявлен средний показатель по данной шкале. Они стремятся к успеху и одобрению от окружающих.

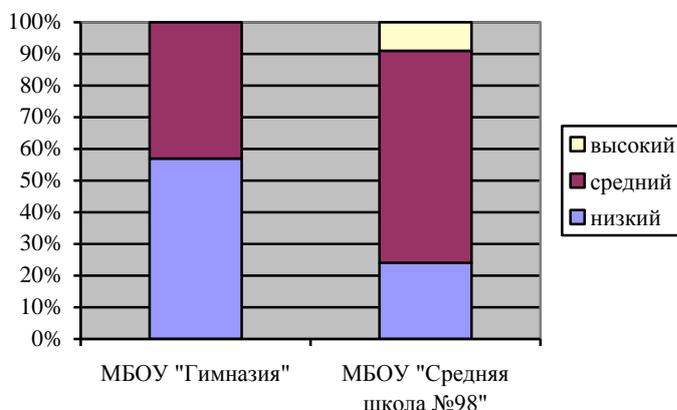


Рисунок 8 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Трудовая зависимость»

На рис. 8 наглядно изображено процентное соотношение результатов двух экспериментальных групп по шкале «Трудовая зависимость». У 9 % испытуемых средней школы наблюдается высокий показатель по данной шкале. Это говорит о том, что данные ученики уходят от реальности путем

фиксации на работе. У респондентов МБОУ «Гимназия» высокий показатель не наблюдается. Значительно преобладают низкие показатели.

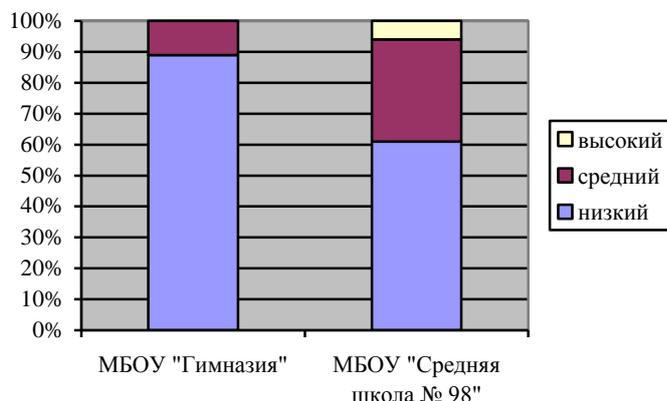


Рисунок 9 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Лекарственная зависимость»

Анализируя результаты, полученные в ходе сравнительного анализа по шкале «Лекарственная зависимость», мы видим, что средние и высокие значения имеют 39 % испытуемых МБОУ «средняя школа № 98». Это говорит о том, что данные подростки склонны к употреблению лекарственных средств без причины. У учеников гимназии данная шкала не выражена.

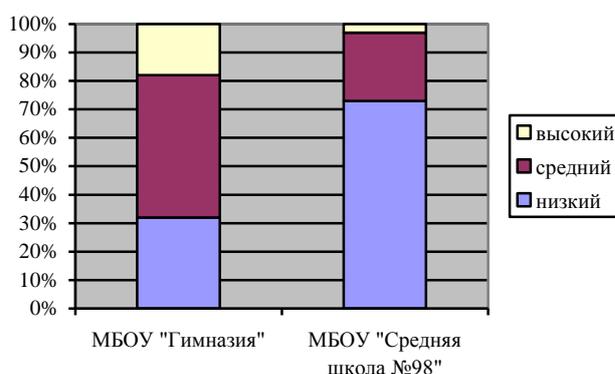


Рисунок 10 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Компьютерная зависимость»

Сравнивая результаты по шкале «Компьютерная зависимость», можно сказать, что у 18 % учеников г. Лесосибирска наблюдается высокий показатель, нежели у учеников средней школы, который составляет 3 %. Это говорит о том, что подростки малого города более склонны к зависимости от компьютера.

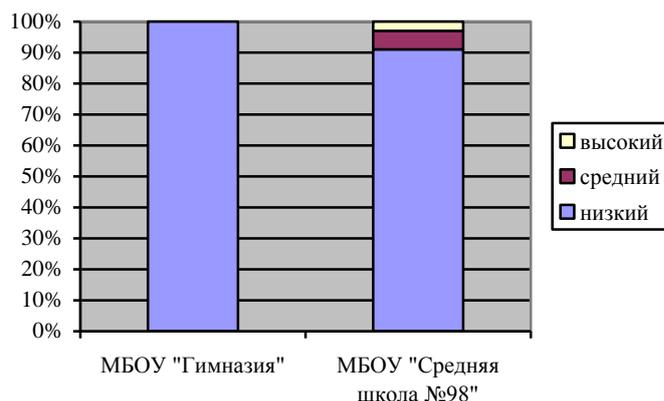


Рисунок 11 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Курительная зависимость»

Полученные результаты по шкале «Курительная зависимость» (рис. 11), наглядно демонстрируют нам, что у учеников гимназии данная шкала не имеет средних и высоких показателей. У испытуемых средней школы средние и высокие показатели присущи 9 %. Это говорит о том, что подростки крупного города имеют склонность к данной шкале.

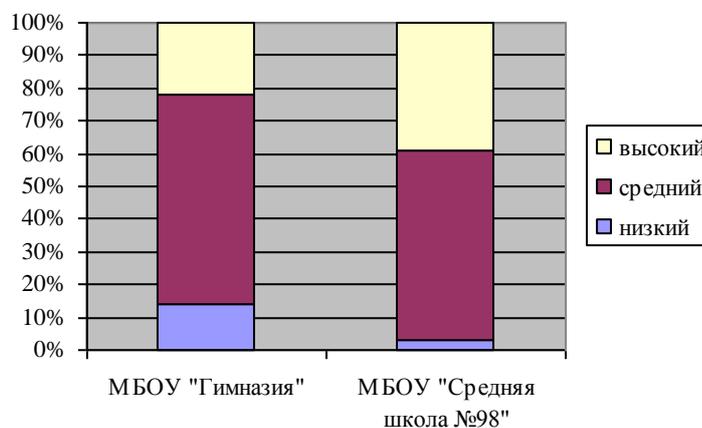


Рисунок 12 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Зависимость от здорового образа жизни»

Из приведенной диаграммы мы видим, что у 22 % лесосибирских гимназистов и у 39 % красноярских учеников данная аддикция имеет высокий показатель. Это говорит о том, что многие подростки склоны к чрезмерному увлечению своим здоровьем, которое доминирует в их жизни.

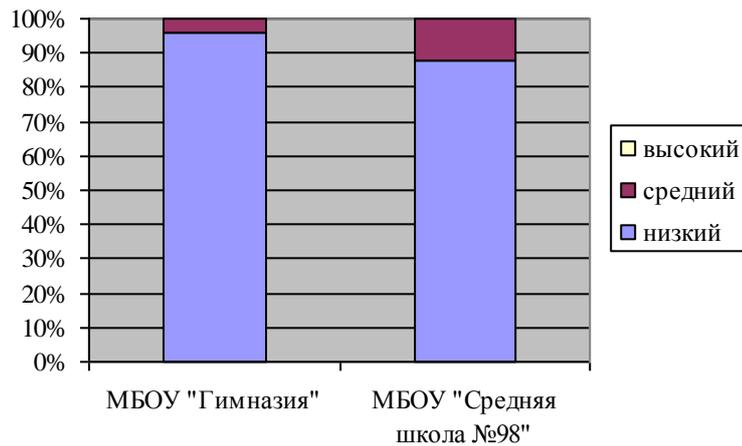


Рисунок 13 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Наркотическая зависимость»

Сравнивая результаты по шкале «Наркотическая зависимость», мы можем отметить, что данная аддикция не имеет высоких показателей у групп школьников, проживающих в разных городах, показатели распределились между низких (преобладающе) и средних. Это позволяет констатировать, что подростки не имеют склонности к наркотической зависимости.

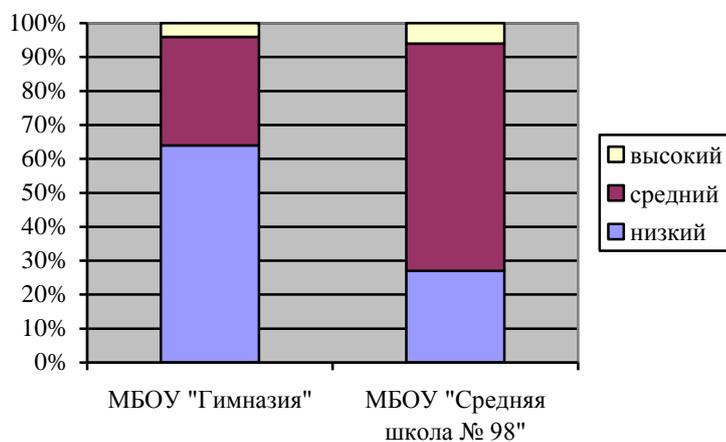


Рисунок 14 – Сравнительные результаты исследования по шкале «Общая склонность к зависимостям»

Сравнивая общую склонность к зависимостям у групп старших подростков, проживающих в разных населенных пунктах, можно сделать вывод, что у учеников, обучающихся в МБОУ «Средняя школа № 98» средний и высокий показатель составляет 73 %. Это говорит о том, что в крупном

городе у детей больше возможностей для развития аддикций, чем у подростков, проживающих в малом городе.

Данные полученные в ходе первичной диагностики уровня поиска ощущений подростков, представлены на рис. 15.

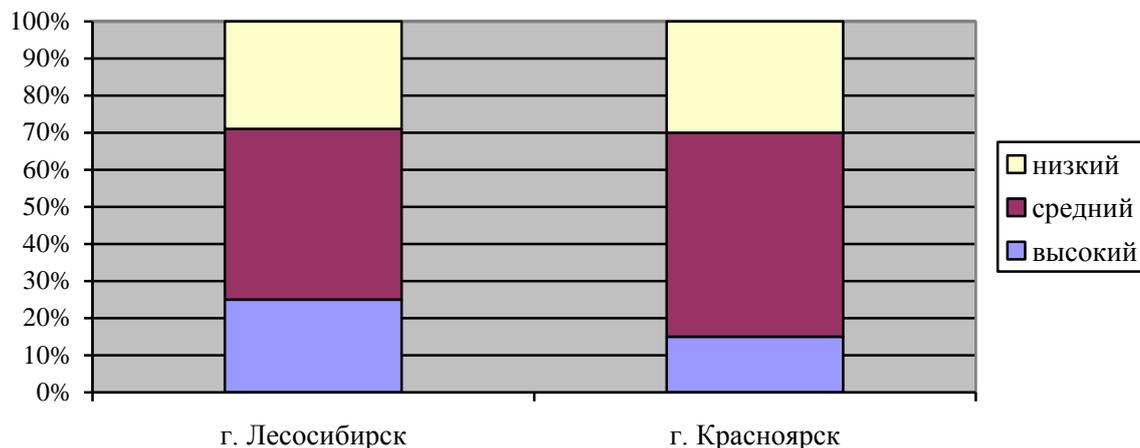


Рисунок 15 – Сравнительные результаты, полученные в первичном исследовании по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений», авт. М. Цукерман, в %

Из приведенной диаграммы мы видим, что у учащихся МБОУ «Гимназия», высокий уровень потребностей в поисках ощущений составляет 25 %, а у учеников МБОУ «Средняя школа № 68» показателем является 15 %. Это говорит о том, что у респондентов, проживающих в малонаселенном городе, наблюдается повышенное влечение к новым впечатлениям.

Проанализировав полученные результаты по трем методикам экспериментальной группы МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирск нами была составлена сводная таблица. Результаты сводной таблицы предоставлены в Приложении Г.

Диагностика склонности к различным видам зависимостей по методике Г. В. Лозовой позволила выявить склонность к телевизионной, компьютерной, пищевой, межполовой зависимости и зависимости от здорового образа жизни, причем у лиц женского пола эти показатели выше. Также у данных

респондентов были выявлены высокие показатели по таким шкалам как демонстративность, педантичность, гипертимность, дистимичность, циклотимичность и эмотивность. Таким образом, посредством анализа экспериментальных данных на выборке старших подростков г. Лесосибирска, нами были выявлены такие взаимосвязи по шкалам как демонстративность и компьютерная, пищевая зависимости. Также мы видим взаимосвязь педантичного типа с зависимости к здоровому образу жизни и компьютерной зависимости. Была выявлена взаимосвязь между гипертимным типом и пищевой зависимостью. Следует отметить, что существует взаимосвязь между шкалами дистимического типа и телевизионной, пищевой зависимости. Были выявлены такие взаимосвязи показателей по шкалам циклотимический тип игровая зависимость таким исследуемым свойственно смена гипертимических и дистимических фаз. Существует взаимосвязь между эмотивным типом и такими зависимостями как компьютерная, телевизионная, пищевая и зависимостью к здоровому образу жизни. На основе полученных результатов нами была сформирована группа старших подростков участвующая в формирующем эксперименте.

Исходя из результатов качественного и количественного анализа, нами была разработана профилактическая программа, направленная на снижение риска возникновения склонности к зависимому поведению у подростков с выраженными акцентуациями характера.

2.3 Организация профилактической работы с аддиктивными старшими подростками определение эффективности ее реализации

Анализ результатов первичной диагностики показал, что количество выраженных аддикций учеников, проживающих в большом городе, отличается от количества аддикций с высоким показателем подростков проживающих в малом городе. С целью понижения риска возникновения зависимого поведения нами была проведена профилактическая работа, состоящая из десяти занятий, в

основу которых входили упражнения несущие рефлексивный характер, и упражнения для формирования навыка целеполагания у старших подростков. В формирующем эксперименте приняли участие 8 человек экспериментальной группы г. Лесосибирска, имеющие высокую степень склонности к зависимости, а также выраженный признак акцентуации.

Профилактическая работа включала в себя информационный блок посредничества, который способствовал формированию у подростков знаний о средствах, вызывающих зависимость, об их влиянии на организм и последствиях их употребления; второй этап профилактической работы заключался в создании условий для формирования у ребенка осознания ценности собственного здоровья в виде реализации профилактической программы.

Приведем краткое описание профилактической программы по снижению риска развития склонности к аддиктивному поведению, реализованной нами в ходе формирующего эксперимента.

Цель профилактической программы: создание условий для профилактики аддиктивного поведения у старших подростков.

Задачи:

1. Способствовать снижению склонности к аддиктивному поведению.
2. Создать условия для формирования адекватной самооценки у подростков.
3. Способствовать формированию чувства ответственности за свою жизнь и безопасность.
4. Создать условия для формирования навыков целеполагания.

Количество и порядок проведения занятий: 10 занятий, по 2 занятия в неделю. Продолжительность каждого занятия – 90 минут.

Структура занятий определена следующим образом:

- Вводная часть направлена на повышение интереса к занятию, на создание положительно-эмоционального фона. Вводится ритуал. Далее следует «разминка», с целью повышения уровня активности в группе.

- Основная часть занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данной программы.

- Заключительная часть состоит из подведения итогов, рефлексии и ритуала прощания. Рефлексия предполагает ретроспективную оценку в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось) и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали).

Требования к тренингу: наличие просторного помещения, оснащенное стульями и столами, где можно передвигаться и проводить различные упражнения.

Занятия проводятся в кругу, так как круговое расположение обеспечивает высокий уровень вовлечения в работу. В зависимости от упражнения некоторые занятия подразумевают работу в группах и подгруппах.

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство с целевой группой, создание благоприятных условий для работы в группе.

1. Упражнение «Кто я?»

Цель: знакомство с группой, создание благоприятной атмосферы в группе.

2. Упражнение «Наши правила»

Цель: ознакомление детей с основными правилами поведения в группе.

3. Упражнение «Печатная машинка»

Цель: способствовать развитию навыков сплоченных действий в группе.

4. Упражнение «Объяснение домашнего задания «Прощай реальность»

Цель: создание у ребят установки на значимость и продуктивность нашей работы, ознакомление с работой, которую необходимо будет подготовить дома к следующему занятию.

5. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №2. «Скажи зависимостям НЕТ!»

Цель: продолжение знакомства с участниками, знакомство с видами зависимости.

1. Приветствие

Цель: создание условий для формирования доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов.

2. Упражнение «Солнце светит для каждого, кто...»

Цель: создание условий для снятия эмоционального напряжения участников группы и формирование их сплоченности.

3. Упражнение Представление сообщений о видах зависимого поведения

Цель: создание условий для знакомства подростков с видами зависимого поведения.

4. Упражнение «Мы против!»

Цель: способствовать развитию способности творческого воображения.

5. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, создания условий для открытого общения, повествования ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №3. «Жизнь без ошибок»

Цель: Создание условий для формирования чувства ответственности за свою жизнь и безопасность.

1. Упражнение «Какое последнее хорошее событие с тобой произошло?»

Цель: создание условий для возможности подросткам поделиться приятными воспоминаниями о событиях жизни с участниками.

2. Упражнение «От кого зависит, хорошие или плохие события случаются с человеком»

Цель: Создать условия для беседы о хороших и плохих событиях в жизни человека.

3. Упражнение «Что было, то было»

Цель: Создать условия для осознания собственного негативного опыта.

4. Упражнение «Трудное решение»

Цель: Формирование навыков принятия трудных решений.

5. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №4 «Я лучший»

Цель: Создание условий для повышения самооценки у подростков.

1. Упражнение «Печатная машинка»

Цель: создание условий для комфортного выполнения задания, сплочение группы, настрой на работу.

2. Упражнение «Маска»

Цель: Создать условия для интеграции собственного «Я – образа», принятия себя через самооценку и оценку других.

3. Упражнение «Ослиная шкура»

Цель: Создать условия для коррекции самооценки, снятия напряжения в отношениях с другими.

4. Упражнение «Эмоциональное состояние»

Цель: Создание возможности самовыражения подростков.

5. Упражнение «Черные и розовые очки»

Цель: анализ результатов пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №5 «Снятие мышечного и эмоционального напряжения»

Цель: Создание условий для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

1. Приветствие

Цель: установление хорошего настроения на работу, формирование традиции доброго отношения друг к другу, концентрация внимания, образование доверительного отношения.

2. Упражнение «Как справиться с плохим настроением».

Цель: Создать условия для развития умения самоанализа.

3. Упражнение «Я подарок для человечества»

Цель: Развитие способности понимания своего состояния.

4. Упражнение «Сад чувств»

Цель: Создание условий для восстановления внутреннего равновесия.

5. Рефлексия

Цель: закрепление традиции самоанализа и рефлексии, анализ пройденного занятия, создания условий для открытого общения, повествования ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №6 «Кто я?»

Цель: создание условий для познания своих особенностей со стороны.

1. Упражнение «Три имени»

Цель: создание условий для формирования установки на самопознание.

2. Упражнение «Прошлое/настоящее/будущее»

Цель: исследование того, как меняются люди и предметы; поделиться надеждами и страхами по отношению к будущему.

3. Упражнение «Я через 10 лет»

Цель: создание условий для формирования навыков постановки тактических и стратегических жизненных целей.

4. Упражнение 4»Мой герб»

Цель: повышение уровня самосознания.

5. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №7 «Я спокоен»

Цель: создание условий для формирования навыков позитивной психоэмоциональной разгрузки.

1. Приветствие

Цель: создание благоприятных условий для начала занятия.

2. Упражнение «Цветок»

Цель: формирование навыков выплескивания накопившейся энергии и восстановление психоэмоционального равновесия.

3. Упражнение «Негативные образы»

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

4. Упражнение «Общий рисунок»

Цель: повышение доверительного отношения в группе.

5. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №8 «Мои проблемы»

Цель: обучение осознания своих проблем и поиска конструктивного способа их решения.

1. Приветствие

Цель: установление хорошего настроения на работу, формирование традиции доброго отношения друг к другу, концентрация внимания, образование доверительного отношения.

2. Упражнение «Список проблем»

Цель: формирование навыков решения проблем.

3. Упражнение «Чему меня научила проблема»

Цель: развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

4. Рефлексия

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Занятие №9 «Свобода или рабство»

Цель: информирование о причинах и механизмах формирования зависимого поведения, его видах, последствиях.

1. Приветствие

Цель: создание положительного климата в группе.

2. Упражнение «Марионетки»

Цель: создание условий на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние когда другой полностью зависит от тебя.

3. Упражнение «Зависимость»

Цель: создание условия для рассмотрения степени зависимости у подростков.

4. Упражнение «Суд над зависимостью»

Цель: создание условия для осознания несовместимости зависимого поведения и свободы.

5. Упражнение «Если бы я был волшебником»

Цель: концентрация на воображении, фантазии, подведение итогов занятия.

Занятие №10 «Путь к успеху»

Цель: создание условий для формирования у подростков стремления добиваться поставленных целей.

1. Ритуал приветствия

Цель: создание настроения на работу.

2. Упражнение «Новое и хорошее»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание позитивной обстановки в группе.

3. Упражнение «Я в этом мире и Каким я хочу быть»

Цель: создание условий для диагностики самооценки и постановки жизненных приоритетов.

4. Упражнение «Уверенность»

Цель: создание условий для формирования уверенности в себе.

5. Итог

Цель: подведение итогов.

Результаты первичной и повторной диагностики гимназистов предоставлены в Приложении Д.

Исходя из данных, предоставленных в приложении, можно выявить изменения, произошедшие вследствие формирующего эксперимента (табл.6).

Из приведенной таблицы мы видим, что у испытуемых экспериментальной группы г. Лесосибирска понизилось количество подростков, имеющих высокий показатель по шкале «Телевизионная зависимость» (с 14% до 0%). Также подростки экспериментальной группы г. Красноярска проводящие все свободное время перед телевизором, сократилось (с 15 % по 9 %). Это говорит об отказе подростков все свободное время проводить перед просмотром телевизора.

Сравнивая результаты, полученные при первичной и повторной диагностике по шкале «Пищевая зависимость», можно отметить положительную динамику. После проведения профилактической работы со старшими подростками МБОУ «Гимназия» количество респондентов с высоким показателем по данной шкале понизилось (с 18 % по 11%). У испытуемых МБОУ «Средняя школа № 98», программа не была реализована, показатели остались неизменными.

Анализируя результаты учеников МБОУ «Гимназия», полученные в ходе первичной и повторной диагностики по шкале «Компьютерная зависимость», можно сказать, что количество респондентов с высоким показателем по данной шкале снизилось (с 12 % по 4 %), это говорит о том, что подростки, имеющие пристрастие к занятиям, связанные с компьютером снизилось. У испытуемых г.

Таблица 6 –Результаты первичной и повторной диагностики учеников МБОУ «Гимназия» и МБОУ «Средняя школа №98» по методике «Аддиктивная склонность» авт. Г.В. Лозовая, в %

Зависимость	Низкий показатель (5-11)		Средний показатель (12-18)		Высокий показатель (19-25)	
	I	II	I	II	I	II
Лесосибирск						
Алк.	96	10	4	0	0	0
Теле.	50	46	36	54	14	0
Люб.	29	4	64	89	7	7
Игр.	39	39	50	54	11	11
Меж.пол.	89	89	7	7	4	4
Пищ.	18	18	64	71	18	11
Рел.	75	78	25	22	0	0
Труд.	57	50	43	50	0	0
Лек.	89	89	11	11	0	0
Комп.	32	29	50	8	12	4
Кур.	100	100	0	0	0	0
ЗОЖ	14	11	64	71	22	18
Нарк.	96	100	4	0	0	0
Общ.	64	57	32	43	4	0
Красноярск						
Алк.	82	91	15	9	3	0
Теле.	30	36	55	55	15	9
Люб.	9	15	36	30	55	55
Игр.	73	76	24	21	3	3
Меж.пол.	64	73	36	27	0	0
Пищ.	49	42	12	24	39	39
Рел.	76	70	12	24	12	6
Труд.	24	36	67	58	9	6
Лек.	61	61	33	33	6	6
Комп.	73	79	24	18	3	3
Кур.	91	85	6	12	3	3
ЗОЖ	3	9	58	55	39	36
Нарк.	88	91	12	9	0	0
Общ.	27	36	67	61	6	3

Красноярска данный показатель остался неизменным.

При повторной диагностике у испытуемых подростка г. Лесосибирска по шкале «Зависимость от здорового образа жизни» отмечается высокий показатель у 18 % подростков, в то время как при первичной диагностике этот высокий показатель по данной шкале наблюдался у 22 % испытуемых. Данные

подростки характеризуются чрезмерным увлечением своим здоровьем, которое доминирует в жизненных ценностях и интересах личности.

Также была проведена повторная диагностика по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений» (авт. М. Цукерман). Наглядно результаты предоставлены в таблице 7.

Таблица – 7 Результаты первичной и повторной диагностики по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений» (авт. М. Цукерман), в %

	МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирск		МБОУ «Средняя школа № 98» г. Красноярск	
	I	II	I	II
Низкий уровень	29	29	30	36
Средний уровень	46	54	55	55
Высокий уровень	25	17	15	9

Из приведенной таблицы мы видим, что увеличилось количество респондентов, имеющих низкий показатель по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений» у экспериментальной группы г. Красноярска с 30 % до 36 %. Данный показатель свидетельствует о предусмотрительности и осторожности старших подростков, что может приводить к недополучению новых впечатлений от жизни. Подростки с низким показателем предпочитают стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни. Этот признак не является типичным для подросткового возраста. У учеников МБОУ «Гимназия» наблюдается изменение в среднем уровне поиска ощущений с 46 % до 54 %. Данный показатель 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. Сравнивая результаты, полученные при первичной и повторной диагностике двух экспериментальных групп по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений», можно отметить положительную динамику у обеих групп испытуемых. В ходе профилактической работы сократилось количество респондентов с высоким

уровнем потребностей в поисках ощущений. Наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, «щекочущим нервы» впечатлениям наблюдается у 17 % гимназистов, и 9 % у учеников средней школы г. Красноярска.

Если обратиться к таблице «Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков, принявших участие в формирующем эксперименте» (Приложение Д), то можно увидеть, что у подростков с выраженными зависимостями при повторной диагностике значения высоких показателей значительно понизилось по сравнению с первичной диагностикой, что свидетельствует о том, что проведенная работа явно пошла на пользу данным старшим подросткам.

Таким образом, по результатам первичной диагностики и посредством качественного и количественного анализа экспериментальных данных на выборке старших подростков, нами были выявлены такие взаимосвязи по шкалам как:

- демонстративность и компьютерная, пищевая зависимости;
- педантичный тип с зависимостью к здоровому образу жизни и компьютерной зависимости;
- между гиппертимным типом и пищевой зависимостью;
- между шкалами дистимического типа и телевизионной, пищевой зависимости;
- циклотимический тип и игровая зависимость;
- между эмотивным типом и такими зависимостями как компьютерная, телевизионная, пищевая и зависимостью к здоровому образу жизни.

Также анализ результатов первичной диагностики показал, что количество выраженных аддикций учеников проживающих в большом городе отличается от количества аддикций с высоким показателем подростков проживающих в малом городе. Нами была составлена и реализована программа профилактики аддиктивного поведения со старшими школьниками г. Лесосибирска и г. Красноярска. После чего мы проводили повторную диагностику старших школьников по тем же методикам. Сопоставляя

результаты первичной и повторной диагностик, мы можем констатировать следующее:

1) У испытуемых МБОУ «Гимназия» по методике «Аддиктивная склонность»:

- понизилось количество школьников, имеющих высокий показатель по шкале «Телевизионная зависимость»;

- сократилось количество школьников с высоким показателем по по шкале «Пищевая зависимость»;

- снизилось количество респондентов с высоким показателем по шкале «Компьютерная зависимость».

2) У обучающихся в МБОУ «Средняя школа №98» в г. Красноярске по методике «Аддиктивная склонность»:

- сократилось количество подростков с высоким показателем по шкале «Телевизионная зависимость»;

- снизилось количество показателей по шкале «Религиозная зависимость».

3) У учащихся МБОУ «Гимназия» г. Лесосибирск по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений»:

- изменение в среднем уровне поиска ощущений с 46 % до 54 %.

4) У испытуемых МБОУ «Средняя школа № 98» в г. Красноярске по методике «Шкала потребностей в поисках ощущений»:

- возрос низкий показатель с 30 % до 36 %.

Снижение показателей по шкалам обеих методик мы можем констатировать как эффективность разработанной и проведенной нами программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературу по теме исследования, можем отметить, что аддиктивное поведение связано с желанием человека уйти от реальной жизни путем изменения своего сознания. Это одна из форм деструктивного (разрушительного) поведения, стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния приемом некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), сопровождающихся развитием интенсивных эмоций.

В постоянно изменяющемся современном мире постоянно увеличивается число всевозможных аддикций. Если раньше аддиктивным поведением считалось употребление психоактивных веществ, то сейчас к их числу относятся телевизионная, игровая, любовная, пищевая, религиозная, лекарственная, компьютерная и зависимость от здорового образа жизни.

Профилактическая работа – любая работа, направленная на ослабление существующей или предотвращение возможной проблемы. Она должна осуществляться совместно с педагогическим процессом и быть долгосрочной. Всю профилактическую работу можно разделить на два этапа. На первом устанавливается информационное посредничество, на втором происходит формирование личности. Любая профилактическая работа должна касаться всех сфер жизни человека, в этом случае она будет наиболее эффективна.

В рамках нашей выпускной квалификационной работы нами было проведено экспериментальное исследование в МБОУ «Гимназия» в городе Лесосибирске и МБОУ «Средняя школа № 98» в городе Красноярске. Выборку исследования составили 28 человек, в возрасте 13-15 лет в городе Лесосибирске, также 33 человека в возрасте 14-15 лет в школе № 98 в городе Красноярске.

При проведении констатирующего эксперимента нами был выбран комплекс методик: Опросник Г. Шмишека и К. Леонгарда «Методика

диагностики склонности к 13 видам зависимостей» (авт. Г.В. Лозовая), методика «Шкала потребностей в поисках ощущений» (авт. М. Цукерман).

Для обработки полученных результатов нами была использована качественная и количественная обработка полученных результатов первичного обследования

Проанализировав результаты, мы установили, что у респондентов большого города количество аддикций гораздо больше, чем у респондентов малого города.

Также в ходе анализа полученных данных нами были выявлены прямые взаимосвязи между: демонстративным типом акцентуации характера и компьютерной, пищевой зависимостью; педантичным типом и зависимостью к здоровому образу жизни и компьютерной зависимостью; гиппертимным типом и пищевой зависимостью; дистимическим типом и телевизионной, пищевой зависимостью; циклотимическим типом и игровой зависимостью; эмотивным типом и такими зависимостями как компьютерная, телевизионная, пищевая и зависимостью к здоровому образу жизни.

Нами была составлена и реализована программа профилактики аддиктивного поведения со старшими подростками г. Лесосибирска и г. Красноярска. После чего мы проводили повторную диагностику старших школьников по тем же методикам. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностик, мы можем констатировать, что снизились показатели по таким аддикциям, как: телевизионная, пищевая, компьютерная, религиозная. Также у испытуемых заметно снизилась потребность в поисках ощущений. Снижение показателей по шкалам обеих методик мы можем констатировать как эффективность разработанной и проведенной нами программы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – Санкт-Петербург : Речь, 2003. – 120 с.
2. Белинская, Е. П. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения / Е. П. Белинская // Народное образование. – 2009. – №7. – С. 268-275.
3. Воробьева, С. В. Разработка программ профилактики социальных зависимостей подростков / С. В. Воробьева // Воспитательная работа в школе. – 2012. – № 10. – С. 49 – 53.
4. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – Москва : НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
5. Даренский, И. Д. Аддиктивный цикл / И. Д. Даренский. – Москва : Издательская группа «Логос», 2008. – 255 с.
6. Друзин, В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции детей и подростков / В. Н. Друзин // Педагогика. – 2012. – № 8. – С. 14 - 23.
7. Залыгина, Н. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей / науч. изд. / Н. А. Залыгина, Я. Л. Обухов, В. А. Поликарпов. – Минск : ПроPILEI, 2004. – 196 с.
8. Змановская, Е. В. Девиантология: учебное пособие для студентов ВУЗов / Е. В. Змановская. – Москва : Академия, 2004. – 288 с.
9. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. – Санкт-Петербург : «Питер», 2000. – 512 с.
10. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – Москва : Сфера, 2001. – 160 с.
11. Колесов, Д. В. Болезни поведения. Воспитание здорового образа жизни / Д. В. Колесов. – Москва : Дрофа, 2002. – 192 с.
12. Корбокина, З. В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи / З. В. Корбокина. – Москва : Академия, 2004. – 189 с.

13. Короленко, Ц. П., Дмитриева Н. В. Аддиктология: настольная книга. – Москва: Академический проспект, 2012. – 536 с.
14. Короленко, Ц. П., Дмитриева Н. В. Психосоциальная аддиктология. – Новосибирск, 2001. – 240 с.
15. Краснова, С. В. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова. – Москва : Эксмо, 2008. – 224 с.
16. Кулаков, С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – Москва : Смысл, 1998. – 195 с.
17. Леонова, Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте : учебно-методическое пособие / под ред. проф. Ц. П. Короленко. – Новосибирск, 1998. – 298 с.
18. Менделевич, В. Д. Аддиктивное поведение, креативность и самоактуализация. Проблемы девиантного поведения молодежи в современном обществе. Сборник тезисов / В. Д. Менделевич Наркозависимость и коморбидные расстройства поведения (психологические и психопатологические аспекты). – Москва, 2003. – 328 с.
19. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 445 с.
20. Овчарова, Р. В. Технологии практического психолога образования: учебное пособие для студентов вузов и практических работников. – Москва, 2001. – С. 286 – 287.
21. Пакина, А. Ю. Личностно ориентированный подход к профилактике зависимости // Ежегодник Российского психологического общества: материалы III Всероссийского съезда психологов. – Санкт-Петербург : СПб ГУ, 2003 – 257 с.
22. Савченко, С. Ф. Профилактика аддиктивного поведения школьников: науч. изд. / С. Ф. Савченко, О. Г. Ивановская, Л. Я. Гадасина. – Санкт-Петербург : КАРО, 2006. – 288 с.
23. Сельченок, К. В. Психология зависимости. Хрестоматия / К. В. Сельченок. – Минск : Харвест, 2005. – 596 с.

24. Семенов, Д. В. Социально-психологические особенности подростков с аддиктивным поведением: учебник / Д. В. Семенов. – Сургут, 2001. – 130 с.
25. Смагин, С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение. – Санкт-Петербург : Речь, 2000. – 250 с.
26. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
27. Фадеева, С. В. Профилактика компьютерной зависимости у подростков / С. В. Фадеева // Народное образование. – 2011. – №8 . – С. 276-280.
28. Фетискин, Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин. – Кострома : КГУ, 2005. – 272 с.
29. Фролов, С. С. Социология: учебное пособие / С. С. Фролов. – Москва : Гардарики, 2001. – 344 с.
30. Хриптович, В. А. Механизм формирования табачной аддикции у подростков / В. А. Хриптович // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 55–59.
31. Шабалина, В. В. Зависимое поведение школьников / В. В. Шабалина. – Санкт-Петербург : Медицинская пресса, 2001. – 176 с.
- Электронные ресурсы:
32. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/25/word/>
33. Методика «Поиск новых ощущений» (М. Цукерман) [Электронный ресурс]. URL: <http://psytests.org/emotional/zuckerman.html>
34. Методика «Опросник Шмишека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://psytests.org/leonhard/sm88-run.html>
35. [Психологический словарь](#) / Под ред В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vslovar.ru/slovo/zdorove>

36. Русский народный сервер против наркотиков [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.narcom.ru/publ/>
37. Савина, О. О. Особенности становления идентичности в подростковом и юношеском возрасте [Электронный ресурс] / О. О. Савина – Режим доступа: <http://www.new.psychol.ras.ru/conf/savina.htm>
38. Соловьева, С. Л. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. – 2009. – №1 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medpsy.ru>
39. Флогистон [Электронный ресурс]: психология из первых рук – Режим доступа: <http://flogiston.ru/>
40. Хомич, А. В. Психология девиантного поведения / А. В. Хомич. – Ростов-на-Дону : ЮРГИ, 2006. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://khomich.narod.ru>

Тест-опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда. Методика характера и темперамента личности

Инструкция:

Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: «да» или «нет», других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке «да» или «нет» напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Стимульный материал.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитеесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?

37. Склонны ли вы вступиться за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?
54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?

76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?
85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Методика «Аддиктивная склонность» авт. Г.В. Лозовая

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

Нет -1 балл;

Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла;

Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

Тестовый материал.

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

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

Методика «Шкала потребностей в поисках ощущений» авт. 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.

Вариант А	Вариант Б
1. Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.	Я бы предпочел работать на одном месте.
2. Меня взбадривает свежий, прохладный день.	В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.
3. Мне не нравятся все телесные запахи.	Мне нравятся некоторые телесные запахи.
4. Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.	Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.
5. Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.	Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные дни нашей истории.
6. Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость..	Иногда я люблю ездить на машине очень быстро, так как нахожу это возбуждающим.
7. Если бы я был продавцом-коммивояжером, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.	Если бы я был продавцом-коммивояжером, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.
8. Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.	Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.
9. Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.	Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.
10. Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.	Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.
11. Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.	Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.
12. В холодную воду я захожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.	Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

<p>13. В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.</p>	<p>Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.</p>
<p>14. Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.</p>	<p>Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.</p>
<p>15. Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.</p>	<p>Я предпочитаю больше людей спокойных, даже «отрегулированных».</p>
<p>16. У людей, едущих на мотоциклах, должно быть есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.</p>	<p>Мне бы понравилось водить мотоцикл, или ездить на нем.</p>

**Сводная таблица результатов первичного исследования
экспериментальной группы г. Лесосибирска**

№	Имя Ф.	Шмишек										Цукерман	Лазовая													
		Дем.	Пед.	Зас.	Воз.	Гипер.	Дис.	Тр-бояз.	ЦИК.	Афф-эк.	Эмот.	Высокий показатель	Алк.	Теле.	Люб.	Игр.	Меж. пол.	Пищ.	Рел.	Труд.	Лек.	Комп.	Кур.	Зож.	Накр.	Общ.
1.	Анна О.					+						+														
2.	Вика Ш.										+				+											
3.	Анна Ч.			+																						
4.	Анриана М.																+					+		+		
5.	Дарина Г.	+										+				+						+				
6.	Вероника Д.										+		+													
7.	Костя В.																							+		
8.	Ольга Р.	+			+																					
9.	Полина Б.																									
10.	Ульяна Р.								+		+															
11.	Иван К.																									
12.	Давид Б.											+												+		
13.	Саша С.														+							+		+		
14.	Алина К.		+																				+		+	
15.	Костя Х.						+	+				+														
16.	Мария С.																									
17.	Максим П.											+														
18.	Саша Г.														+											
19.	Виталий Н											+											+		+	

Результаты первичной и повторной диагностики старших подростков, принявших участие в формирующем эксперименте

№	Методика «Аддиктивная склонность»															Поиск ощущений
	Имя Ф.		Алк.	Теле.	Люб.	Игр.	Меж.пол.	Пищ.	Рел.	Труд.	Лек.	Комп.	Кур.	ЗОЖ	Нарк.	
Вика Ш.	I	9	10	10	20	9	12	12	8	5	12	5	16	6	9	12
	II	7	9	10	19	9	12	12	8	5	12	5	16	5	8	10
Дарина Г.	I	8	5	16	12	5	21	11	11	10	20	5	12	6	6	6
	II	7	5	14	12	5	19	10	14	10	19	5	11	6	6	8
Анна Г.	I	7	19	14	11	7	14	8	15	10	16	5	17	6	20	8
	II	6	16	14	11	6	11	8	14	10	14	5	16	6	18	8
Наталья Л.	I	5	9	10	9	6	19	9	10	5	5	9	17	5	5	4
	II	6	9	10	9	6	14	7	9	5	5	8	14	5	5	5
Даша П.	I	11	19	13	8	10	13	13	9	9	5	6	5	9	13	7
	II	10	16	13	5	10	13	13	8	5	6	5	9	11	10	7
Максим Д.	I	13	5	16	18	11	19	5	18	14	13	5	19	5	14	11
	II	11	5	16	14	11	18	5	16	14	13	5	16	5	14	11
Давид Б.	I	9	18	9	19	5	12	10	12	5	12	8	20	8	12	9
	II	9	14	5	16	5	12	10	8	5	10	8	16	8	12	9
Алина К.	I	10	11	16	14	9	16	11	9	11	20	5	20	9	17	3
	II	10	11	10	14	9	14	11	9	11	16	5	13	9	15	3

Профилактическая программа, направленная на профилактику аддиктивного поведения у старших подростков

Цель профилактической программы: создание условий для профилактики аддиктивного поведения у подростков.

Задачи:

1. Способствовать снижению склонности к аддиктивному поведению;
2. Создать условия для формирования адекватной самооценки у подростков;
3. Способствовать формированию чувства ответственности за свою жизнь и безопасность;
4. Создать условия для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Продолжительность каждого занятия – 90 мин.

Участники: старшие школьники (13-15 лет).

Занятие 1. «Давайте познакомимся»

Цель: знакомство с целевой группой, создание благоприятных условий для работы в группе.

Задачи:

- Познакомиться с подростками;
- Способствовать формированию представлений о правилах работы в группе;
- Создавать благоприятную атмосферу;
- Способствовать улучшению настроения;

Упражнение 1. «Кто я?»

Цель: знакомство с группой, создание благоприятной атмосферы в группе.

Инструкция: подросткам необходимо на карточке написать имя, как бы они хотели, чтоб к ним общались, объяснить, почему они выбрали это наименование, рассказать о себе, о своих увлечениях.

Оборудование и материалы: карточки из картона или бумаги, фломастеры, булавки.

Время выполнения: 20 – 30 минут.

Упражнение 2. «Наши правила»

Цель: ознакомление детей с основными правилами поведения в группе. *Инструкция:* ведущий объясняет важность встречи с детьми, о необходимости сотрудничества и доброго отношения друг к другу. Затем предлагает ребятам, поочерёдно, из подготовленных заранее карточек, выбрать и прикрепить на доску только те, которые наиболее соответствуют занятию.

Названия карточек:

<p><u>Позитивные:</u> «Слушать и слышать друг друга» «Не перебивать друг друга» «Конфиденциальность» «Уважение» «Равные» «Ты мой друг, и я твой друг» «Открытость» «Я с тобой» «Вместе – мы сила» «Прислушайся» «Помоги другому» «Я дарю тебе улыбку»</p>	<p><u>Негативные:</u> «Опоздание» «Я здесь лучше всех» «Скорее бы отсюда уйти» «Мне всё безразлично» «Выкрикивание» «Высмеивание» «Обман» «Неуважение» «Закрытость» «Наглость»</p>
---	--

Оборудование и материалы: подготовленные карточки с фразами, доска, магниты.
Время выполнения: 15 минут.

Упражнение 3. «Печатная машинка»

Цель: способствование развитию навыков сплоченных действий в группе.

Инструкция: участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем участники должны сказать фразу как можно быстрее, каждый называет только свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения упражнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 4. Объяснение домашнего задания « Прощай реальность»

Цель: создание у ребят установки на значимость и продуктивность нашей работы, ознакомление с работой, которую необходимо будет подготовить дома к следующему занятию.

Инструкция: каждому участнику необходимо приготовить сообщение на тему «зависимое поведение», в сообщении необходимо перечислить виды зависимостей и рассказать про одну зависимость по желанию. Выступление должно занимать не более пяти минут. Возможно использование видеороликов, аудиозаписей, плакатов.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 5 минут.

Упражнение 5. Рефлексия

Цель: анализирование пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее. Важно соблюдать правило круга, когда кто-то говорит, другие участники круга не имеют возможности перебивать и высказываться.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 20 – 25 минут.

Занятие №2. «Скажи зависимостям НЕТ!»

Цель: продолжение знакомства с участниками, знакомство с видами зависимости.

Задачи:

- Способствовать формированию доверительного стиля общения.
- Создать условия для снятия эмоционального напряжения в группе.
- Познакомить детей с видами зависимостей.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: способствовать формированию доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и

хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 10 минут.

Упражнение 2. «Солнце светит для каждого, кто...»

Цель: создание условий для снятия эмоционального напряжения участников группы и формирование их сплоченности.

Инструкция: группа работает в кругу. Один из участников становится на середину круга. Цель находящегося в центре круга получить стул, на который можно сесть. Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим. Речь каждого выступающего начинается фразой: «Солнце светит для каждого, кто...». Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы» Со временем игра может персонифицироваться, и тогда называются индивидуальные пристрастия и антипатии.

Оборудование и материалы: стулья.

Время выполнения: 5-7 минут.

Упражнение 3. Представление сообщений о видах зависимого поведения

Цель: создание условий для знакомства подростков с видами зависимого поведения.

Инструкция: ребятам предлагалось подготовить домашнее задание: сообщение о любой зависимости, по желанию. В данном сообщении должна быть раскрыта суть данной зависимости, с использованием возможных Интернет-ресурсов, плакатов, аудио- и видеозаписей. Выступление каждого участника должно быть не больше 5-7 минут.

Оборудование и материалы: компьютер, проектор, колонки.

Время выполнения: 30 – 40 минут.

Упражнение 4. «Мы против!»

Цель: создание условий для развития способности творческого воображения.

Инструкция: участникам необходимо нарисовать рисунок, опираясь на сообщения представленные в прошлом упражнении, на котором нужно изобразить отказ от данных зависимостей. По окончании, рисунки прикрепить к доске.

Оборудование и материалы: бумага, карандаши.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 5. Рефлексия

Цель: анализирование пройденного занятия, создания условий для открытого общения, повествования ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее. Важно соблюдать правило круга, когда кто-то говорит, другие участники круга не имеют возможности перебивать и высказываться.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Занятие №3. «Жизнь без ошибок»

Цель: Создание условий для формирования чувства ответственности за свою жизнь и безопасность.

Задачи:

- Создать условия для воспитания культуры поведения.
- Способствовать формированию навыков принятия решений.
- Дать возможность вспомнить и осознать свои ошибки.

Упражнение 1. «Какое последнее хорошее событие с тобой произошло?»

Цель: создание условий для возможности подросткам поделиться приятными воспоминаниями о событиях жизни с участниками.

Инструкция: Участникам предлагается принять удобную позу, расслабиться, закрыть глаза и вспомнить, какое хорошее событие с ними недавно произошло. Поясняется воспоминание деталей этого события. (Вспомните детали этого события. Кто принимал в нем участие? Где оно происходило? В какое время? Какие чувства вы испытывали? Что было самым приятным в этом событии?). После того, как участники заново переживут свои впечатления, им предлагается открыть глаза и рассказать о своих чувствах. (Как вы сейчас себя чувствуете? Что вы сейчас чувствуете? Как изменялись ваши чувства в ходе упражнения? Повлияло ли воспоминание на ваше настроение?).

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 2. «От кого зависит, хорошие или плохие события случаются с человеком»

Цель: Создать условия для беседы о хороших и плохих событиях в жизни человека.

Инструкция: Участникам необходимо выслушать сказку «Осел и бобр», после чего проводится беседа о плохих и хороших событиях, которые случаются с человеком.

Сказка «Осел и Бобр». Росло посреди полянки молодое, красивое деревцо. Бежал через полянку Осел, зазевался и налетел со всего хода на это деревцо, да так, что искры из глаз посыпались. Обозлился Осел. Пошел к реке, позвал Бобра. - Бобр! Знаешь полянку, на которой одно деревцо растет? - Как не знать! - Свали, Бобр, это деревцо! У тебя зубы острые... - Это еще зачем? - Да я об него лоб расшиб - шишку себе набил! - Куда ж ты смотрел? - «Куда, куда»... Зазевался - и все тут... Свали деревцо! - Жалко валить. Оно полянку украшает. - А мне бегать мешает. Свали, Бобр, деревцо! - Не хочу. - Что тебе, трудно, что ли? - Не трудно, но не стану. - Почему? - А потому, что, если я его свалю, ты на пенек налетишь! - А ты пенек выкорчуй! - Пенек выкорчую, ты в яму свалишься - ноги переломашь! - Почему? - Потому, что ты Осел! - сказал Бобр. Обсуждение. Что ответил Бобр? От кого зависит, много ли бед и несчастий случается с человеком? Неприятности могут быть у каждого, но с одним постоянно случается что-то плохое, а другим «везет». Только ли в везении дело? О чем эта сказка? О том, что от тебя самого зависит, как часто ты попадаешь в неприятные истории.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Упражнение 3. «Что было, то было»

Цель: Создать условия для осознания собственного негативного опыта.

Инструкция: Передавая мяч по кругу, участникам следует вспомнить и рассказать историю, где участник был сам виноват в своих неприятностях и как он с этим справился.

Оборудование и материалы: мяч.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 4. «Трудное решение»

Цель: Формирование навыков принятия трудных решений.

Инструкция: Участникам предоставляется ситуация, которую они должны проиграть. Ситуация: «На тебя напали хулиганы. Из критической ситуации тебя спас прохожий – подросток, который пришел к тебе на помощь. Через несколько дней он предложил тебе забраться на оптовый склад». После чего идет обсуждение решений, которые приняли бы участники в данной ситуации.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 5. «Рефлексия»

Цель: анализ пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее. Важно соблюдать правило круга, когда кто-то говорит, другие участники круга не имеют возможности перебивать и высказываться.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 20 – 25 минут.

Занятие №4 «Я лучший»

Цель: Создать условия для повышения самооценки у подростков.

Задачи:

- Способствовать самовыражению подростков
- Создать условия для принятия себя через самооценку и оценку других.

Упражнение 1. «Печатная машинка»

Цель: создание условий для комфортного выполнения задания, сплочение группы, настрой на работу.

Инструкция: участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Оборудование и материалы: нет.

Время проведения: 5 – 10 минут.

Упражнение 2. «Маска»

Цель: Создать условия для интеграции собственного «Я – образа», принятия себя через самооценку и оценку других.

Инструкция: участникам предлагается сделать маску, которая будет отражать их внутренний мир. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется. При изготовлении маски нет каких-либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления. Затем проводится рефлексия упражнения: Что вызвало затруднения в изготовлении маски? Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

Оборудование и материалы: бумага, карандаши, фломастеры, ножницы.

Время выполнения: 30 – 35 минут.

Упражнение 3. «Ослиная шкура»

Цель: Создать условия для коррекции самооценки, снятия напряжения в отношениях с другими.

Инструкция: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии. А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах. Затем проводится рефлексия:

- Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
- Есть ли что-то неприятное в превосходстве?
- Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
- А какие недостатки?
- Какие преимущества дает равноправие?
- Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 15 - 20 минут.

Упражнение 4. «Эмоциональное состояние»

Цель: Создание возможности самовыражения подростков.

Инструкция: по очереди каждый участник должен изобразить эмоциональное переживание. Остальным участникам необходимо попытаться отгадать название этого переживания.

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 10 – 15.

Упражнение 4. «Черные и розовые очки»

Цель: анализирование результатов пройденного занятия, выявление положительного или отрицательного отношения, возможность открытия ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: ребятам предлагается по кругу передавать очки черные и розовые. Задача перед каждым участником надеть либо черные, либо розовые очки – по своему выбору. Каждый должен назвать, соответственно, отрицательную или положительную характеристику обсуждаемого занятия.

Оборудование и материалы: черные и розовые очки.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Занятие №5 «Снятие мышечного и эмоционального напряжения»

Цель: Создать условия для снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Задачи:

- Способствовать формированию навыков самоанализа.

- Создать условия для развития способности понимать состояния других людей.
- Способствовать восстановлению внутреннего равновесия.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель: установление хорошего настроения на работу, формирование традиции доброго отношения друг к другу, концентрация внимания, образование доверительного отношения.

Инструкция: ребятам нужно на счет три, сказать: «Привет всем!». Затем участникам группы необходимо внимательно посмотреть друг на друга. После этого им нужно встать в одну шеренгу и выполняя дальнейшие задачи не разговаривать, а использовать только вербальное общение. Итак, перед ребятами будут стоять такие задачи: построиться в одну шеренгу по росту, выстроиться по цвету глаз, по размеру ноги, по длине волос и т.д. Необходимо попомнить, что всё нужно выполнять, не совещаясь, а лишь показывая глазами, руками.

Оборудование и материалы: свободное просторное помещение.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 2. Как справиться с плохим настроением.

Цель: Создать условия для развития умения самоанализа.

Инструкция: Участникам необходимо назвать 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Далее воспроизвести их в своём воображении и запомнить чувства, которые при этом возникнут. После этого представить, что они кладут эти чувства в надёжное место и могут достать их оттуда, когда пожелают. В итоге необходимо нарисовать это место и назвать эти ощущения.

Оборудование и материалы: Бумага, цветные карандаши.

Время выполнения: 15 – 20 минут.

Упражнение 3. «Я подарок для человечества»

Цель: Создать условия для развития способности понимания своего состояния.

Инструкция: «Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность». Участникам необходимо подумать над тем, что они действительно являются подарком для человечества.

Аргументировать своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Оборудование и материалы: нет.

Время выполнения: 10 – 15 минут.

Упражнение 4. «Сад чувств»

Цель: Создание условий для восстановления внутреннего равновесия.

Инструкция: Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас. Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать. Сначала пусть каждый ребенок расскажет о

своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос.

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия упражнения:

- Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
- Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
- Что делают твои родители, когда тревожатся?
- Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
- Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
- Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду:

прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Оборудование и материалы: камень, бумага, карандаши, магнитофон.

Время выполнения: 20 – 30.

Упражнение 5. Рефлексия

Цель: закрепление традиции самоанализа и рефлексии, анализ пройденного занятия, создания условий для открытого общения, повествования ребятами своих эмоций, чувств и переживаний.

Инструкция: участнику вручается мягкая игрушка и ему предлагается поделиться своими впечатлениями, рассказать, что понравилось и что не понравилось на занятии, перед ним открывается возможность высказаться, пожелать что-то доброе кому-либо из участников. После того как один поделится своими мыслями, игрушка передается следующему участнику и так далее. Важно соблюдать правило круга, когда кто-то говорит, другие участники круга не имеют возможности перебивать и высказываться.

Оборудование и материалы: мягкая игрушка.

Время выполнения: 20 – 25 минут.