

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

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

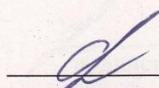
Педагогика и психологии
факультет
Психологии развития личности
Кафедра

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

44.03.02 Психолого-педагогическое образование»
профиль 44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование направления подготовки

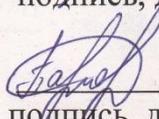
ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК МЕТОД РАБОТЫ
С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

Руководитель


подпись, дата

Е.И. Стоянова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

А.В. Павлова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

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

44.03.02 Психолого-педагогическое образование»
профиль 44.03.02.05 Психология и социальная педагогика
код и наименование направления подготовки

ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК МЕТОД РАБОТЫ С
ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ.

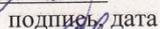
Работа защищена «17» июня 2017 г. с оценкой «хорошо»

Председатель ГЭК

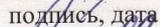

подпись, дата

Лашинье И.О.
инициалы, фамилия

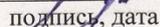
Члены ГЭК


подпись, дата

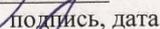
Муромов В.Н.
инициалы, фамилия


подпись, дата

Маламкина К.В.
инициалы, фамилия


подпись, дата

Селевкова К.В.
инициалы, фамилия


подпись, дата

Лутманова В.Н.
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Е.И.Стоянова
инициалы, фамилия

Выпускник 3ЛП12-01БФП
код (номер) группы


подпись, дата

А.В. Павлова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2017

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Тренинг эмоциональной устойчивости как метод работы с подростками, склонными к девиантному поведению» содержит 64 страницы текстового документа, 5 приложений, 25 использованных источников, 13 таблиц, 4 рисунка.

ДЕВИАНТНОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ, ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ, САМООЦЕНКА, ТРЕВОЖНОСТЬ.

Целью данной работы являлось изучение в теоретическом и практическом плане возможностей снижения тенденции к девиантному поведению подростков через повышение их эмоциональной устойчивости по средствам использования тренинговой формы работы. Объектом исследования выступила эмоциональная устойчивость подростков. В процессе работы решены следующие задачи: были проанализированы современные подходы в изучении эмоциональной сферы подростков, раскрыто содержание понятия «девиантное поведение, изучены ресурсные возможности тренинговой формы работы с подростками, склонными к девиантному поведению, был определен уровень эмоциональной устойчивости у подростков с девиантным поведением, разработана и реализована программа тренинга эмоциональной устойчивости у подростков с девиантным поведением, проведена качественная и количественная обработка полученных данных, сформулированы выводы по проведенному исследованию.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1 Теоретический анализ проблемы эмоциональной устойчивости подростков склонных к девиантному поведению.....	9
1.1 Характеристика эмоциональной сферы (устойчивости) в подростковом возрасте.....	9
1.2 Девиантное поведение в подростковом возрасте.....	19
1.3 Особенности тренинга эмоциональной устойчивости как средство снижения проявлений девиантного поведения.....	29
2 Тренинг эмоциональной устойчивости как средство снижения проявлений девиантного поведения.....	38
2.1 Организация и методы исследования	38
2.2 Эмпирическое исследование эмоциональной устойчивости и девиантного поведения	40
2.3 Тренинг эмоциональной устойчивости как средство снижения проявлений девиантного поведения.....	45
2.4 Проверка эффективности тренинга эмоциональной устойчивости, направленного на снижение проявлений девиантного поведения.....	48
Заключение.....	55
Список использованных источников.....	58
Приложение А.....	61
Приложение Б.....	63
Приложение В.....	65
Приложение Г.....	68
Приложение Д.....	71
Приложение Е.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Онтогенез человека является сложным многофакторным процессом, в котором каждый возрастной период обладает своими особенностями. Каждый возраст уникален, с точки зрения, особенностей развития различных сторон личности. Важнейшим периодом онтогенеза является подростковый возраст. Именно в это время в организме ребенка происходят значительные, несравнимые по силе и глубине с другими возрастными периодами физиологические и психологические изменения.

Переход ребенка на новую ступень развития знаменует преодоление характерных возрастных кризисов и формирование новообразований, определяющих успешность личностного развития. На пути взросления подросток сталкивается с многочисленными проблемами как личностного, так и социального характера. Часто невозможность эффективно преодолеть возникшие трудности приводит к появлению неудовлетворенности, психологической напряженности, которая выражается в различных формах, иногда негативных, выходящих за рамки общепризнанных норм и правил. Подобное поведение в научной литературе принято называть «девиантным», отклоняющимся поведением. На фоне присущего подростку несовершенства эмоциональной сферы, проблема девиантного поведения является, бесспорно, одной из важнейших как для современной школы, так и для общества в целом.

Актуальность данной темы определяется необходимостью разработки современных методов психологической помощи подросткам, проявляющим тенденцию к отклоняющемуся поведению. Проблема девиантности наиболее остро прослеживается именно в подростковом возрасте. Причин данного явления очень много. Подростковый возраст уникален как с точки зрения физиологического развития организма, так и в психологическом аспекте. Ребенок, переходя на новую ступень развития, сталкивается с огромным количеством трудностей, решение которых ему предстоит искать, используя

собственные ресурсы и возможности социальной действительности. По средствам самостоятельного поиска путей решения возникших проблемных ситуаций, происходит процесс формирования ребенка как личности. При этом важную роль играет эмоциональная сфера ребенка, степень сформированности различных ее компонентов, прежде всего эмоциональной устойчивости.

Эмоциональная устойчивость подразумевает способность личности к саморегуляции своих психических состояний. Сформированность данного компонента особенно актуальна для подростков, так как их эмоциональная сфера отличается неустойчивостью, повышенной силой эмоционального выражения, недостаточно развитыми навыками саморегуляции эмоциональных состояний. Успешность психологической помощи, направленной на коррекцию и развитие как эмоциональной сферы в целом, так и эмоциональной устойчивости в частности, как ее важнейшего компонента, является необходимой мерой профилактики девиантного поведения, по средствам развития коммуникативных навыков, навыков управления собственными чувствами и эмоциями, формирования позитивного восприятия окружающей действительности. В достижение поставленных задач, эффективным средством является психологический тренинг.

Целью данного исследования является: изучение возможностей тренинговой формы работы в развитии эмоциональной устойчивости, как средства коррекции девиантного поведения подростков.

Объект исследования – эмоциональная устойчивость подростков, склонных к девиантному поведению.

Предмет исследования – изучение возможностей тренинга эмоциональной устойчивости как метода работы с подростками, склонными к девиантному поведению.

Гипотеза – использование в работе с подростками тренинга, направленного на повышение эмоциональной устойчивости, позволит снизить их склонность к девиантному поведению.

Для достижения поставленной цели мы поставили перед собой следующие **задачи**:

1) Проанализировать научную литературу по теме исследования: рассмотреть современные подходы к изучению эмоциональной сферы подростков, раскрыть содержание понятия «девиантное поведение».

2) Раскрыть возможности тренинговой формы работы с подростками, склонными к девиантному поведению.

3) Определить особенности развития эмоциональной сферы в целом и уровень эмоциональной устойчивости в частности, у подростков, склонных к девиантному поведению.

4) Разработать и реализовать программу тренинга эмоциональной устойчивости подростков, направленную на снижение склонности их к девиантному поведению.

5) Осуществить качественную и количественную обработку результатов.

6) Сформулировать выводы по проведенному исследованию.

Теоретико-методологической основой нашей работы являлись идеи, раскрывающие суть понятий «эмоциональная устойчивость», «девиантное поведение», рассмотренные в работах таких ученых, как С. Л. Рубинштейн, П. К. Анохин, И. Б. Дерманова, Е. П. Ильин, А. А. Реан.

Методы исследования:

1) Теоретический анализ литературных источников.

2) Методы сбора эмпирических данных:

- Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П»;

- Опросник Айзенка (подростковый).

3) Методы качественной и количественной обработки результатов.

База исследования: МБОУ СОШ №6 города Канска.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, полученные в ходе изучения особенностей эмоциональной сферы, в том числе эмоциональной устойчивости у подростков, склонных к девиантному поведению данные, можно применять в дальнейшей работе с исследованной категорией детей.

Практическая значимость исследования – полученные в ходе экспериментального исследования данные помогут разработать программу тренинговой работы, направленную на повышение уровня эмоциональной устойчивости подростков, что позволит снизить тенденцию к проявлению ими девиантного поведения.

Структура работы – работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы и приложений.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ СКЛОННЫХ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

1.1 Характеристика эмоциональной сферы (устойчивости) в подростковом возрасте

Ученые разных временных эпох и научных областей уделяли особое внимание эмоциональной сфере человека как одному из важнейших регуляторов поведения.

Так, Аристотель считал, что эмоции выполняют «побудительную» функцию, являясь мотивационной основой процесса познания. Б. Спиноза в своих учениях об аффектах, говорил о динамическом единстве эмоций с другими психическими явлениями, полагая, что они оказывают не только регулирующее, но и в некоторых случаях дезорганизирующее влияние на деятельность [19].

С. Л. Рубинштейн определял понятие эмоции как психическое состояние, возникающее при возбуждении определенных участков в подкорковых структурах, другими словами эмоция – конкретная реакция на стимул. Он так же считал, что эмоции отражают актуальные потребности человека, к удовлетворению которых он стремится. Рубинштейн делил эмоции человека на положительные и отрицательные.

Другой советский психолог А. Н. Леонтьев утверждал, что эмоции, как и все поведение человека, побуждаются и направляются конкретным мотивом. Эмоции являются определяющей характеристикой степени приближения к заданной цели деятельности.

Обобщая все вышесказанное, можно сделать вывод, что в широком смысле эмоции можно определить как субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей. Эмоции лично значимые для субъекта, проявляются в виде удовольствия или

неудовольствия. В узком значении эмоции - это актуальное переживание определенного чувства.

Большинство ученых выделяют следующие функции эмоций: мотивационно-регулирующую, коммуникативную, сигнальную и защитную.

Мотивационно-регулирующая функция состоит в роли эмоций как мотива поведения человека, они способны побуждать, направлять и регулировать поведение и деятельность.

Коммуникативная функция заключается в том, что эмоции являются внешним выражением психического и физического состояния человека. Эмоции помогают лучше понять собеседника в ситуации межличностного общения.

Сигнальная функция – эмоции являются «сигналом» к определению состояния потребностной сферы личности. Ч. Дарвин утверждал, что эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Защитная функция выражается в том, что, возникая как моментальная, быстрая реакция организма, конкретная эмоция может защитить человека от опасностей.

В современной литературе существует огромное количество классификаций эмоций человека, остановимся на классификации К. Изарда, являющейся наиболее полной и обоснованной. К. Изард выделили следующие виды эмоций [3]:

1. **Интерес** – положительное эмоциональное состояние, определяющее успешность развития навыков и умений, способствующее появлению потребности к приобретению новых знаний.

2. **Радость** – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или мало вероятна.

3. **Удивление** – эмоция, не имеющая определенной модальности, возникает внезапно в ответ на случайно возникшие обстоятельства. Удивление способствует концентрации внимания на конкретном объекте. Может переходить в интерес.

4. **Страдание** – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с осознанием невозможности удовлетворения значимых жизненных потребностей, может стать причиной стресса.

5. **Гнев** – отрицательное эмоциональное состояние, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения значимой для субъекта потребности.

6. **Отвращение** – эмоциональное состояние отрицательной модальности, возникающее в момент, когда субъекту предстоит взаимодействовать (физически, вербально и пр.) с объектом, не соответствующим его идеологическим, нравственным или эстетическим принципам и установкам. Отвращение в сочетании с гневом, в межличностных отношениях может стать причиной агрессивного поведения, при этом, агрессия мотивируется гневом, а отвращение является потребностью избавиться от кого-либо или чего-либо.

7. **Презрение** – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях. Причинами презрения к кому-либо могут быть несоответствие жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта проявления эмоций.

8. **Страх** – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при субъективном ощущении угрозы жизни, благополучию, может быть вызвано реальными или воображаемыми объектами.

9. **Стыд** – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только

ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Основными характеристиками эмоций являются сила, продолжительность и осознанность, полярность, энергетическая насыщенность, интегральность.

Эмоциональная сфера личности в определенной мере детерминирует поведение человека и особенности его межличностных отношений. Особенную актуальность приобретает данная тема в подростковом возрасте.

Педагоги и психологи считают подростковый возраст одним из наиболее сложных, но в то же время очень значимых периодов онтогенеза человека. Являясь относительно кратковременным, он во многом определяет дальнейшее личностное развитие ребенка. Особенности развития в данный период во много зависят от социальных и физиологических условий жизни ребенка. Во-первых, они выражаются в изменении физиологии организма. Во-вторых, в изменении взаимоотношений подростка с взрослыми и сверстниками. В-третьих, происходит совершенствование уровня развития познавательных процессов, интеллекта и способностей.

Э. Эриксон в своей эпигенетической концепции определяет подростковый возраст на центральное место. Автор отмечает, что подросток решает одну из базовых задач, состоящую в развитии чувства ролевой идентичности, которое вбирает в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека.

Подростковый период очень важен в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности [19].

Отметим, что сформированность когнитивных способностей в подростковом возрасте является необходимым условием формирования мировоззрения индивидуальной системы ценностей и Я-концепции.

Проблема эмоциональной сферы детей подросткового возраста достаточно полно отражена в работах как отечественных, так и зарубежных авторов таких, например, как С. Л. Рубинштейн, Ф. Райс, А. А. Реан, П. К. Анохин, Е. П. Ильин, В. Г. Казанская. Бесспорно, подростковый возраст можно считать очень насыщенным в плане эмоционального восприятия ребенка, поэтому изучение данного вопроса занимает одно из ведущих мест в современной психологии и педагогике.

Ученые определяют подростковый возраст как период повышенной эмоциональности. Подростки очень возбудимы, их настроение отличается изменчивостью, отмечается частое возникновение тревожности, агрессивности.

Эмоциональные нарушения, возникающие в этот период, имеют далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей с различными формами эмоциональных нарушений. Неоднократно демонстрируется связь эмоционального неблагополучия с неуспеваемостью, трудностями общения со сверстниками и взрослыми и т.д.

Считается, что одной из причин подобных эмоциональных реакций переходного возраста являются гормональные и физиологические изменения. Физиологически причиной подростковой неуравновешенности и характерных для нее частых смен настроения, импульсивности является нарастание общего возбуждения в нервной системе в сочетании с ослаблением всех видов условного торможения. Из этого следует, что даже незначительные жизненные события могут вызвать у подростков яркий эмоциональный отклик, в такие моменты им гораздо сложнее, чем взрослым нормализовать свою эмоциональную сферу. Исследования показали, что в пубертатном периоде дети испытывают большие переживания по поводу, как

значимых событий, так и имеющих меньшее значение, их положительные и отрицательные эмоции более интенсивны по сравнению с другими возрастными категориями [10].

Еще одной особенностью эмоциональной сферы ребенка является эмоциональная лабильность: состояния безудержной радости и глубокого отчаяния могут неоднократно сменять друг друга даже в течение одного дня. Одновременное существование эмоций противоположной направленности проявляется еще и в том, что подростки способны испытывать к определенному человеку два противоположных чувства, например, любви и ненависти.

На основе многочисленных экспериментальных исследований, можно предположить, что данные особенности эмоциональной сферы подростка обусловлены физиологическими изменениями гормонального фона. При этом, стоит отметить, что физиологическая детерминация поведения подростков не является единственно определяющей, огромное значение имеют и социальные факторы, такие например, как социальные условия, тип воспитания, степень сформированности коммуникативной сферы в целом и социальных взаимоотношений с различными группами: родители, учителя, значимые взрослые.

По мнению ведущего советского специалиста психиатрии А. Е. Личко, подростковый возраст представляет собой критический период для психопатий. Кроме того, в этом возрасте особенно остро проявляются, акцентируются некоторые свойства характера. Такие акцентуации, не будучи сами по себе патологическими, тем не менее повышают возможность психических травм и отклоняющегося от нормы поведения. Например, заострение такого типологического свойства подростка, как гипертимность (повышенная активность и возбудимость), нередко делает его неразборчивым в выборе знакомств, побуждает ввязываться в рискованные авантюры и сомнительные предприятия. Разнообразнее становятся способы выражения

эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций, вызываемых кратковременным раздражением, и т. д. [7]

Изучая особенности развития эмоциональной сферы подростков, отметим, что данные ученых говорят о том, что подростки крайне редко находятся в нейтральном эмоциональном состоянии, чаще всего они испытывают или сильные положительные или сильные отрицательные эмоции (Р. Ларсон, М. Ричардс). Они склонны неосознанно закреплять в сознании конкретные эмоции, будь они позитивные или негативные, что говорит о ригидности их эмоциональной сферы.

В целом уточним, что у подростков очень высокая потребность в эмоциональном ощущении, они любят громкую музыку, опасные увлечения, остро переживают неудачи в межличностном общении. Они непосредственны в выражении эмоций, несдержанны, что говорит о несформированности эмоционально-волевой сферы.

К вышеуказанным особенностям эмоциональной сферы подростков можно добавить следующее [1]:

1. В данном возрастном периоде отмечается очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, несдержанностью, сильным проявлением своих чувств: они с интересом берутся за новое дело, рьяно отстаивают свое мнение, остро реагируют на несправедливое на их взгляд отношение окружающих к себе.

2. Подростки проявляют меньшую устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками или людьми старшего возраста.

3. В пубертатном периоде отмечается повышенная тревожность, связанная с появлением интимно-личностных отношений с окружающими, которые вызывает разные эмоции, в том числе появляется страх быть отвергнутым.

4. Возникают переживания не только по поводу оценки подростков окружающими, но и по поводу самооценки себя как субъекта общественных отношений [1].

В ходе многочисленных экспериментальных исследований установлено, что взрослея ребенок начинает лучше идентифицировать различные эмоции, достигая подросткового возраста, границы «эмоциональных» понятий у ребенка становятся более четкими. Подростки обладают довольно широким спектром параметров, по которым они отличают одну эмоцию от другой. При этом, в отличие от детей младшего возраста, эмоции подростков закрыты в их внутреннем мире, внешне они могут выражаться в формах, не всегда соответствующих действительности. Даже самые близкие люди могут не знать, что чувствует на самом деле ребенок.

Подростки способны проявлять всю гамму человеческих эмоций, особенно актуально для них проявление полярных эмоций: радость, гнев, страх, удовольствие, печаль. Е. П. Ильин утверждает, что все-таки более они склонны проявлять радость, чем гнев или печаль.

В широком эмоциональном спектре кроме положительных или отрицательных эмоций, в подростковом возрасте может отмечаться наличие такой эмоции как скука. Именно у подростков данное состояние представляет определенную опасность. Кроме того, что оно очень трудно меняется на положительные эмоции, в тоже время скука способна усугублять имеющиеся негативные эмоции, например, раздражение, злость, тоску. Многие агрессивные действия подростков, примеры девиантного поведения в своей основе имеют преобладающее у ребенка чувство скуки. Исследования Л. А. Регуша и А. А. Реан практически подтверждают, что так называемые «трудные» подростки особенно часто находятся в состоянии скуки, поведенческие проблемы определяются преобладанием данного эмоционального состояния. Ученые в своей работе так же пришли к выводу, что пик эмоциональной неустойчивости у мальчиков приходится на возраст

11-13 лет, а у девочек – 13-15 лет. Данным фактом объясняется вся сложность взаимоотношений подростков и взрослых: родителей, учителей.

В рамках нашего исследования остановимся подробно на видах эмоциональных нарушений, наиболее часто встречающихся в подростковом возрасте. Эмоциональные нарушения в структуре личности подростка являются отклонением от нормы и являются одной из причин нарушения социальных контактов ребенка.

Часто встречающееся нарушение эмоциональной сферы ребенка - депрессивные состояния подростков. Некоторые исследователи (А.М. Прихожан, В.Н. Синицкий) объясняют такое девиантное поведение как: побеги, нарушение школьной дисциплины, воровство, нахождение подростка в депрессивном состоянии. О наличии у ребенка депрессивных тенденций может свидетельствовать ощущение печали, социальная отстраненность, нарушение сна, раздражительность, ослабление интересов и способности к концентрации, ощущение физического дискомфорта, апатия.

Не менее распространенным видом нарушения эмоциональной сферы подростка является ощущение страха, тревоги. Страхи и фобии отмечаются и у детей младшего возраста и в юношеском возрасте, но именно у подростков они более деструктивны для нормального развития личности. Страхи могут быть связаны с конкретной ситуацией или объектом, а могут быть генерализованные и неопределенные.

Исследования Н. М. Иовчук и А. А. Северного показали, что у младшего подростка появляются специфические страхи. Их корни лежат в особенностях воображения ребенка (страх перед монстрами, ведьмами, несуществующими животными). У старших подростков на первый план выступает страх перед авторитарными личностями (учителем, директором, другим значимым взрослым), социальные страхи (страх быть непринятым в референтной группе, не соответствовать нормам группы), страх неудач. Страхи могут также возникать из-за неуверенности подростка в собственных межличностных отношениях с другими людьми. Результатом наличия

определенных страхов может стать девиантное поведение, при этом оно сочетается со страхом наказания.

Нарушения эмоциональной сферы подростка могут проявляться и в виде ипохондрических состояний или истерических реакций.

В данном аспекте особенно актуально встает вопрос изучения эффективных способов гармонизации эмоциональной сферы подростка, в частности формирование эмоциональной устойчивости. Подростковый возраст благоприятен для формирования эмоциональной устойчивости, так как ребенок испытывает потребность в социализации, принятии, в то же время он обладает личностными (мотивационными, волевыми, интеллектуальными) ресурсами для рефлексии своего поведения и выбора эффективной тактики поведения [19].

Разработкой теоретических основ феномена эмоциональной устойчивости в психологии занимались такие ученые как Л. М. Аболин, Р. Н. Макаров, К. М. Гуревич, П. Б. Зильберман, О. В. Дашкевич, О. А. Черникова и др. Они исследовали механизмы формирования эмоциональной устойчивости в онтогенезе, методы её диагностики, факторы окружающей среды, благоприятно или неблагоприятно влияющих процесс формирования.

Эмоциональную устойчивость исследователи определяют в качестве психологической характеристики, которая относится к эмоциональной сфере личности как способность регулировать эмоциональные состояния, способность к сохранению оптимального эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, способность поддерживать высокий, продуктивный уровень психической деятельности, стабильность содержания эмоций [7].

Сформированность эмоциональной устойчивости особенно актуальна для подростков, т.к. именно в этом возрасте отмечается интенсивность эмоциональных проявлений, которые в сочетании с другими характерными личностными особенностями данного возраста могут быть причиной девиантного поведения. Отметим, наряду с излишней эмоциональностью

подростков, у них развивается способность к саморегуляции по средствам волевых усилий.

Обобщая все сказанное выше, можно сделать вывод, что подростковый возраст является периодом онтогенеза, который характеризуется повышенной эмоциональностью, проявляющейся в изменчивости настроения, легкой возбудимости, сочетании полярных качеств. Причинами данных особенностей развития являются гормональные и физиологические изменения, происходящие в организме ребенка. Данные возрастные особенности являются основой для появления у подростка таких деструктивных эмоциональных состояний как депрессия, тревожность, агрессивность, что в совокупности с неблагоприятными условиями окружающей его действительности могут быть причиной девиантного поведения подростка. В этой связи особенно актуальным является необходимость формирования такого личностного качества как эмоциональная устойчивость.

1.2. Девиантное поведение в подростковом возрасте

Подростковый возраст является важнейшей стадией возрастного развития человека - стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью. Именно в это время происходят значительные перестройки в интеллектуальной, мотивационной, волевой, эмоциональной сферах личности ребенка. Особое значение имеет возрастное изменение эмоционального фона, определяющего во многом не только актуальные социальные отношения личности, но и линию дальнейшего личностного развития подростка.

По современным представлениям подростковый возраст охватывает период 11-15 (16) лет. В это время наблюдается переход от наивного детского восприятия действительности к отчетливому проявлению себя как личности, которое может часто выражаться в проявлении протеста против

предлагаемых взрослыми норм и правил. У подростка появляются предпочтения в музыке, определенных видах деятельности, одежде. На замечания взрослых подростки часто реагируют агрессией или грубостью. Данные изменения связаны с гормональной перестройкой организма ребенка с одной стороны и с личностными изменениями, с другой. Кроме того, важную роль играет социальная действительность [23].

Подростковый период считается кризисным еще и потому, что ребенок переходит к новому типу взаимоотношений со взрослыми, происходит развитие самооценки и формирование образа «Я». Многочисленные исследования говорят о том, что данный возраст часто сопровождается депрессивными состояниями, неудовлетворенностью своим внешним образом и внутренним миром, проблемами в межличностных отношениях. Противоречие возникает еще и в том, что возросшее стремление подростка к самостоятельности сталкивается с необходимостью учитывать мнение других.

Совокупность указанных факторов является детерминантом возникновения девиантного поведения.

Понятие «девиантное поведение» неоднозначно и имеет множество трактовок, как в зарубежной литературе, так и в отечественной. В иностранной литературе девиантным считается поведение, не удовлетворяющее социальные ожидания общества [5].

Отечественные исследователи данного вопроса вкладывают в понятие «девиантное поведение» похожее значение. В первую очередь, девиантное поведение определяется как поступок или конкретное действие человека, отличающееся от официально установленных или исторически сложившихся в данном обществе норм [14].

Отметим, что девиантное поведение разделяется на позитивное и негативное поведение. Позитивная девиация представляет собой отклонения от общепризнанных норм, не вызывающие неодобрения у общества. К таким

девиациям можно отнести героические поступки, самопожертвование, обостренное чувство жалости или сочувствия и т.д.

Противоположным по смысловому содержанию является понятие «негативная девиация», такое поведение вызывает резко негативное отношение общества к совершенному человеком действию, осуждается обществом. Примерами могут быть, терроризм, вандализм, воровство, предательство, жестокое обращение с животными и т.д. При этом, девиантными могут быть как отдельные поступки, так и поведение человека в целом. Говоря о подростках, отметим, что им в большей степени присуща негативная форма девиаций, чем позитивная.

Нередко девиантное поведение путают с делинквентным. При этом данные понятия принципиально разные по смысловому содержанию. Так делинквентное поведение характеризуется повторяющимися асоциальными поступками ребенка, тогда как девиантным поведением являются различные неодобряемые действия, нарушающие общепринятые нормы. С. А. Беличева подчеркивает, что «асоциальное поведение несовершеннолетних имеет свою специфическую природу и рассматривается как результат «социопатогенеза», идущего под влиянием различных целенаправленных (организованных) и стихийных (неорганизованных) воздействий на личность ребенка, подростка, юноши»[14].

Девиантное поведение в подростковом возрасте характеризуется следующими особенностями:

1. Сам поступок и ребенок его совершивший, вызывают негативную оценку со стороны окружающих (осуждение, неприятие).
2. Девиантное поведение может быть деструктивным (наносит ущерб окружающим людям или предметам) и аутодеструктивное (наносит реальный ущерб самой личности).
3. Девиантное поведение в большинстве случаев многократно повторяется.

4. Направленность личности коррелирует с наличием примеров девиантных поступков.

5. Девиантное поведение рассматривается в пределах медицинской нормы.

6. Девиантное поведение приводит к социальной дезадаптации.

7. **Подростковые девиации отличаются высокой личностной включенностью**, заниженной критикой к совершенному проступку и возможностью рецидива. При этом зачастую самим подростком проступок оценивается как выражение самостоятельности и проявление своего «Я».

8. Чаще всего девиантное поведение подростков вызвано наличием агрессивных тенденций различного происхождения в личностном профиле, наличием тревожности и различного рода страхов.

Подростки склонные к девиантному поведению отличаются от своих сверстников следующими личностными характеристиками.

1. Характер подростка отличается противоречивостью, он одновременно может обладать достаточно хорошо развитыми интеллектуальными способностями, но слабо развитой эмоционально-волевой сферой. Социальный опыт подростка может быть достаточно значительным, но при этом общий кругозор ограниченным. Указанные факторы создают психологическую напряженность, что закономерно приводит к девиантным поступкам.

2. Наличие установки подростка на противостояние во взаимоотношениях с взрослыми, что является причиной частых конфликтов. Конфликты со значимыми взрослыми вызывают глубокие переживания, отсутствие выработанных стратегий действия в конфликтной ситуации приводит к самовыражению своей позиции доступными способами, не соответствующими принятым общественным нормам.

3. Еще одной особенностью подростков, склонных к девиантному поведению, является личностная позиция, когда личность самого подростка занимает центральное положение в его картине мира. Только его чувства и

эмоции являются важными. При этом с интересами других подросток не считается.

4. Подростки эмоционально лабильны, неустойчивы, уровень критичности снижен.

5. В большинстве случаев подростки с девиантным поведением отличаются отсутствием личностно принятых норм морали, низким уровнем развития морально-нравственных качеств.

В основе возникновения девиантного поведения в подростковом возрасте лежит комплекс факторов различной природы. Исследователи данного вопроса выделяют 3 группы факторов: физиологические причины, психологические и социальные [14].

1. Физиологические причины.

Подростки склонны оценивать свою внешность с позиций соответствия или не соответствия общепризнанным стандартам, групповым нормам или мнению референтной группы. То, как оценивает подросток свою внешность, во многом определяет его ощущение своей социальной значимости. Неудовлетворенность своей внешностью вызывает у подростка стремление к самоутверждению в других сферах, что может проявляться как в форме позитивного, так и негативного девиантного поведения. Намеки или упреки окружающих, по поводу внешности часто вызывают бурные аффекты, нарушения поведения.

2. Половое созревание

При половом созревании в организме ребенка проходит обширная перестройка всех структур, при этом могут возникать как эмоциональные, так и поведенческие расстройства. Гормональные изменения влияют на эмоциональную сферу, проблемы в которой вызывают отклонения в поведении ребенка.

3. Психологические причины

Причинами девиантного поведения могут быть возрастные психологические особенности подростков. В сознании ребенка возникает

противоречие между уровнем развития самосознания и своими актуальными возможностями. Появляющееся чувство взрослости приводит к завышенному уровню притязаний. Несоответствие в данных параметрах вызывает психологический дискомфорт, выражающийся в девиациях разного вида. Подростковый возраст отличается эмоциональной лабильностью, сменой настроений в течение дня, в некоторых случаях наличием депрессивных тенденций. Одной из психологических причин можно назвать так же наличие агрессивных вспышек, возникающих чаще всего от неудовлетворенности чувства взрослости, а так же в ответ на критику внешности подростка или его поведения. Возрастающая дифференциация способностей, интересов, формирование собственного мировоззрения, приводит к необходимости определять свое место в окружающей действительности, при отсутствии оптимальных условий эта потребность переходит в различные негативные формы самовыражения.

Кроме этого, отметим, что целеустремленность и настойчивость в этом возрасте сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. Подростки отличаются чрезмерной уверенностью в себе, категоричностью, недостаточно развитыми коммуникативными навыками.

4. Психосоциальные стрессоры, связанные с неблагоприятной атмосферой в семье.

Травмирующими факторами могут служить конфликты между родителями, разногласия в стилях семейного воспитания, развод, излишний родительский контроль подростка, требования соблюдения дисциплины, болезнь одного из членов семьи, смена места жительства, низкий материальный уровень семьи, отсутствие морально-нравственной основы семейного воспитания.

Если у ребенка не сформированы моральные нормы и ценности, навыки самостоятельного планирования жизни, он может преступить принятые в обществе нормы поведения сначала в виде протеста против своих условий жизни, а затем нарушать закон с целью повышения своего уровня

жизни (кражи, махинации и т. д.). При несформированности моральных норм, отклонениях в развитии, конфликтах со взрослыми ребенок, воспитывающийся в благополучной атмосфере, может найти поддержку в неблагополучной среде и начать следовать ее законам и нормам [22].

Делая вывод можно сказать, что девиантное поведение подростков - это социальное явление, отличающееся различными негативными, неодобряемыми отклонениями от общепринятых норм в поведении. Подростковая девиация многофакторна и отличается рядом общесоциальных причин (биологические, социальные, психологические) в совокупности со специфическими причинами обусловленными возрастными особенностями подростков. При различном сочетании причин у подростков формируются различные виды отклоняющегося поведения.

Е. В. Змановская выделяет следующие виды девиантного поведения в подростковом возрасте [14]:

1. Гиперкинетическое расстройство поведения.

Характерной особенностью данного вида девиаций является недостаточность волевых усилий в выполнении деятельности, требующей умственного напряжения, быстрыми переходами от одного вида деятельности к другому, не завершая начатое, чрезмерной активностью. У таких подростков могут проявляться импульсивность, стремление совершать экстремальные действия, при общении с взрослыми и сверстниками подростки часто не соблюдают межличностной дистанции общения, могут быть грубыми, агрессивными.

2. Расстройство поведения, ограничивающееся семьей.

При данном типе девиантного поведения, нарушения общепринятых норм и правил отмечаются исключительно в рамках семьи, где проживает подросток. Данные девиации могут проявляться в форме воровства у членов семьи, вандализма, жестокости к членам семьи и т.п.

3. Несоциализированное расстройство поведения.

Подростки с данным типом девиантного поведения, прежде всего, отличаются сочетанием асоциального, агрессивного поведения в сочетании с нерешенными взаимоотношениями со сверстниками. Такие подростки становятся изгоями в коллективе, занимают позицию отверженных, у них отсутствуют эмпатические отношения с ровестниками. Кроме нарушенных отношений со сверстниками, трудности отмечаются и во взаимоотношениях с взрослыми, подростки часто грубо высказываются, проявляют протест против требований взрослых, иногда жестоки. Данная совокупность факторов приводит к возникновению у подростков чувства одиночества. При этом они отличаются тенденцией к насилию, жестокости, могут быть инициаторами драк со сверстниками, вымогательством. В эмоциональной сфере их отличают: непослушание, грубость, индивидуализм и сопротивление авторитетам, тяжелые вспышки гнева и неконтролируемой ярости, разрушительные действия.

4. Социализированное расстройство поведения.

В смысловом отношении данная девиация противоположна несоциализированному типу отклоняющегося поведения. Отличием данного типа является то, что асоциальное и агрессивное поведение проявляется у социально признанных подростков. Они, как правило, являются групповыми лидерами. При этом отмечается наличие у внешне благополучных подростков неразрешенных внутренних противоречий. Эмоциональная сфера характеризуется смещением разнонаправленных эмоций: агрессии, тревоги, депрессии, нередко у подростков появляются депрессивные состояния на фоне повышенной тревожности. Подростки могут потерять интерес к привычным занятиям.

5. Делинквентное поведение.

Данный тип девиантного поведения характеризуется нарушением подростками установленных законом норм и правил, угрожающее общественному благополучию и безопасности граждан, уголовно наказуемое. Это крайняя форма девиантного поведения.

6. Аддиктивное поведение.

Подразумевает подростковую алкоголизацию и наркотизацию. Причинами данного девиантного поведения может быть неблагоприятная семейная обстановка или негативное социальное окружение. Мотивами употребления алкоголя или наркотиков в подростковом возрасте чаще всего бывают: одобрение референтной группы, любопытство, повышение самооценки и уверенности в себе, желание доказать взрослым свою самостоятельность и независимость, несформированность адекватных детско-родительских отношений. Аддиктивное поведение формируется постепенно и заключается в формировании сначала психической, затем физической зависимости. Зависимость подростков от наркотиков или алкоголя в дальнейшем может привести к серьезным личностным нарушениям ребенка.

7. Аутодеструктивное поведение - это разновидность девиантного поведения, характеризующаяся поступками, угрожающими развитию и целостности личности субъекта поведения.

Аутодеструктивное поведение может проявляться в различных формах:
суицидальное поведение;
пищевая зависимость;
химическая зависимость - наркомания, токсикомания, алкоголизм;
фанатическое поведение - участие в деструктивных религиозных культах, движении футбольных болельщиков и т. п.;
аутическое поведение;
виктимное поведение («синдром жертвы»);
занятия экстремальными видами спорта.

Аутодеструктивное поведение характерно для подростков, с искаженным представлением о собственной жизни и смерти.

Можно сказать, что все виды девиантного поведения подростков детерминированы его биологическими, социальными, психологическими особенностями.

Отметим, что спровоцировать девиантное поведение у подростков может критика взрослых их внешности, способностей, увлечений, т.к. подросток еще не способен объективно оценивать свои возможности, склонен завышать их, а на критику может нагрубить, проявить физическую агрессию, убежать из дома. Немаловажную роль могут сыграть неуспехи в школе, подростки теряют интерес к обучению и пытаются самоутвердиться в компании сверстников, часто совершая противоправные действия.

Девиантное поведение является актуальным вопросом как теоретических так и практических исследований. Очень важно при первых признаках отклоняющегося поведения проводить профилактическую работу с подростками.

Эффективной профилактикой является восполнение дефицита общения подростка с взрослым с раннего детства, в этом случае ему не придется восполнять дефицит в кругу друзей. Кроме этого подростков следует вовлекать в общественно значимые мероприятия, способствовать коррекции школьной успеваемости, организовывать профессиональное психолого-педагогическое сопровождение по средствам организации индивидуальной и групповой форм работы [23].

Исследователи проблемы девиантного поведения подростков в качестве профилактики девиаций в подростковом возрасте рекомендуют воздействовать на различные сферы личности подростка.

В интеллектуальной сфере, следует формировать объем, глубину, знаний о нравственных ценностях: моральных идеалах, нормах поведения, способствовать развитию у ребенка таких качеств как гуманность, эмпатия, представление о долге, справедливости, самокритичности, честности, ответственности за свои действия.

В эмоциональной сфере необходимо формировать чувство жалости, сочувствия, доверия взрослым, благодарности, отзывчивость, в том числе чувство стыд и др. В сфере саморегуляции необходимо формировать:

адекватную самооценку, самокритичность, умение соотносить свое поведение с интересами других людей, самоконтроль, рефлексивность и др.

Саморегуляция осуществляется в соответствии с известной формулой С. Л. Рубинштейна о преломлении внешнего через внутреннее: саморегуляция осуществляется как система внутреннего обеспечения направленности действия при наличии множества внешних условий, возможностей, задач.

Подводя итог, еще раз обратим внимание на то, что девиантное поведение определяется как отклонения от общепринятых культурных образцов, что может проявляться в форме малозначительных нарушений, как, например, нарушение норм этикета, стандартов поведения, установленных в конкретной группе, либо аутодеструктивной форме, в данном случае агрессия подростков направлена на них самих. Причинами девиантного поведения могут быть как биологические факторы, так и психические особенности подросткового возраста, а так же социальные факторы, такие например как семейный микроклимат или особенности взаимоотношений со сверстниками и другими взрослыми. Социальная опасность девиаций заключается в их способности создавать предпосылки для возникновения более серьезных и вредоносных форм асоциального поведения, в том числе делинквентного. Таким образом, актуальной является проблема разработки эффективных психологических методов работы с подростками, проявляющими девиантное поведение, в связи с чем особое значение имеют методы групповой работы, в том числе тренинговая форма.

1.3. Особенности тренинга эмоциональной устойчивости как средство снижения проявлений девиантного поведения

В ходе изучения проблемы девиантного поведения в подростковом возрасте было выявлено, что на появление в поведении подростка примеров отклоняющегося поведения влияет целый комплекс разных факторов. Кроме

биологических, психологических факторов немало важную роль в появлении девиантного поведения в среде подростков играет недостаточная профилактическая работа, осуществляемая в системе школьного обучения, а так же информация, получаемая подростками из различных источников, провоцирующая формирование установки на девиантное поведение. Понимание деструктивности для развития личности отклоняющегося поведения, приводит к выводу о необходимости разработки комплекса мероприятий, направленных как на профилактику и коррекцию склонности к отклоняющемуся поведению, так и на развитие эмоциональной сферы ребенка, в первую очередь такого свойства как эмоциональная устойчивость. Организуя систему профилактики девиантного поведения подростков, необходимо учитывать как накопленный теоретический и практический опыт, так и требования современного общества.

В организации работы по профилактике девиантного поведения выделяются следующие этапы [2]:

1. Этап ранней профилактики, который заключается в оказании помощи несовершеннолетним, оказавшимся в неблагоприятных жизненных условиях, до момента оказания отрицательного влияния этих условий на формирование личности ребенка.

2. Этап непосредственной профилактики, направленный на исправление жизненных установок подростков, характеризующихся определенной степенью социальной дезадаптации, и совершивших правонарушения непроступного характера. Данный этап включает в себя оказание психолого-педагогической помощи подросткам, склонным к девиантному поведению.

3. Этап профилактики предпреступного поведения, целью которого является создание необходимых условий для исправления лиц, систематически совершающих правонарушения, которые в будущем могут стать преступными деяниями.

Кроме профилактической работы с подростками необходимо осуществлять и коррекционно-развивающую деятельность. Методологической основой коррекционно-развивающих программ может служить совокупность нескольких подходов: деятельностный, аффективный и психокоррекционный.

Деятельностный подход позволяет подростку осознать ценность своего здоровья и здоровья окружающих, определить систему морально-нравственных норм, включая пути и методы их формирования. Организация и практическая реализация системы психологической помощи, в основе которой лежит деятельностный подход, предполагает соблюдение следующих принципов [12]:

- принцип позитивного отношения к жизни – формирование у подростка положительного отношения к установленным в обществе нормам и правилам;

- принцип соответствия поведения подростка требованиям социальной среды – использование методов формирования основ содержания и организация методов формирования положительного поведения подростков осуществляется с опорой на социально одобряемые проявления его деятельности;

- принцип компенсации – предоставление подросткам возможности реализоваться в различных видах деятельности;

- принцип контроля – заключается в проведении социального мониторинга.

Деятельностный подход реализуется по средствам проведения психолого-педагогических тренингов, направленных на повышение социально-правовой грамотности подростков, обучение их навыкам саморегуляции, развитие коммуникативных способностей.

Подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении, направлен, прежде всего, на формирование умения дифференцировать свои чувства и эмоции, а так же на развитие навыка эффективного управления

ими. В рамках данного подхода решаются так же такие задачи как: повышение самооценки подростка, нормализацию тревожности, определение значимых жизненных ценностей.

Третий подход своей целью имеет формирование у подростка способности сопротивляться действию негативных факторов окружающей среды, в том числе социальному давлению референтных групп.

При реализации обозначенных подходов к профилактике и коррекции девиантного поведения используется групповая форма работы – тренинги.

Ключевым моментом в осуществлении коррекционно-развивающей работы с подростками, проявляющими девиантное поведение должен быть установленный с первой встречи положительный эмоциональный контакт. Это поможет снять у подростка лишнюю психологическую напряженность, связанную с необходимостью участвовать в работе тренинговой группы, установить атмосферу доверия и принятия. Необходимо, чтобы специалист демонстрировал искреннюю заинтересованность в конкретном подростке и его проблеме, имел собственные четко определенные нравственные нормы и правила.

Научно установлено, что девиантное поведение сопровождается наличием у подростка широкого спектра негативных эмоций, таких, например, как тревога, страх и агрессия. Поэтому важным аспектом организации работы с детьми, проявляющими отклоняющееся поведение, является разработка программ коррекции эмоциональной сферы, особенно развитие эмоциональной устойчивости. Одной из эффективных форм работы психолога с девиантными подростками является психологический тренинг, направленный на повышение их эмоциональной устойчивости.

В широком смысле, тренинг – это специально организованная групповая форма психологической помощи, целью которой является совершенствование различных сторон личности человека.

Рассматривая в рамках нашего исследования ресурсные возможности тренинговой формы работы для повышения эмоциональной устойчивости

подростков, склонных к девиантному поведению, выделим следующие задачи, решаемые в ходе тренинга [2]:

1. Овладение социально-психологическими знаниями об эмоциональной сфере человека, его значения в регуляции поведения;
2. Развитие навыков познания себя и других людей;
3. Формирование положительной Я-концепции, повышение самооценки;
4. Развитие навыков управления собственными эмоциональными состояниями.

Одним из примеров организации тренинговой работы с подростками, характеризующимися недостаточным уровнем эмоциональной устойчивости является разработка программы тренинга специалистов центра психологической коррекции «ДАР» г. Волгограда «Развитие эмоциональной устойчивости» автор тренинга Л. Т. Мякишева. Целью тренинговой программы авторы определили: формирование осознанных и творческих отношений подростков к соблюдению общественно значимых норм и правил. Кроме этого ребенку необходимо научиться анализировать возможные пути решения проблемных ситуаций и выбирать наиболее эффективный способ поведения. Сама процедура тренинга спланирована так, чтобы на всех его этапах участники могли ощущать себя субъектами деятельности. Программа тренинга направлена на изменение регулятивных навыков (повышение уровня саморегуляции, самоконтроля, коррекция самооценки, снижение уровня тревожности), при этом коррекция межличностной сферы менее выражена.

Все участники тренинга получают возможность в игровых ситуациях применить полученные навыки для решения смоделированных определенных жизненных трудностей.

Итогом реализации данного тренинга авторы видят изменения эмоциональной, когнитивной, поведенческой сторон личности подростка.

1. Познавательная сфера

Подростки осознают, какие ситуации в реальной жизни приводят к психологическому напряжению, тревоге, страху, неуверенности в себе. Формируется способность видеть себя со стороны, осознавать мотивы своего поведения, причины возникновения конфликтов.

2. Эмоциональная сфера

Подростки получают эмоциональную поддержку от участников группы и тренера, что способствует ощущению ценности собственной личности, ослаблению психологических защит, осознанию своих негативных эмоций, их дифференциации и вербализации; осваивают способы саморегуляции своих эмоциональных переживаний.

3. Поведенческая сфера

Тренинг способствует осознанию своих поведенческих стереотипов, преодолению неадекватных способов поведения, проявляющихся в межличностном общении подростков с взрослыми и сверстниками; закреплению новых форм поведения, которые способствуют адекватной адаптации, высокой эмоциональной устойчивости и функционированию в реальной жизни.

Основываясь на имеющихся методологических разработках программ тренинга эмоциональной устойчивости, приведем наиболее эффективные методы и приемы работы:

1. Игры и задания, способствующие развитию коммуникативных навыков и приемов межличностного взаимодействия.

2. Различные виды дискуссии, игры, элементы психодраммы, которые соответствуют основным структурным компонентам личности: самопознанию, самопобуждению, личностный рост, самореализации.

Например:

Упражнение «Групповая дискуссия» [21]

Цель: формирование способности творчески подходить к решению проблемы, определение нравственной позиции членов группы, развитие навыков межличностного взаимодействия.

Подросткам зачитывается история, им необходимо ответить на два вопроса.

История «Два брата попали в скверную историю. Одолжили деньги, но не смогли вовремя их отдать. Кредиторы начали им угрожать и требовали срочно отдать деньги. Старший, Максим ночью залез в чужую машину, украл магнитофон и продал его. Младший, Саша, пошел к своему обеспеченному родственнику и сказал, что его мама тяжело заболела и ему нужны деньги на покупку лекарств. Саша просил одолжить ему денег и обещал вернуть, когда мама получит зарплату. На самом деле мама Саши была абсолютно здорова, и он не собирался отдавать деньги родственнику. Родственник пожалел маму Саши и дал ему денег. Братья отдали долг кредиторам.

Вопрос:

- Чего добились братья, в чем достоинство их поведения?
- Чего лишились братья, в чем недостатки их поведения?

Ответы напишите на листке бумаги. Через некоторое время участникам предлагается сесть в круг и по очереди каждому зачитать сначала ответ на первый вопрос, затем на второй. После проводится обсуждение, со всеми ли ответами согласны участники, придерживается ли кто-то другого мнения.

Далее следует серия вопросов, на которые подростки должны ответить:

- Что на ваш взгляд хуже: воровство Максима или обман Саши?
- Важно ли держать слово даже малознакомому человеку?
- Как вы относитесь к воровству? Воровали когда-нибудь у вас?

Что вы при этом чувствовали?

- Как, на ваш взгляд, вел себя родственник, давая Саше деньги?
- Как бы вы поступили, оказавшись в подобной ситуации?

Важно включить в обсуждение всех подростков, даже тех, кто открыто отказывается от дискуссии, при этом важно дать понять каждому ребенку, что его мнение важное, особенное.

3. Задания, которые способствуют стабилизации самооценки, что ведет к ощущению собственной ценности, уверенности в себе.

Упражнение «Девиз» [21]

Участникам предлагается следующая инструкция: Подумайте, какую футболку, с какой надписью вы бы хотели себе купить, если бы была такая возможность? Надпись на футболке обязательно должна отражать самый важный ваш жизненный принцип, а цвет футболки соответствовать вашему характеру.

Каждому ребенку предоставляется возможность презентовать свою идею, затем проводится совместное обсуждение.

4. Релаксационные упражнения для снятия психологического напряжения, тревожности, раздражительности, обучение приемам саморегуляции и самоконтроля. Это могут быть техники визуализации, различные дыхательные упражнения.

5. В качестве разминок можно использовать психогимнастические упражнения. Существует огромное множество психогимнастических упражнений, с помощью которых проводится подготовка подростков, участвующих в тренинге к дальнейшей групповой работе, устанавливается положительный эмоциональный контакт ведущего и участников.

Отметим, что кроме непосредственной работы специалиста с девиантным подростком, важным условием эффективности гармонизации личностной сферы является организация взаимодействия с семьей ребенка. Данная деятельность предполагает: диагностику стиля семейного воспитания, психологического климата в семье, индивидуальное консультирование, включение родителей в тренинговые группы.

Подводя итог, можно сказать, что практический опыт, накопленный в литературе, позволяет говорить об эффективности коррекции девиантного поведения подростков по средствам использования такой формы групповой работы как тренинг. В ходе выполнения заданий, подростки получают опыт позитивного межличностного общения, развивают навык выражения своих

эмоций и чувств, осознают свои жизненные позиции, морально-нравственные принципы, каждый подросток ощущает, что его мнение слышат и принимают, это повышает его самооценку и формирует положительный образ собственного «Я».

Таким образом, можно утверждать, что тренинг эмоциональной устойчивости как форма коррекционно-развивающей работы с подростками, демонстрирующими отклоняющееся поведение, заслуживает особого внимания практических психологов. Потенциальные возможности тренинговой формы работы дают возможность включать в коррекционно-развивающий процесс подростков с разной степенью эмоциональной устойчивости. Благодаря использованию различных приемов и психотехник, подростки не только получают позитивную возможность самовыражения и самоутверждения в группе сверстников, но и узнают себя как личность, определяют свои жизненные принципы, осознают свои эмоции, формируют навык их саморегуляции. В целом, тренинговая форма работы как средство повышения эмоциональной устойчивости подростков является эффективной для профилактики их девиантного поведения.

2 ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

2.1 Организация и методы исследования

Местом проведения исследования была выбрана МБОУ СОШ № 6 города Канска. Выборка исследования составила 63 человека.

В контрольную группу было включено 28 человек – подростки, имеющие незначительные признаки девиантного поведения.

Экспериментальная группа составила 35 человек – подростки, у которых отмечались признаки девиантного поведения.

В выборку для формирующего эксперимента вошло 35 подростков. В экспериментальную группу формирующего эксперимента вошло 20 человек – те подростки, чьи показатели по диагностическими методикам были выше, чем у 15 подростка, вошедших в контрольную группу. Все группы обследуемых сходны по критериям возраста, социального и семейного положений.

Эмпирическое исследование состояло из следующих этапов:

- 1) Теоретическое исследование проявления девиантного поведения.
- 2) Формирование выборки для констатирующего эксперимента.

Изучение особенностей подростков происходит с помощью диагностического опросника для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П», а так же нами проводится диагностика эмоциональной устойчивости по шкале нейротизм опросника Айзенка.

- 3) Анализ полученных данных.
- 4) Составление и проведение тренинга эмоциональной устойчивости.
- 5) Проведение повторного диагностического тестирования с целью определения эффективности тренинга эмоциональной устойчивости.
- 6) Формулирование выводов по проведенному исследованию.

В процессе исследования, для решения поставленных задач, нами были использованы следующие методики:

1. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (Приложение Г).

Диагностический опросник «ДАП-П» представляет собой модифицированный вариант опросника «ДАП-В». Данный опросник направлен на выявления лиц, которые имеют склонность к различным видам девиантного поведения. Опросник имеет 3 блока: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду. Сумма показателей по трем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению.

Опросник предназначен для школьников 14-17 лет.

Опросник «ДАП-П» состоит из 47 вопросов (утверждений). Респонденту предлагается выбрать один из четырех вариантов ответа: «совершенно верно», «верно», «пожалуй, так» и «нет, это совсем не так».

Диагностический опросник является надежным и валидным инструментом психологической диагностики, результаты которого не зависят от гендерных различий, образования. Результаты опросника помогают выявить индивидуальные психологические особенности, склонность к различным формам девиантного поведения [14].

Инструкция.

Сейчас вам предстоит ответить на 47 вопросов. При ответе на вопросы необходимо выбрать только один вариант ответа. Если возникают вопросы, нужно поднять руку и к вам подойдут [14].

2. Опросник Айзенка (подростковый) (Приложение Д).

Подростковый опросник Айзенка разработан для детей и подростков возрастом от 10 до 15 лет. Он предназначен для диагностики и изучения индивидуально-психологических особенностей и характерологических проявлений у подростков. Данные вопросы опубликованы в 1963 году. Опросник состоит из 57 вопросов.

Опросник состоит из двух шкал: нейротизм и экстраверсия-интроверсия. Нами используется шкала нейротизм. Он представляет эмоциональную устойчивость или неустойчивость. По некоторым данным нейротизм связан с показателями лабильности нервной системы [4].

Эмоциональная устойчивость представляет черту, которая характеризует сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеристики эмоциональной устойчивости заключаются в зрелости, отличной адаптации, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а так же склонность к лидерству, общительности.

Нейротизм проявляется в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений, чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Эмоциональность, импульсивность, неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности соответствует проявлению нейротизма [4].

Личность, имеющая нейротические черты, характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. При высоких показателях по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях развивается невроз.

2.2 Эмпирическое исследование эмоциональной устойчивости и девиантного поведения

Полученные результаты контрольной и экспериментальной групп по методике «ДАП-П» представлены в приложение А. В таблице 1 представлены данные 28 испытуемых, которые имеют незначительные признаки девиантного поведения. Таблица 2 представляет данные

экспериментальной и контрольной групп, в свою очередь они были распределены по 4 таблицам: аддиктивное, делинквентное, суицидальное и девиантное поведение.

Для начала рассмотрим полученные результаты по шкале аддиктивное поведение (таблица 3).

Таблица 3 - Шкала аддиктивного поведения (Методика «ДАП-П»)

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	0%	80%	20%
Экспериментальная	80%	20%	0%

У контрольной группы по шкале «аддиктивное поведение» были обнаружены следующие показатели: 80% (13 человек) средний уровень, 20% (2 человека) – низкий уровень, высокий уровень обнаружен не был. Подростки с низкими и средними показателями уровня склонности к аддиктивному поведению имеют меньшую склонность к саморазрушению, а так же к различным формам зависимости. Т.е. у кого показатель по той шкале низок, не страдает от форм деструктивного поведения.

У экспериментальной группы по шкале «аддиктивное поведение» были обнаружены следующие показатели: 80% (16 человек) высокий уровень, 20% (4 человека) – средний уровень, низкий уровень не обнаружен. Подростки с высокими и средними показателями уровня склонности к аддиктивному поведению имеют никотиновую, наркотическую и интернет зависимости. Проявляется стремление уйти от реальности путем изменения своего психического состояния.

Анализ полученных данных указывает на то, что подросткам склонным к девиантному поведению (экспериментальная группа) в большей степени характерен высокий уровень склонности к аддиктивному поведению. Для определения статистической достоверности между данными групп проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Аддиктивное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=4,4$; p

< 0,01), что говорит о статистической значимости различий полученных данных.

Далее проанализируем данные по шкале делинквентное поведение (таблица 4).

Таблица 4 - Шкала «Делинквентное поведение» (Методика «ДАП-П»)

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	40%	40%	20%
Экспериментальная	65%	35%	0%

У контрольной группы по шкале «делинквентного поведения» показатели составили: высокий уровень – 40% (6 человек), средний уровень – 40% (6 человек), низкий уровень – 20% (3 человека). При низком и среднем уровне подросток менее склонен к асоциальному поведению. В редких случаях наблюдаются проявления действий, которые наносят вред людям и обществу в целом.

У экспериментальной группы по шкале «делинквентного поведения» показатели составили: высокий уровень – 65% (13 человек), средний уровень - 35% (7 человек), низкий уровень не обнаружен. При высоком и среднем уровне склонности подростка к делинквентному поведению, отмечается антиобщественные действия, направленные на отдельные личности, либо на общество в целом. В некоторых случаях имеют место быть правонарушения уголовного характера совершенные подростками.

Анализ полученных данных указывает на то, что подросткам склонным к девиантному поведению (экспериментальная группа) в большей степени характерен высокий уровень склонности к делинквентному поведению. Для определения статистической достоверности между данными групп проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Делинквентное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=2,05$; $p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных.

Далее рассмотрим данные по шкале суицидальное поведение (Таблица 5)

Таблица 5 - Шкала «Суицидальное поведение» (Методика «ДАП-П»)

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	6,6%	73,3%	20,1%
Экспериментальная	20%	60%	20%

У контрольной группы для шкалы суицидальное поведение показатели составили следующие значения: 6,6% (1 человек) – высокий уровень, 73,3% (11 человек) – средний уровень, 20,1% (3 человека) – низкий уровень. Средний и низкий уровни суицидального поведения свидетельствует о том, что у подростка периодически возникают мысли о самоубийстве, высказывания, намеки, не сопровождающимися какими-либо действиями. Такие личности склонны к демонстративно-установочным действиям, при которых чаще всего знают о безопасности применяемого им при попытке акта суицида.

У экспериментальной группы для шкалы принятие риска показатели составили следующие значения: 20% (4 человека) – высокий уровень, 60% (12 человек) – средний уровень, 20% (4 человека) – низкий уровень. Высокий уровень суицидального поведения свидетельствует, о том, что подросток склонен к суициду. К покушениям относятся все виды суицидальных актов, так же и те которые не завершились летально. Большинство подростков данной группы имеют скрытые мысли суицидальной наклонности.

Анализ полученных данных указывает на то, что подросткам склонным к девиантному поведению (экспериментальная группа) в большей степени характерен средний уровень суицидального поведения. Для определения статистической достоверности между данными групп проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Суицидальное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=2,5$; $p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных.

Ниже представлены данные по шкале девиантного поведения (Таблица 6)

Таблица 6 - Шкала «Девиантного поведения» (Методика «ДАП-П»)

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	0%	80%	20%
Экспериментальная	65%	35%	0%

У контрольной группы уровень по шкале девиантное поведение: 20% (3 человека) – низкий уровень, 80% (12 человек) – средний уровень, высокий уровень не выявлен. Низкий и средний уровни характеризуют поведение подростка в небольшой степени не соответствующие общественным нормам. Вследствие чего, мы можем сказать, о редких проявлениях девиантных форм поведения.

У экспериментальной группы по шкале девиантное поведение: 65% (13 человек) – высокий уровень, 35% (7 человек) – средний уровень, низкий уровень не выявлен. Высокий и средний уровни характеризуются подростка как асоциальную личность имеющую правонарушения, проступки. Так же важно отметить проявление агрессивной ориентации, социально-пассивного образа жизни.

Анализ полученных данных указывает на то, что подросткам склонным к девиантному поведению (экспериментальная группа) в большей степени характерен высокий уровень девиантного поведения. Для определения статистической достоверности между данными групп проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Девиантное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=3,7; p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных.

Полученные результаты по опроснику Айзенка представлены в приложении Б. В таблице 7 представлены данные 28 испытуемых, которые имеют незначительные признаки девиантного поведения. Таблица 8 представляет данные экспериментальной и контрольной групп, в свою очередь процентное соотношение шкалы нейротизм указано в таблице 9.

Таблица 9 - Шкала нейротизм (Опросник Айзенка)

Группа	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Контрольная	33,3%	60%	6,7%
Экспериментальная	60%	30%	10%

У контрольной группы по шкале нейротизм были выявлены следующие показатели: высокий уровень – 33,3 % (5 человек), средний уровень – 60 % (9 человек), низкий уровень – 6,7 % (1 человек). Средний уровень нейротизма означает, что подросток проявляет беспокойство и тревожность в умеренной степени. Лабильность и реактивность нервной системы имеет нестабильное положение. Низкий уровень свидетельствует о том, что подросток обладает эмоциональной устойчивостью.

У экспериментальной группы по шкале нейротизм были выявлены следующие показатели: высокий уровень - 60% (12 человек), средний уровень – 30% (6 человек), низкий уровень – 10% (2 человека). Высокий уровень нейротизма означает, что подросток реагирует на все происходящие импульсивно. Респонденты отличаются нестабильностью и неуравновешенностью нервных психических процессов, эмоциональной неустойчивостью.

Анализ полученных данных указывает на то, что подросткам склонным к девиантному поведению (экспериментальная группа) в большей степени характерен высокий уровень нейротизма. Для определения статистической достоверности между данными групп проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Нейротизм» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=3,2$; $p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных.

2.3 Тренинг эмоциональной устойчивости как средство снижения проявлений девиантного поведения

Основываясь на полученных результатах и учитывая выявленные признаки проявления девиантного поведения и эмоциональной устойчивости у подростков, нами был разработан тренинг.

Целью данной программы является формирование эмоциональной устойчивости у подростков склонных к девиантному поведению, используя тренинговую форму работы.

Задачи, решаемые на тренинге: формирование ответственности у подростка за свои поступки, повышение самооценки, формирование навыков управления своими чувствами и эмоциями, формирование позитивного мышления, развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты, создание условий для формирования стремлений к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

Сроки реализации программы: с 25 апреля по 28 мая 2017 года. Тренинг состоит из 10 занятий, каждое занятие проводится 2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Место занятий: МБОУ СОШ №6 города Канска. В качестве участников группы были выбраны подростки с более выраженными признаками девиантного поведения в сравнении с другими подростками (20 человек). Занятия проводились в форме тренинга.

Таблица 10

План программы психолого-образовательного сопровождения студентов подростков склонных к девиантному поведению (форма сопровождения – тренинг эмоциональной устойчивости)*

Сроки проведения	Цель занятия	Методы, форма работы
25.04.2017	Знакомство участников тренинга с целями занятий и друг другом. Разъяснение правил работы в группе.	Упражнение 1. «Я-такой». Упражнение 2. «Моя роль»
28.04.2017	Создать в группе доверительную атмосферу.	Упражнение 1. «Без маски». Упражнение 2. «Подарок» Упражнение 3.

		«Контакт»
2.05.2017	Сформировать навыки управления своими чувствами и эмоциями.	Упражнение 1. «Дыхание» Упражнение 2. «Заземление». Упражнение 3. «Луч»
5.05.2017	формирование позитивного мышления.	Упражнение 1. «Лучшее будущее» Упражнение 2. «Мой идеальный день»
9.05.2017	повышение самооценки.	Упражнение 1. «Я горжусь» Упражнение 2. «Дела в школе».
12.05.2017	раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.	Упражнение 1. «Ресурсы». Упражнение 2. «Сказка».
16.05.2017	Вовлечь подростков в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию.	Упражнение 1. «Что я выиграю / что потеряю». Упражнение 2. «Письмо негодование».
19.05.2017	формирование ответственности у подростка за свои поступки.	Упражнение 1. «Шаги разумного выбора» Упражнение 2. «Выбираем правильно»
23.05.2017	Закрепление позитивного настроения, эмоциональной устойчивости.	Упражнение 1. «Настрой». Упражнение 2. «Жизнь хороша».
28.05.20017	Итоговое занятие. Обучения навыкам релаксации.	Упражнение 1. «Мышечная релаксация» Упражнение 2. «Беседа»

* Содержание занятий тренинга представлено в приложении

Подводя итог, можно сказать, что мы использовали следующие методы работы: беседа, дискуссия, методы визуализации и релаксации.

В следующем пункте была проведена оценка эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы.

2.4 Проверка эффективности тренинга эмоциональной устойчивости, направленного на снижение проявлений девиантного поведения

В целях оценки эффективности данной программы нами были сформированы экспериментальная и контрольная группа, выборка которых составила 35 человек, 20 человек в экспериментальной группе и 15 в контрольной. У всех исследуемых отмечались признаки девиантного поведения и эмоциональной неустойчивости.

В состав экспериментальной группы были выбраны подростки с более выраженными признаками девиантного поведения и эмоциональной неустойчивости по сравнению с контрольной группой.

Статистически представленные группы сопоставимы (по t-критерию Стьюдента). По диагностическому опроснику «ДАП-П» эмпирическое значение t по всем четырем шкалам находится в зоне незначимости (аддиктивное поведение - $t_{кр.} = 1,2$; $p < 0,05$; делинквентное поведение - $t_{кр.} = 1,1$; $p < 0,05$; суицидальное поведение - $t_{кр.} = 1,8$; $p < 0,05$; девиантное поведение - $t_{кр.} = 1,7$; $p < 0,05$). По опроснику Айзенка показатели также находятся в зоне незначимости (нейротизм – $t_{кр.} = 1,6$; $p < 0,05$).

Данные первичной и повторной диагностики экспериментальной и контрольных групп представлены в таблицах приложениях А, Б, В.

Далее, мы наглядно представим количественные различия между первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы. Данные по методике «ДАП-П» (шкала аддиктивного поведения) представлены на рисунке 1.

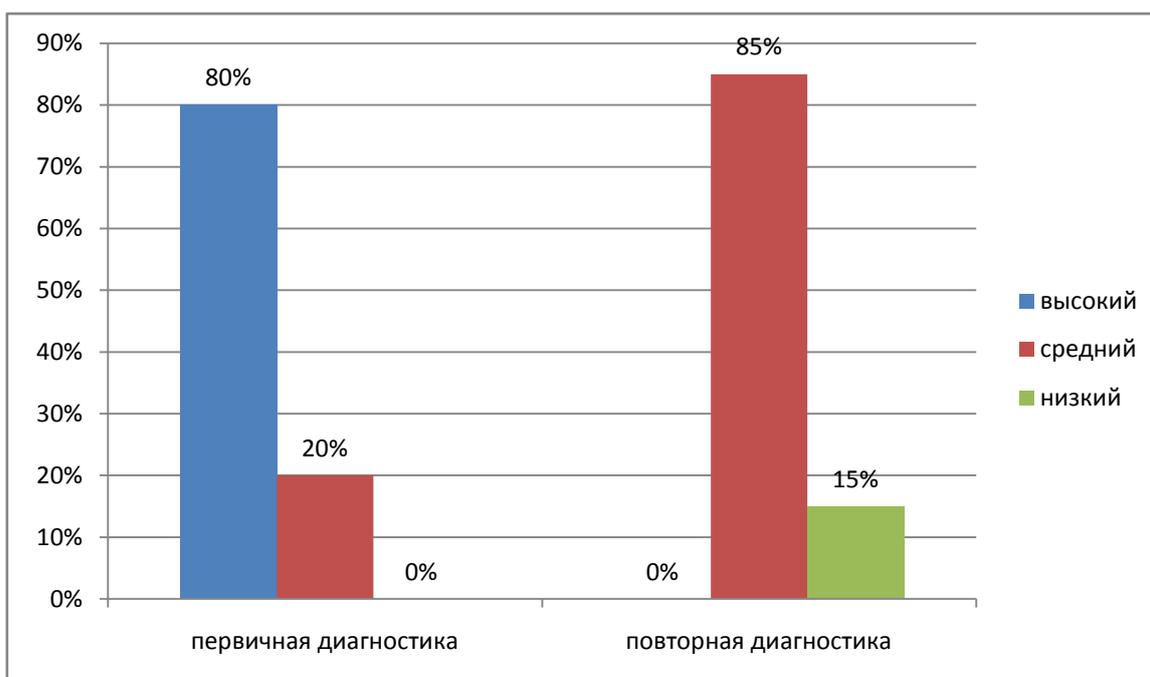


Рисунок 1 - методика «ДАП-П». Первичная и повторная диагностика по аддиктивное поведение

При первичной диагностике у экспериментальной группы по шкале аддиктивное поведение были обнаружены следующие показатели: 80% (16 человек) – высокий уровень, 20% (4 человека) – средний уровень, низкий уровень обнаружен не был. При повторной диагностике были выявлены следующие данные: высокий уровень обнаружен не был, 85% (17 человек) – средний уровень и 15% (3 человека) – низкий уровень. Для определения статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы также был проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Аддиктивное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=7,2$; $p < 0,01$), что говорит статистической значимости различий полученных данных. Также, статистически значимы и различия между повторной диагностикой контрольной и экспериментальной групп (аддиктивное поведение – $t_{кр.}=3,5$; $p < 0,01$).

Данные по методике «ДАП-П» (шкала делинквентного поведение) представлены на рисунке 2.

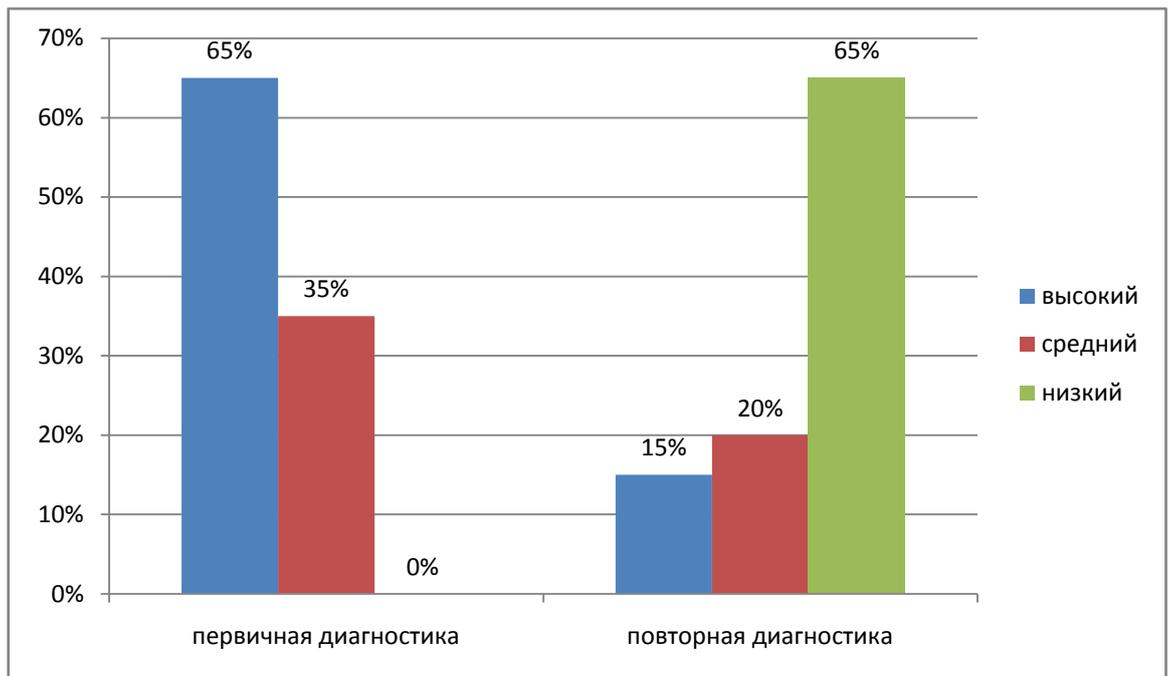


Рисунок 2 - методика «ДАП-П». Первичная и повторная диагностика по шкале делинквентное поведение

При первичной диагностике по шкале делинквентное поведение показатели составили: высокий уровень – 65% (13 человек), средний уровень – 35% (7 человек), низкий уровень обнаружен не был. При повторной диагностики были получены следующие данные: высокий уровень – 15% (3 человека), средний уровень – 20% (4 человека), низкий уровень – 65% (13 человек). Для определения статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы также был проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Делинквентное поведение» находится в зоне в зоне значимости ($t_{кр.}=3,4$; $p < 0,01$), что говорит статистической значимости различий полученных данных. Также, статистически значимы и различия между повторной диагностикой контрольной и экспериментальной групп (делинквентное поведение – $t_{кр.}=2,5$; $p < 0,01$).

Данные по методике «ДАП-П» (шкала суицидальное поведение) представлены на рисунке 3.

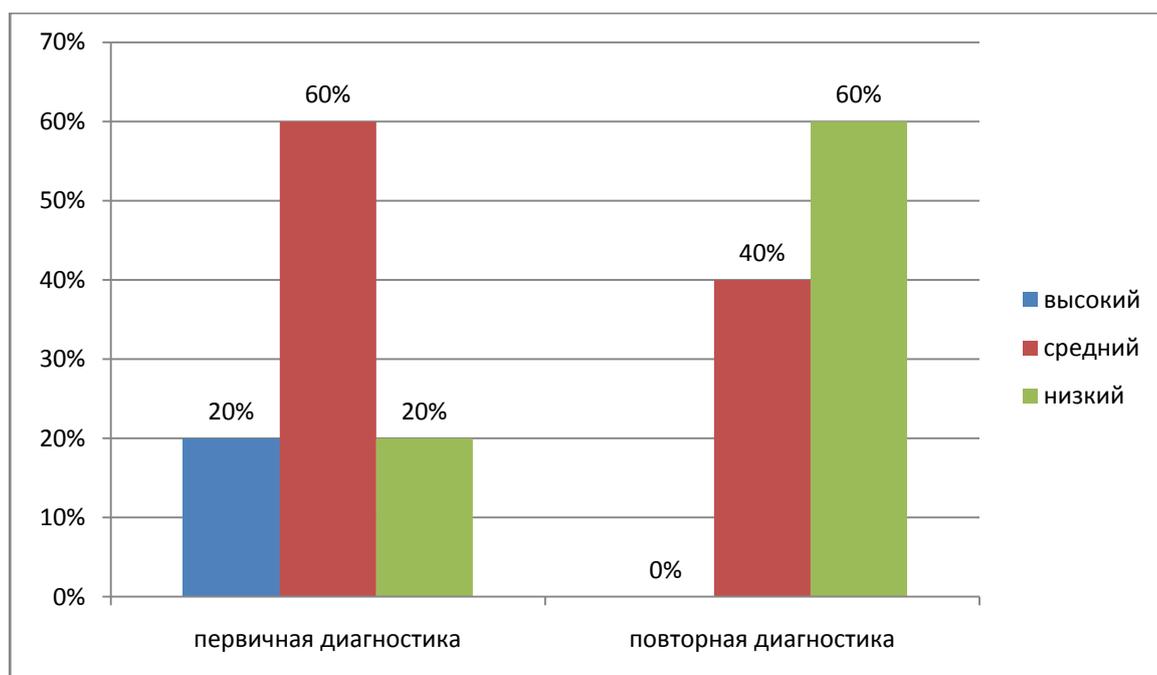


Рисунок 3 - методика «ДАП-П». Первичная и повторная диагностика по шкале суицидальное поведение

При первичной диагностике для шкалы суицидальное поведение показатели составили следующие значения: 20% (4 человека) – высокий уровень, 60% (12 человек) – средний уровень, 20% (4 человек) – низкий уровень. При повторной диагностике были получены следующие данные: высокий уровень обнаружен не был, 40% (8 человек) – средний уровень, 60% (12 человек) – низкий уровень. Для определения статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы также был проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Суицидальное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=4,3$; $p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных. Также, статистически значимы и различия между повторной диагностикой контрольной и экспериментальной групп (нейротизм – $t_{кр.}=2,8$; $p < 0,01$).

Данные по методике «ДАП-П» (шкала девиантное поведение) представлены на рисунке 4.

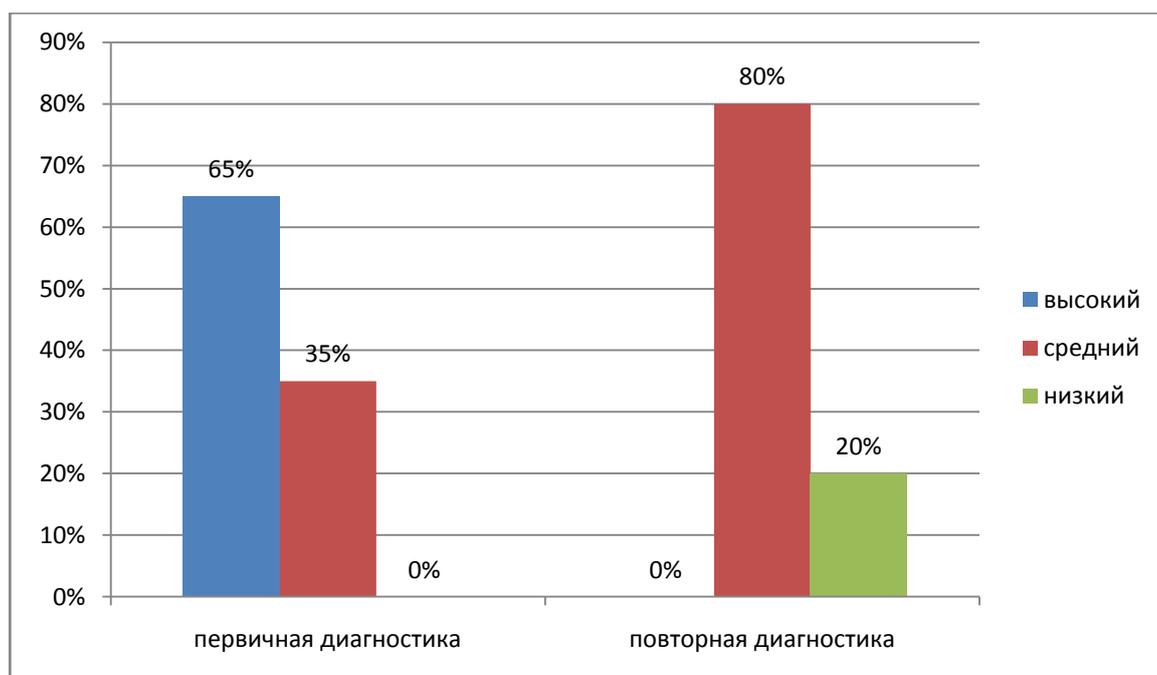


Рисунок 4 - методика «ДАП-П». Первичная и повторная диагностика по шкале девиантное поведение

При первичной диагностике по шкале девиантное поведение высокий уровень – 65% (13 человек), 35% (7 человек) – средний уровень, низкий уровень обнаружен не был. При повторной диагностике были получены следующие данные: высокий уровень обнаружен не был, 80% (16 человек) – средний уровень, 20% (4 человека) – низкий уровень. Для определения статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы также был проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Девиантное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=3,6$; $p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных. Также, статистически значимы и различия между повторной диагностикой контрольной и экспериментальной групп (девиантное поведение – $t_{кр.}=2,8$; $p < 0,01$).

Следующим шагом мы рассмотрим данные, полученные при первичной и повторной диагностике экспериментальной группы по опроснику Айзенка.

Данные по опроснику Айзенка (шкала нейротизм) представлены на рисунке 5.

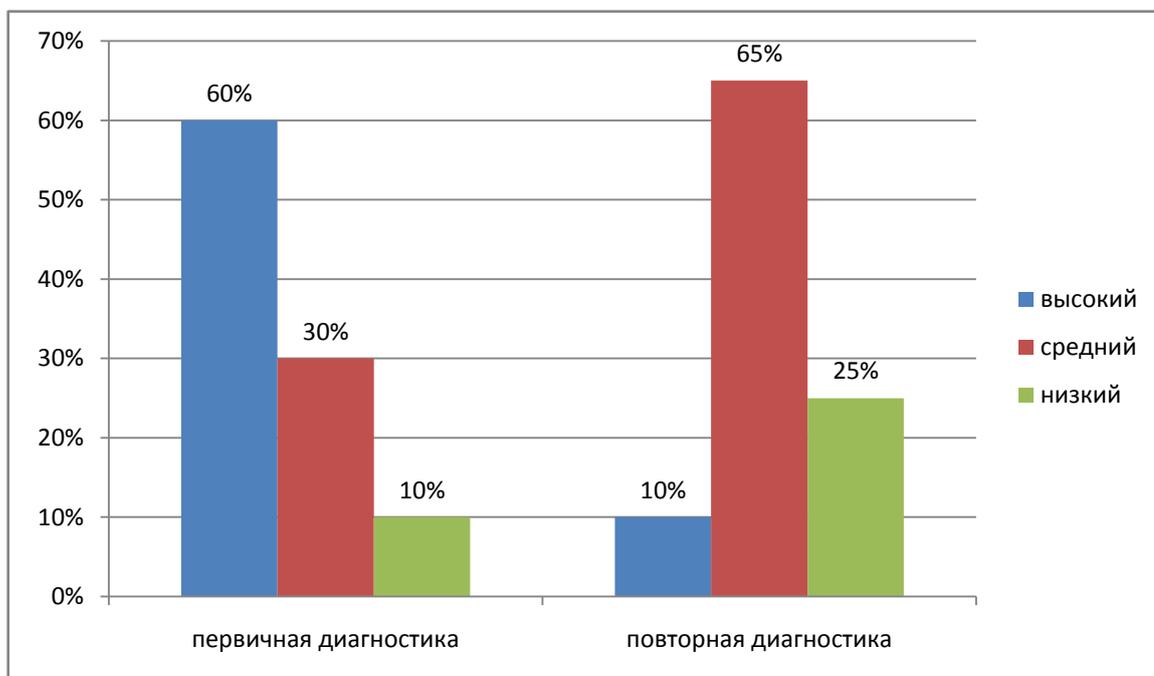


Рисунок 5 – Опросник Айзенка. Первичная и повторная диагностика по шкале нейротизм

При первичной диагностике у экспериментальной группы по шкале нейротизм были выявлены следующие показатели: высокий уровень – 60% (12 человек), средний уровень – 30% (6 человек), низкий уровень – 10% (2 человека). При повторной диагностике были выявлены следующие показатели: высокий уровень – 10% (2 человека), средний уровень – 65% (13 человек), низкий уровень – 25% (5 человек). Для определения статистической достоверности различий между данными первичной и повторной диагностикой экспериментальной группы также был проведен расчет t-критерия Стьюдента. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Нейротизм» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=4,3; p < 0,01$), что говорит о статистической значимости различий полученных данных. Также, статистически значимы и различия между повторной диагностикой контрольной и экспериментальной групп (нейротизм – $t_{кр.}=2,8; p < 0,01$).

Таким образом, полученные эмпирическим путем данные свидетельствуют об эффективности тренинга в следующих направлениях:

Путем повышения уровня эмоциональной устойчивости, в частности, такого компонента, как нейротизм, удалось снизить уровень девиантного поведения. Полученное эмпирическое значение t по шкале «Нейротизм»

находится в зоне значимости ($t_{кр.}=4,3$; $p < 0,01$). Полученное эмпирическое значение t по шкале «Девиантное поведение» находится в зоне значимости ($t_{кр.}=3,6$; $p < 0,01$).

Наблюдаемый результат может быть связан с тем фактом, что при повышении уровня эмоциональной устойчивости, уменьшается отрицательное воздействие сильных стрессовых факторов, сохраняется собранное поведение и адекватность. Также установлен тот факт, что у исследуемых была снижена склонность к девиантному поведению, проявляется спокойствие, уверенность, решительность, уравновешенность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе были рассмотрены положения о девиантном поведении, его видах и причинах возникновения, а так же его влияние на эмоциональную устойчивость подростков.

Эмоциональная устойчивость проявляется в способности личности обеспечивать возможность сохранения определенной направленности своих действий в эмоциогенной ситуации с помощью саморегуляции и самоконтроля. Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональностью, проявляющейся в изменчивости настроения, легкой возбудимости, сочетании полярных качеств. Причинами данных особенностей развития являются гормональные и физиологические изменения, происходящие в организме ребенка. Данные возрастные особенности являются основой для появления у подростка таких деструктивных эмоциональных состояний как депрессия, тревожность, агрессивность, что в совокупности с неблагоприятными условиями окружающей его действительности могут быть причиной девиантного поведения подростка. В этой связи особенно актуальным является необходимость формирования такого личностного качества как эмоциональная устойчивость.

В связи с влиянием эмоциональной устойчивости на поведение индивидов в стрессовых ситуациях, их связь с психическими и психомоторными процессами, данная проблема становится особенно актуальной при работе с подростками, имеющими склонность к девиантному поведению. Девиантное поведение определяется как отклонения от общепринятых культурных образцов. Социальная опасность девиаций заключается в их способности создавать предпосылки для возникновения более серьезных и вредоносных форм асоциального поведения, в том числе делинквентного.

Данные, полученные в ходе исследования личностных особенностей подростков, имеющих склонность к девиантному поведению, свидетельствуют о том, что таким людям характерны высокий уровень эмоциональной неустойчивости (нейротизм), а также высокий уровень асоциального поведения (аддиктивное, делинквентное, суицидальное).

В оценке эффективности составленной программы принимало участие 35 человек. После проведения первичной диагностики были составлены контрольная и экспериментальная группы, 15 и 20 человек соответственно. Программа была реализована с экспериментальной группой.

По результатам первичной диагностики экспериментальной группы, были сделаны следующие выводы: при исследовании по шкале аддиктивное поведение были обнаружены следующие показатели: 80% (16 человек) высокий уровень, 20% (4 человека) – средний уровень, низкий уровень не обнаружен. По шкале делинквентное поведение показатели составили: высокий уровень – 65% (13 человек), средний уровень - 35% (7 человек), низкий уровень не обнаружен. Для шкалы суицидальное поведение показатели составили следующие значения: 20% (4 человека) – высокий уровень, 60% (12 человек) – средний уровень, 20% (4 человека) – низкий уровень. По шкале девиантное поведение показатели составили: 65% (13 человек) – высокий уровень, 35% (7 человек) – средний уровень, низкий уровень не выявлен. При исследовании уровня эмоциональной устойчивости: по шкале нейротизм были выявлены следующие показатели: высокий уровень - 60% (12 человек), средний уровень – 30% (6 человек), низкий уровень – 10% (2 человека).

Результаты контрольной группы составили следующие значения: при исследовании по шкале аддиктивное поведение были обнаружены следующие показатели: 80% (13 человек) средний уровень, 20% (2 человека) – низкий уровень, высокий уровень обнаружен не был. По шкале делинквентное поведение показатели составили: высокий уровень – 40% (6 человек), средний уровень – 40% (6 человек), низкий уровень – 20% (3

человека). Для шкалы суицидальное поведение показатели составили следующие значения: 6,6% (1 человек) – высокий уровень, 73,3% (11 человек) – средний уровень, 20,1% (3 человека) – низкий уровень. По шкале девиантное поведение показатели составили: 20% (3 человека) – низкий уровень, 80% (12 человек) – средний уровень, высокий уровень не выявлен. При исследовании уровня эмоциональной устойчивости: по шкале нейротизм были выявлены следующие показатели: высокий уровень – 33,3 % (5 человек), средний уровень – 60 % (9 человек), низкий уровень – 6,7 % (1 человек).

Полученные эмпирическим путем данные свидетельствуют об эффективности тренинга в следующих направлениях: путем повышения уровня эмоциональной устойчивости, в частности, понижение показателей по шкале нейротизм, удалось снизить уровень девиантного поведения.

Наблюдаемый результат может быть связан с тем фактом, что при повышении уровня эмоциональной устойчивости, уменьшается отрицательное воздействие сильных стрессовых факторов, сохраняется собранное поведение и адекватность. Также установлен тот факт, что у исследуемых была снижена склонность к девиантному поведению, проявляется спокойствие, уверенность, решительность, уравновешенность.

Таким образом, гипотеза, предполагающая, что использование в работе с подростками тренинга, направленного на повышение эмоциональной устойчивости, позволит снизить их склонность к девиантному поведению, полностью подтвердилась.

Подводя итог работы, можно сделать вывод, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вари, М.И. Общая психология. Учебное пособие / 2-ге издавна., испр. и доп. / М. И. Вари. - Киев: Центр учебной литературы, 2013. – 968 с.
2. Дивицина, Н.Ф. Социальная работа с неблагополучными детьми и подростками / Н. Ф. Дивицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 288 с.
3. Изард, К.Э. Психология эмоций: Пер. с англ. / К. Э. Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 570 с.
4. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности / А.Д. Ишков. - М.: Издательство АСВ, 2004. – 240 с.
5. Киселевская, Н.А. Исследование эмоциональной устойчивости в подростковом и юношеском возрасте / Н. А. Киселевская. – Наука и мир. – 2015. - №3. – С. 110-112.
6. Клейберг, Ю.А. Девиантология: схемы, таблицы, комментарии: учебное пособие/ Ю. А. Клейберг. - М.: МПСУ, 2014. – 152 с.
7. Колодич, Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально-психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся / Е. Н. Колодич, И. М. Павлова. – Мир психологии. – 1999.- №4. – С. 17-21.
8. Кон, И.С. психология ранней юности / И. С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
9. Кравченко, А.И. Социальная работа / А. И. Кравченко. – М.: Проспект, 2008. – 416 с.
10. Лисицын, С.А. Особенности работы с детьми и молодежью «группы риска» / под науч. ред. С. А. Лисицына, С. В. Тарасова. – СПб.: ЛОИРО, 2006. – 228 с.
11. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития / В. С. Мухина. – М.: Академия, 2006. – 608 с.

12. Сысоева, И.В. Особенности развития личности в юношеском возрасте в контексте культурно-исторической теории / И. В. Сысоева. – Вестник РГГУ: серия «Психологические науки». – 2012. – № 15/95. – С. 130-137.
13. Усова, Е.Б. Психология девиантного поведения / Е. Б. Ускова. – Мн.: МИУ, 2010. – 275 с.
14. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика / Е.В. Федосенко . – СПб.: Речь, 2006. – 145 с.
15. Шипунова, Т.В. Технология социальной работы. Социальная работа с лицами девиантного поведения / Т. В. Шипунова. – М.: Академия, 2011. – 240 с.
16. Шнейдер, Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М.: Академический проспект, 2015. – 307 с.
17. Шульга, Т.И. Работа с неблагополучной семьей / Т. И. Шульга. – М.: Дрофа, 2012. – 254 с.
18. Эйдемиллер, Э.Г. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э. Г. Эйдемиллер. – СПб.: Речь, 2013. – 352 с.
19. Эльконин, Д.Б. к проблеме периодизации развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин. – Вопросы психологии. – 1971. - №8. – С. 30-42.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ:

20. Васюкова, Л.В. Трудные подростки. Девиантное поведение. – URL: <http://aplik.ru/10-klass/trudnye-podrostki-deviantnoe-povedenie/>. Дата обращения: 12.02.17 г.
21. Печеневская, Е.И. Формирование эмоциональной устойчивости подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 88. – С. 21–25. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/75133.htm>. Дата обращения: 9.02.17 г.

22. Психические особенности подросткового возраста. – URL: <http://www.psyworld.ru/for-students/cards/general-psychology/966-2010-11-12-13-08-40.html>. Дата обращения: 16.02.17 г.
23. Девиантное поведение подростков. – URL: <http://womanadvice.ru/deviantnoe-povedenie-podrostkov>. Дата обращения: 30.01.17 г.
24. URL: <https://infourok.ru/deviantnoe-povedenie-v-podrostkovom-vozzraste-1280817.html>. Дата обращения: 3.02.17 г.
25. Поведение девиантных подростков. – URL: <http://anima-vita.ru/2015/11/deviantnoe-povedenie-podrostkov/>. Дата обращения: 6.02.17 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Результаты диагностического опросника «ДАП-П».

Таблица 1 – Диагностический опросник «ДАП-П».

		Аддиктивное		Делинквентное		Суицидальное		Девиантное	
№	Список учащихся	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень
		1	Ирина	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
2	Кира	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
3	Екатерина	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
4	Арина	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
5	Ирина	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
6	Иван	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
7	Евгения	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
8	Артем	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
9	Даниил	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
10	Надежда	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
11	Алескандр	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
12	Антон	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
13	Савва	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
14	Ирина	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
15	Татьяна	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
16	Ольга	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
17	Анастасия	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
18	Кирилл	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
19	Елена	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
20	Наталья	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
21	Ольга	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
22	Юрий	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
23	Никита	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
24	Федор	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
25	Ангелина	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
26	Кристина	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий	1	Низкий
27	Владислав	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий
28	Антон	1	Низкий	2	Средний	1	Низкий	1	Низкий

Таблица 2 – Диагностический опросник «ДАП-П» (Экспериментальная и контрольная группы).

		Аддиктивное		Делинквентное		Суицидальное		Девиантное	
№	Список учащихся	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень
		1	Ирина	1	Низкий	4	Средний	4	Средний
2	Арина	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий
3	Анна	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
4	Михаил	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
5	Антон	4	Средний	1	Низкий	4	Средний	4	Средний
6	Кирилл	4	Средний	1	Низкий	5	Высокий	1	Низкий
7	Евгения	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	4	Средний

8	Артем	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
9	Андрей	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
10	Данила	4	Средний	5	Высокий	2	Низкий	4	Средний
11	Максим	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	4	Средний
12	Елена	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий
13	Вадим	4	Средний	5	Высокий	1	Низкий	4	Средний
14	Мария	1	Низкий	5	Высокий	4	Средний	4	Средний
15	Кристина	4	Средний	4	Средний	4	Средний	5	Высокий
16	Егор	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	5	Высокий
17	Татьяна	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий	5	Высокий
18	Ольга	5	Высокий	5	Высокий	1	Низкий	5	Высокий
19	Анастасия	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
20	Артем	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	5	Высокий
21	Ангелина	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий
22	София	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	4	Средний
23	Ирина	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий	5	Высокий
24	Юрий	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	5	Высокий
25	Татьяна	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	5	Высокий
26	Федор	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний
27	Ангелина	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	4	Средний
28	Варвара	4	Средний	5	Высокий	1	Низкий	5	Высокий
29	Игорь	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	5	Высокий
30	Милана	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний
31	Наталья	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	4	Средний
32	Юрий	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	5	Высокий
33	Константин	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий	5	Высокий
34	Никита	5	Высокий	5	Высокий	4	Средний	4	Средний
35	Ангелина	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	5	Высокий

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Результаты опросника Айзенка (подростковый).

Таблица 7 – Опросник Айзенка (подростковый).

		Нейротизм
1	Ирина	13
2	Арина	3
3	Анна	12
4	Михаил	4
5	Антон	6
6	Кирилл	11
7	Евгения	5
8	Артем	7
9	Андрей	10
10	Данила	6
11	Максим	9
12	Елена	9
13	Вадим	12
14	Мария	11
15	Кристина	8
16	Ольга	9
17	Анастасия	11
18	Кирилл	7
19	Елена	10
20	Наталья	12
21	Ольга	6
22	Юрий	11
23	Никита	9
24	Федор	5
25	Ангелина	12
26	Кристина	10
27	Владислав	4
28	Антон	13

Таблица 8 – Опросник Айзенка (экспериментальная и контрольная группы).

		Нейротизм
1	Ирина	14 высокий
2	Арина	13 средний
3	Егор	15 высоки
4	Анна	13 средний
5	Ирина	12 средний
6	Кирилл	16 высокий
7	Евгения	14 высокий
8	Артем	9 средней
9	Андрей	13 средний
10	Татьяна	11 средний
11	Михаил	18 высокий
12	Антон	10 средний
13	Данила	10 средний

14	София	12 средний
15	Татьяна	7 низкий
16	Егор	13 средний
17	Татьяна	18 высокий
18	Ольга	14 высокий
19	Анастасия	12 средний
20	Артем	13 средний
21	Ангелина	16 высокий
22	София	14 высокий
23	Ирина	15 высокий
24	Юрий	10 средний
25	Татьяна	8 низкий
26	Федор	15 высокий
27	Ангелина	14 высокий
28	Варвара	8 низкий
29	Игорь	9 средний
30	Милана	17 высокий
31	Наталья	16 высокий
32	Юрий	15 высокий
33	Константин	18 высокий
34	Никита	14 высокий
35	Ангелина	12 средний

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Результаты диагностического опросника «ДАП-П»(повторная диагностика).

Таблица 10 – Диагностический опросник «ДАП-П» (экспериментальная и контрольная группы).

		Аддиктивное		Делинквентное		Суицидальное		Девиантное	
№	Список учащихся	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень	Стены	Уровень
		1	Ирина	1	Низкий	4	Средний	4	Средний
2	Арина	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий
3	Анна	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
4	Михаил	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
5	Антон	4	Средний	1	Низкий	4	Средний	4	Средний
6	Кирилл	4	Средний	1	Низкий	5	Высокий	1	Низкий
7	Евгения	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	4	Средний
8	Артем	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
9	Андрей	4	Средний	4	Средний	4	Средний	4	Средний
10	Данила	4	Средний	5	Высокий	2	Низкий	4	Средний
11	Максим	5	Высокий	4	Средний	4	Средний	4	Средний
12	Елена	4	Средний	5	Высокий	4	Средний	1	Низкий
13	Вадим	4	Средний	5	Высокий	1	Низкий	4	Средний
14	Мария	1	Низкий	5	Высокий	4	Средний	4	Средний
15	Кристина	4	Средний	4	Средний	4	Средний	5	Высокий
16	Егор	2	Средний	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
17	Татьяна	4	Средний	1	Низкий	1	Низкий	2	Средний
18	Ольга	2	Средний	4	Средний	1	Низкий	1	Низкий
19	Анастасия	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
20	Артем	4	Средний	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
21	Ангелина	4	Средний	4	Средний	2	Средний	2	Средний
22	София	2	Средний	4	Средний	1	Низкий	1	Низкий
23	Ирина	4	Средний	1	Низкий	1	Низкий	3	Средний
24	Юрий	3	Средний	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
25	Татьяна	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	2	Средний
26	Федор	4	Средний	4	Средний	2	Средний	1	Низкий
27	Ангелина	2	Средний	4	Средний	4	Средний	3	Средний
28	Варвара	1	Низкий	4	Средний	1	Низкий	4	Средний
29	Игорь	4	Средний	1	Низкий	4	Средний	2	Средний
30	Милана	2	Средний	4	Средний	2	Средний	4	Средний
31	Наталья	4	Средний	4	Средний	1	Низкий	3	Средний
32	Юрий	3	Средний	5	Высокий	1	Низкий	1	Низкий
33	Константин	4	Средний	5	Высокий	2	Средний	4	Средний
34	Никита	3	Средний	5	Высокий	4	Средний	2	Средний
35	Ангелина	4	Средний	1	Низкий	4	Средний	4	Средний

Таблица 11 – Уровни по шкалам методики ДАП-П (экспериментальная группа), в %

Шкала	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Аддиктивное поведение	0%	85%	15%
Делинквентное поведение	15%	20%	65%
Суицидальное поведение	0%	40%	60%
Девиантное поведение	0%	80%	20%

Таблица 12 – Опросник Айзенка (экспериментальная и контрольная группы).

		Нейротизм
1	Ирина	14 высокий
2	Арина	13 средний
3	Егор	15 высоки
4	Анна	13 средний
5	Ирина	12 средний
6	Кирилл	16 высокий
7	Евгения	14 высокий
8	Артем	9 средней
9	Андрей	13средний
10	Татьяна	11 средний
11	Михаил	18высокий
12	Антон	10 средний
13	Данила	10 средний
14	София	12 средний
15	Татьяна	7 низкий
16	Егор	13 средний
17	Татьяна	9 средней
18	Ольга	13средний
19	Анастасия	5 низкий
20	Артем	18высокий
21	Ангелина	10 средний
22	София	10 средний
23	Ирина	7 низкий
24	Юрий	6 низкий
25	Татьяна	8 низкий
26	Федор	9 средней
27	Ангелина	13средний
28	Варвара	8 низкий
29	Игорь	9 средний
30	Милана	9 средний
31	Наталья	13средний
32	Юрий	11 средний
33	Константин	18высокий
34	Никита	10 средний
35	Ангелина	9 средний

Таблица 12 – Шкала нейротизм. Опросник Айзенка. (экспериментальная группа), в %

Шкала	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Нейротизм	10%	65%	25%

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений.

Опросник «ДАП-П» является модифицированным вариантом опросника «ДАП-В» (СПб., ВМедА, кафедра психиатрии, НИЛ-7, 1999). Опросник ДАП-П направлен на выявление лиц, склонных к различным видам девиантного поведения. Опросник состоит из 3-х блоков: склонность к аддиктивному поведению, склонность к делинквентному поведению, склонность к суициду. Суммирование показателей по всем блокам определяет интегральную оценку склонности к девиантному поведению. Ниже представлен список вопросов для школьников 14-17 лет.

Опросник содержит 47 вопросов (утверждений), на каждый из которых обследуемому предлагается выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов).

Инструкция.

Сейчас вам будет предъявлено 47 вопросов, касающихся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. Отвечая на них, вам нужно выбрать один из 4 вариантов ответа: «совершенно верно» (3 балла), «верно» (2 балла), «пожалуй, так» (1 балл), «нет, это совсем не так» (0 баллов). На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Вводная инструкция закончена, у кого есть вопросы, поднимите руку – к вам подойдут и помогут. Если вопросов нет, приступайте к работе.

1. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
2. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
3. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
4. Я бываю излишне груб с окружающими.
5. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
6. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
7. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
8. В последнее время я замечаю, что стал много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
9. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто «раскалывалась».
10. Я всегда стремился к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.
11. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.
12. В состоянии агрессии я способен на многое.

13. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.
14. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.
15. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.
16. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.
17. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.
18. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.
19. Я привык считать, что «око за око, зуб за зуб».
20. Я всегда раз в неделю выпиваю.
21. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.
22. Бывало, что я слышал голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.
23. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.
24. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультимики» после приема разных веществ.
25. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.
26. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден принимать успокоительные средства.
27. Я пыталась освободиться от некоторых пагубных привычек.
28. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.
29. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
30. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.
31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.
32. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.
33. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.
34. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.
35. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.
36. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.
37. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.
38. Можно согласиться, с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считаю их неразумными.
39. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.
40. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.
41. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».
42. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предадут родные и близкие.
43. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».
44. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.
45. Мои близкие друзья частенько уклонялись от учебных занятий (воспитательных мероприятий), считаю их скучными, неинтересными.

46. В нашей семье были случаи добровольного ухода из жизни (или попытки ухода).

47. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться.

После проведения тестирования все данные заносятся в протокол № 1. Сырые баллы переводятся в стены, получаем: 1 балл – низкая склонность (или отсутствие) к девиантному поведению. 2-4 балла – средняя (значительная предрасположенность). 5 баллов – высокая склонность к девиантному поведению.

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Опросник Айзенка (подростковый).

В основе разработки данной методики лежит факт повторения набора сходных общепсихологических типов в различных авторских классификациях (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко и другие).

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться: при выявлении особенностей личности подростка, формировании классных коллективов, в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности на профессии типа «человек — человек»), в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системах: «ученик — учитель», «ученик — класс».

Инструкция. «Вам предлагается ряд вопросов об особенностях Вашего поведения. Если Вы отвечаете на вопрос утвердительно («согласен»), то поставьте знак «+», если отрицательно, то знак «-». Отвечайте на вопросы быстро, не раздумывая, так как важна первая реакция».

Текст опросника

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать или утешить?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спрашивают, если это не на уроке?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь, сердит, злишься?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что многое раздражает тебя?
14. Нравится ли тебе такая работа, где надо делать все быстро?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физической нагрузки) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым без всякой причины?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Любишь ли ты разговаривать и играть с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь очень надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты забыть обо всем и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывание?
42. Если оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты обычно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь не подумав?

Тренинговая программа.

Занятие 1

Цель занятия: Знакомство участников тренинга с целями занятий и друг другом.

Разъяснение правил работы в группе.

Упражнение 1. «Я-такой».

Длительность упражнения: 10-15 мин.

Для выполнения упражнения необходимо сесть в круг. Участникам по очереди предлагается сообщить членам группы следующую информацию о себе: имя, возраст, главную черту характера (по собственному мнению).

Упражнение 2. «Моя роль»

Длительность упражнения: 25 мин.

Участника предлагается на листках написать свою роль в жизни. Каждый участник пишет свою роль, начиная с местоимения «Я». После того как все напишут, каждый участник по кругу зачитывает свои ответы и объясняет свою роль, которая написана первой. Другие участники могут при этом задавать вопросы, направленные на понимание представляемых ответов.

Занятие 2

Цель занятия: Создать в группе доверительную атмосферу.

Упражнение 1. «Без маски».

Длительность упражнения: 15-20 минут.

Подростки по очереди берут карточки, которые находятся в центре круга, и сразу же без подготовки продолжают высказывание, которое начато в карточке.

Содержание незаконченных предложений для этого упражнения:

- «По-настоящему мне иногда хочется...»
- «Я люблю, когда...»
- «Особенно мне не нравится, когда...»
- «Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...»
- «Мне очень хочется забыть, что...»
- «Как-то раз меня очень напугало то, что...»
- «В незнакомом обществе я, как правило, чувствую...»
- «У меня есть недостатков. Например...»
- «Был случай, когда мне стало невыносимо стыдно, я ...»
- «Мне случалось проявить трусость. Однажды, помню...»

- «Особенно меня раздражает то, что...»

Упражнение 2. «Подарок»

Длительность упражнения: 20-25 мин.

Участники по кругу высказывают «Что бы я хотел подарить сидящему рядом?». Называется то, что, по мнению говорящего, могло бы по-настоящему порадовать человека, которому сделали такой подарок.

После подросток, кому «подарили», благодарит и объясняет, действительно ли он был бы рад этому подарку и почему.

Упражнение 3. «Контакт»

Длительность упражнения: 5 мин.

Закрепление позитивного настроения. Дети берутся за руки, улыбаются друг другу. Затем закрывают глаза и представляют себя счастливыми, красивыми и добрыми, умными, веселыми и здоровыми. Стараются запомнить и сохранить это состояние надолго.

Занятие 3

Цель занятия: Сформировать навыки управления своими чувствами и эмоциями.

Упражнение 1. «Дыхание»

Длительность упражнения: 5 мин.

Проводится в группе.

Инструкция:

1. На вдохе необходимо задержать дыхание на 1 — 2 секунды. Затем сделать выдох. Повторите упражнение 10 раз.

2. На выдохе задержите дыхание, прежде чем сделать очередной вдох. Повторите упражнение 10 раз.

3. Задержите дыхание на вдохе и на выдохе. Повторите упражнение 10 раз.

Упражнение 2. «Заземление».

Длительность упражнения: 30 мин.

Участникам тренинга нужно вспомнить ситуацию, которая вызывает обиду, иные отрицательные эмоции. Необходимо представить эти эмоции как пучок отрицательной энергии, которая входит в них, проходит через них, как через проводник, не причиняя никакого вреда, и вся спокойно уходит в землю. Затем происходит обсуждение.

Упражнение 3. «Луч»

Длительность упражнения: 20 мин.

Необходимо вспомнить конфликтную ситуацию, которая вызывает злость и гнев. Затем представить себе подобно лучу, который излучает негативные эмоции, и

проецирующие на экран. Далее предлагается мысленно направить луч в проецированные эмоции. Прислушаться к своим чувствам. Обсуждение.

Занятие 4.

Цель занятия: формирование позитивного мышления.

Упражнение 1. «Лучшее будущее»

Длительность упражнения: 20 мин.

Участники тренинга произвольно делятся на 4 подгруппы. В каждой группе должен наблюдаться высокий уровень эмпатии. Необходимо представить позитивное будущее любого члена подгруппы. В подгруппах можно свободно высказываться. Участник, про которого говорят, никак не должен комментировать сказанное, возможно, говорить только благодарность.

Упражнение 2. «Мой идеальный день»

Длительность упражнения: 25 мин.

Необходимо описать в подробностях свой идеальный день, или часть дня, например вечер, утро. Особое внимание уделяется личным предпочтениям и жизненным ценностям, определить, что важно для вас. Это может быть любой вид деятельности, который важен для вас.

Домашним заданием будет воплощением в жизнь «идеального дня» и отметить для себя что получилось, а что нет. Подумать об эмоциях которые вы испытали.

Занятие 5

Цель занятия: повышение самооценки.

Упражнение 1. «Я горжусь»

Длительность упражнения: 25 мин.

Участники по кругу дополняют фразу «Я горжусь собой за то...». Обсуждение.

Вопросы для обсуждения могут быть следующими:

- Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а что нет?
- Можно и надо ли преуспевать во всем?
- Что может побудить тебя к благоприятному самовосприятию?
- В чем разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством?

В процессе обсуждения участники имеют хороший повод, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности.

Упражнение 2. «Дела в школе».

Длительность упражнения: 35-40 мин.

Участников просят по очереди высказаться по поводу конкретных фактов из школьной жизни. Ответ необходимо начинать со слов «Я доволен тем, что в школе...».

Занятие 6

Цель занятия: раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.

Упражнение 1. «Ресурсы».

Длительность упражнения: 35 мин.

Включается музыка, участники занимают удобное положение и закрывают глаза.

«Любой человек может найти в себе внутренние ресурсы и силы для решения стоящих перед ним проблем. Чтобы это сделать, нужно отвлечься от внешних обстоятельств. Мы отправимся с вами в увлекательное путешествие за уникальным даром. Вы открываете дверь, которая ведет на улицу, и оказываетесь на лугу. Оглядевшись, вы замечаете яркость красок и света, траву, небо, солнце. Легких ветерок обдувает ваше лицо, вы чувствуете запах трав и цветов. Вы собираетесь в путешествие. Для прибытия в нужное место, вам нужен особый транспорт. Поднявший взор вверх вы видите волшебный летающий ковер, который направляется к вам. Вы садитесь на ковер. Вы чувствуете, как ковер поднимает вас выше и выше. Вы ощущаете себя в безопасности. Вы приближаетесь к самой высокой горе. Ковер приближается к большой пещере. Стены украшены кристаллами, похожими на драгоценные камни. Вы прибыли в место под названием «обитель проводника». Проводник вручает вам сундучок, он необычайно красив. Содержимое сундучка является тем, чем вы обладаете. Открыв его, вы видите подарок и рассматриваете его. После того как вы поймете на что он похож, вы установите связь между этим предметом и вашими внутренними возможностями. Проводник говорит, что вы можете задать вопросы об этом подарке. Вам пора возвращаться. Вы прощаетесь с проводником и благодарите его за дар. Вы выходите из пещеры, садитесь на ковер и взлетаете. Возвращаетесь к месту, откуда вы улетели. Ковер улетает. Прислушиваясь, вы понимаете, что вокруг находятся другие ребята и открываете глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов».

Обсуждение. По желанию участники высказываются о том, что получили в дар.

Упражнение 2. «Сказка».

Длительность упражнения: 15-20 мин.

Зачитывается сказка «О вере в себя». Обсуждение.

Занятие 7

Цель занятия: Вовлечь подростков в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию.

Упражнение 1. «Что я выиграю / что потеряю».

Длительность упражнения: 15-20 минут.

Участники делятся на группы. Каждая из групп отвечает на несколько вопросов: «Что я выиграю от совершения правонарушения?», «Что потеряю от совершения правонарушения?». Каждый ответ записывается на отдельных листах. Перед тем как ответить на вопросы, участникам дается конкретная ситуация: кража телефона, хулиганство в общественном транспорте, порча имущества одноклассника и др. Обсуждение происходит в рамках вопроса: «Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?». Все варианты ответов выслушиваются.

Упражнение 2. «Письмо негодованию».

Длительность упражнения: 15-20 минут.

Всем участникам предстоит написать письмо своему негодованию, рассказать ему как с ним приходится уживаться и как живется без него. Необходимо оценить пользу и вред, которое приносит негодование, а так же оценить, как негодование влияет на отношения с другими людьми. Письма негодованию зачитываются по желанию участников.

Занятие 8

Цель занятия: формирование ответственности у подростка за свои поступки.

Упражнение 1. «Шаги разумного выбора»

Длительность упражнения: 20-25 минут.

Участникам предлагается рассмотреть и обсудить схему принятия решений. Схема состоит из 6 этапов:

- 1 этап: необходимо четко определить и сформулировать проблему или ситуацию;
- 2 этап: собрать и проанализировать всю информацию о проблеме или ситуации;
- 3 этап: перечислить возможные варианты решения проблемы или выхода из ситуации;
- 4 этап: рассмотреть последствия каждого варианта;
- 5 этап: выбрать один из вариантов и поступить в соответствии с ним;
- 6 этап: быть ответственным за принятое решение.

Ситуации для принятия решения предлагается участниками тренинга. Возможно обсуждение нескольких ситуаций.

Упражнение 2. «Выбираем правильно»

Длительность упражнения: 20-25 минут.

Участники разбиваются на пары. Партнеры несколько минут составляют список проблем, которые могут у них возникнуть или возникли.

Далее каждая пара называет по одной проблеме из списка. Все они записываются на доске. Одна из проблем решается всей группой. Для решения можно использовать «шаги разумного выбора».

Упражнение направлено на закрепление навыков решение проблем.

Занятие 9

Цель занятия: Закрепление позитивного настроения, эмоциональной устойчивости.

Упражнение 1. «Настрой».

Длительность упражнения: 15 минут.

Участники делятся на пары и садятся как можно ближе лицом друг к другу.

Запрещаются любые движения телом и лицом. Закрываются глаза.

«В вашей душе и теле настройтесь на тишину. Участники сидят 5 минут. Далее усложняем задание. Вам необходимо неподвижно сидеть с открытыми глазами. Вы смотрите на глаза своего партнера и сохраняете спокойствие». Закончив подготовительные упражнения, в каждой паре выбирается роль тренера. Основной задачей тренера является рассмешить или поколебать эмоциональное равновесие. В случае удачи тренер останавливается и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Далее участники меняются ролями.

Упражнение 2. «Жизнь хороша».

Длительность упражнения: 15 минут.

Каждый из участников занимает удобное положение. Включается фоновая музыка спокойных тонов. Каждому из участников необходимо мысленно перечислить позитивные моменты своей жизни, чем больше участник вспомнит, тем лучше.

Занятие 10

Цель занятия: Обучения навыкам релаксации.

Упражнение 1. «Мышечная релаксация»

Длительность упражнения: 30 минут.

Участники располагаются в удобном положении. Для того, чтобы добиться глубокой расслабленности тела необходимо сначала напрячь мышцы на 10-15 секунд, а затем сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

Вначале необходимо сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут.

Дышите медленно и спокойно. Возможно, включить звуковое сопровождение.

«Начнем с рук. Плотно и сильно сожмите руку. Чувствуете напряжение в кисти и предплечье. На выдохе расслабьте руку, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. Повторите то же самое для другой руки.

Затем шея. Голову откиньте назад, поворачивайте медленно ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Плечевые суставы притяните высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

Далее лицо. Брови поднимите как можно выше, широко откройте рот. Глаза закройте плотно, наморщите нос и нахмурьтесь. Сожмите сильно челюсти и отведите уголки рта.

Грудь. Глубокий вдох. После того как сделаете, задержите дыхание на несколько секунд. Далее расслабьтесь и вернитесь к нормальному дыханию.

Живот и спина. Мышцы брюшного пресса напрягите, выгните спину и сведите лопатки.

И в конце - ноги. Передние и задние мышцы бедра напрягите, колено необходимо держать в полусогнутом состоянии. Ступню максимально потяните на себя и разогните пальцы. Вытяните голеностопный сустав и сожмите пальцы ступни».

Упражнение 2. «Беседа»

Длительность упражнения: 20 минут.

Обсуждение тренинга: что понравилось, чего достигли, что узнали нового.