

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
Кафедра общей и клинической психологии

Склонность к зависимости как условие агрессивности студентов

Выпускная квалификационная работа
(дипломная работа)

обучающегося по специальности
37.05.01 Клиническая психология
очной формы обучения, группы 02061103
Рощупкиной Алёны Юрьевны

Научный руководитель:
кандидат социологических наук,
доцент кафедры общей
и клинической психологии
Пчелкина Е.П.

Рецензент:
кандидат психологических наук
Цуркин В.А.

БЕЛГОРОД 2017

Содержание

Введение.....	2
Глава 1. Теоретические основы изучения склонности к зависимости как условия агрессивности студентов	
1.1. Проблема изучения зависимого поведения в психологии.....	8
1.2. Проявление агрессивности в студенческом возрасте.....	17
1.3. Склонность к зависимости как условие агрессивности студентов.....	24
Глава 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости как условия агрессивности студентов	
2.1. Организация и методы исследования	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования склонности к зависимости как условия агрессивности студентов.....	33
2.3. Реализация психокоррекционной программы «Психологическая коррекция агрессивности у студентов, склонных к зависимому поведению» и оценка ее эффективности.....	42
Заключение.....	55
Список литературы.....	58
Приложения.....	64

Введение

Актуальность темы исследования. Проблема разрушительного поведения личности обращает на себя внимание ученых уже не одно десятилетие. В процессе развития человеческой цивилизации агрессия не только не обнаружила тенденции к снижению, но и стала находить все новые, более изощренные формы проявления. Укорененность агрессивной модели поведения в молодежной среде выступает в качестве показателя искаженного образа жизни и отражает одну из серьезнейших психологических и социальных проблем нашего общества. Проблема агрессивности молодежи и, в частности, студенчества – одна из центральных социально-психологических проблем современной России, которая затрагивает общество в целом, психологов, социальных работников, родителей, привлекает внимание сотрудников полиции и исследователей.

Так, Е.В. Змановская обозначает агрессией любую тенденцию (стремление), имеющую цель подчинить себе других, или доминировать над ними, проявляющуюся в реальном поведении или в фантазиях.

Э. Фромм понимает агрессию как любое нанесение ущерба личности или животному, а также неодушевленному предмету.

По определению Е.П. Ильина, агрессивность – это свойство личности, отражающее предрасположенность к агрессивному реагированию в конфликтной или фрустрирующей ситуации.

А.А. Реан понимает агрессивность как готовность к агрессивным действиям в отношении другого человека, которая обеспечивает (фактически подготавливает) готовность человека воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом.

В зарубежной литературе тема агрессии и агрессивности уделяется очень много внимания (А. Басс, К. Лоренц, Э. Фром). По данной теме проведено множество экспериментальных исследований, создаются теоретические концепции. Проблемой агрессии в отечественной психологии и педагогике

занимались: М.Б. Алфимова, Е.В. Змановская, В.Н. Кудрявцев, К.В. Сельченко, С.В. Юрцевич и др.

Анализируя имеющуюся на настоящий момент научно-педагогическую и научно-психологическую литературу, можно отметить, что большинство исследований, касающихся агрессии и агрессивности, посвящены подростковому возрасту (А.Ю. Акопов, Е.В. Змановская, А.В. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский, Л.В. Маликов, Ю.Б. Можгинский, А.В. Никитина, А.А. Реан, Е.И. Осеева, А.К. Осницкий, А.М. Прихожан, К.В. Сельченко, И.А. Фурманов, Г.П. Ярмоленко и др.). Это объясняется тем, что подростковый возраст наиболее сложный в отношении агрессии и агрессивного поведения. Ряд авторов, изучая агрессию, разрабатывали способы преодоления агрессии: Л.И. Божович, М.М. Кольцова, В.С. Мухина, Т.А. Комисаренко, М.И. Лисина.

Период юношества в отечественной и зарубежной литературе отмечается как интеллектуально и эмоционально стабильный период. Однако в последнее десятилетие появились работы (Ф. Райс, А.А. Реан, М.С. Калистратова, С.В. Михейкина и др.), в которых отмечается актуальность проблемы агрессии и агрессивного поведения в юношеском возрасте.

Агрессивность в студенческом возрасте в настоящее время является мало изученным явлением. Отмечено, что различные виды зависимости могут влиять как на ослабление агрессии, так и на ее усугубление. Чем раньше появляется зависимое поведение, тем труднее она в преодолении, но при своевременном вмешательстве ее влияние на жизнь зависимой личности можно свести к минимуму. Студенчество можно отнести в группу риска по вероятности развития зависимого поведения.

Более остро проблема зависимости (или аддикции) стоит в подростковом и юношеском возрастах. Студенты вузов относятся к юношескому возрасту согласно большинства психологических и педагогических периодизаций (Л.С. Выготский, В.С. Мухина). Это период, когда активно продолжается становление личности. В это время зависимое поведение обязательно оказывает негативное, разрушающее влияние на всю дальнейшую жизнь и личность

зависимого. Студенты выступают в качестве группы риска по вероятности развития дезадаптации, отклонений в психическом здоровье, а так же аддиктивного поведения.

Проблему зависимости в среде студентов вузов изучали такие зарубежные ученые, как Г. Крайг, Э. Пайнс, Э. Фром, а также отечественные авторы Л.Г. Губанова, Ц.П. Короленко, Е.В. Змановская, Н.П. Фетискин.

Анализируя статистику преступлений за 2015 год, можно сказать, что каждое пятое из них совершено в состоянии алкогольного опьянения, а именно - 44 тысячи 184 тяжких преступления и 13 тысяч 742 особо тяжких. Можно предположить, что зависимости могут служить провоцирующим фактором агрессивности.

Теоретический анализ специальной литературы и исследований на тему «Склонность к зависимости как условие агрессивности студентов», изучение опыта деятельности специалистов в области психологии позволили выявить противоречие между повышенным интересом к специфике агрессивного поведения студентов, склонных к зависимости, и недостаточной разработанностью данной проблемы.

Проблема исследования: каким образом склонность к зависимости выступает условием агрессивности студентов?

Цель работы: Изучить склонность к зависимости как условие агрессивности студентов для разработки и реализации психокоррекционной и профилактической программы снижения склонности к зависимости и агрессивности студентов.

Объект: склонность студентов к зависимости.

Предмет: склонность к зависимости как условие агрессивности студентов.

Гипотеза: склонность к зависимости повышает проявление агрессивности и враждебности студентов, а именно физической агрессии, раздражения, обиды, подозрительности, общей легитимизированной агрессии и ее проявление в сферах политики, спорта, СМИ. Психокоррекционные

мероприятия, направленные на снижение склонности к зависимости студентов, способствуют проявлению более адаптивных способов поведения.

Задачи:

1. Рассмотреть теоретические основы изучения особенностей агрессивного поведения у склонных к зависимости студентов.
2. Разработать систему профилактической и психокоррекционной работы по преодолению склонности к зависимости и, как следствия, снижения агрессивности студентов.
3. Организовать и провести экспериментальное исследование склонности к зависимости как условия агрессивности студентов.
4. Выявить эффективность предложенных профилактических и психокоррекционных мероприятий снижения склонности к зависимости и агрессивности студентов.

Теоретико-методологическая основа исследования: культурно-историческая концепция Л.С. Выготского; деятельностный подход к пониманию личности и концепция единства сознания и деятельности, разработанная С.Л. Рубинштейном, А.Н. Леонтьевым и развивающаяся в трудах Б.М. Теплова, К.А. Абульхановой-Славской; исследования межличностного взаимодействия Г.М. Андреевой, Н.Н. Богомоловой, А.А. Бодалева, Б.Ф. Ломова, В.Н. Куницыной, В.Н. Панферова, Б.Д. Парыгина, исследования агрессии и агрессивности в работах Э. Фрома, Л. Берковица, А. Басса, А. Дарки, Д. Ричардсона и Р. Бэрона и др.

В исследовании использовались следующие **методы:**

1. Организационные.
2. Эмпирические (измерение, наблюдение, беседа, психодиагностические методики).
3. Методы количественной и качественной обработки данных.
4. Методы интерпретации.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью методов описательной статистики, с использованием U-критерия Манна – Уитни,

корреляционного анализа на основе пакета статистических программ «SPSS-13.0».

Методики:

1. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимости (Г.В. Лозовая).
2. Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки.
3. Опросник легитимизированной агрессии (авторы-разработчики: С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский).

Эмпирическая база исследования и краткое описание выборки: ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет». В нашем исследовании приняли участие студенты факультета психологии и института управления. Общая численность выборки составила 170 человек

Структура дипломной работы: дипломная работа включает в себя введение, 2 главы, включающие 3 рисунка и 8 таблиц, заключение, список литературы, содержащий 71 источник, приложения.

Объем работы составляет 63 страницы машинописного текста.

Глава 1. Теоретические основы изучения склонности к зависимости как условия агрессивности студентов

1.1. Проблема изучения зависимого поведения в психологии

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

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

Термин «зависимость» (от англ. «addiction» — склонность, пагубная привычка, зависимое поведение) первоначально применялся к описанию поведения людей, зависимых от химических веществ, таких, как никотин, алкоголь, наркотики. Но если обратиться к историческим корням данного понятия, то, по данным, приводимым в работе С.А. Кулакова, первоначальное употребление этого слова относится к Древнему Риму, где латинское слово «addictus» обозначало человека, который был по суду приговорен к рабству за долги [50].

В русском языке словарь В.И. Даля определяет «сильную наклонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо» словом пристрастие [23, с. 214]. И в нашем языке именно это слово и

рассматривается чаще всего как аналог иностранного слова зависимость или зависимое поведение.

В конце 80-х годов XX в. в отечественной научной литературе прочно обозначился термин «аддиктивное поведение», предложенный В. Мюллером и М. Лэндри, под которыми понималось злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака до того, как от них сформируется зависимое поведение. Термин был уточнен С.А. Кулаковым, а широкое распространение он получил благодаря признанию в профессиональной среде работы А.Е. Личко и В.С. Битенского [36].

По определению Ц.П. Короленко, аддиктивное поведение личности представляет собой такое зависимое поведение, которое «начинает управлять жизнью личности и делает его беспомощным, лишает противодействия аддикции». Близким по содержанию, но более узким по смыслу, является термин «наркоманическое поведение». В дальнейшем понятие «аддиктивное поведение личности» подвергалось уточнению и расширению. Так, оно стало рассматриваться в качестве одной из форм саморазрушающего поведения.

По мнению Ц.П. Короленко, аддиктивное поведение личности – это одна из форм девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности, что направлено на развитие и поддержание интенсивных эмоций. В связи с этим Ц.П. Короленко трудоголизм также относит к одной из форм зависимого поведения [30].

Известный исследователь биологической природы наркотизма И.П. Анохин писал, что зависимое поведение выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, чего можно достичь различными способами – фармакологическими (прием веществ, воздействующих на психику личности) и нефармакологическими

(сосредоточение на определенных предметах и активностях, что сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний [6].

Как отмечают в своих исследованиях Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева, проблема зависимости начинается тогда, когда стремление ухода от реальности начинает доминировать, становится центральной идеей. Сильные негативные эмоции оказывают такое влияние на личность, следствием которого является социальная дезадаптация «я», выражающаяся в нарушении внутреннего диалога, направленного на планирование действий, что приводит к потере контроля над поведением, оно становится хаотичным и нецелесообразным [29].

Мы рассмотрели значение слова «зависимость или зависимое поведение», но необходимо также определить понятие «аддикта» – личности, которая обладает той или иной формой зависимого поведения. У аддикта нарушена функция общения с другими людьми, личность перестаёт накапливать жизненный опыт, переносит личностные аспекты на отношения с аддиктивным агентом. Н.П. Фетискин указывает, что «зависимое поведение является с одной стороны свободным, добровольным личностным выбором, а с другой, его утратой и подчиненностью аддиктивному агенту» [60, с. 15].

В своих работах Е.С. Меньшикова определяет зависимое (аддиктивное) поведение как аутодеструктивное поведение, связанное с зависимым от употребления какого-либо вещества поведением (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность [40].

В своем исследовании Е.С. Меньшикова показала, что различные формы зависимого поведения личности имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, доказывая общность механизмов их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись сигарет, может

испытывать непреодолимое желание есть. Личность, зависимый от героина, часто пытается поддерживать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя [40].

В научных исследованиях А.Ю. Акопова [1], В.Д. Менделевича [39] показано, что любое зависимое поведение основано на глубоком психологическом погружении в объект желания и фиксации позитивной связи с этим объектом (им может быть другая личность, внешний объект, некая деятельность, химическое вещество, свои собственные безумные желания, цели, внутренние программы), связи, скрепленной огромным наслаждением, удовольствием и чувством самоудовлетворения. Это приводит к изменению мотива деятельности с реальной цели на средства ее достижения, которые в свою очередь становятся новыми, суррогатными целями для субъекта.

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

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

К психологическим факторам, определяющим зависимое поведение, относятся особенности личности, тип акцентуации характера,

привлекательность возникающих ощущений и их переживание, выработка гедонических установок, отсутствие социальных интересов, стремление к самоутверждению, различные психологические травмы, перенесенные в раннем детском возрасте.

С.А. Кулаков отмечает, что социальные факторы включают как семейные, так и различные внесемейные взаимодействия. В первую очередь, играет роль воспитание, которое создают более высокий риск возникновения аддиктивного поведения [33].

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

В научных и практических исследованиях Н.П. Фетискина типы и формы зависимого поведения по отношению друг к другу распределены следующим образом. По агенту зависимости он выделил химический и нехимический типы зависимости личности. Общей чертой обоих типов зависимого поведения является стремление уйти от реальности, искусственно изменяя свое психическое состояние, ограничивая его каким-то одним видом деятельности. В соответствии с тем, какой будет эта деятельность, выделяют химическое зависимое поведение от наркотиков, курения, алкоголя, еды (часто сладкого); в последнее время внимание ученых приковано к нехимическим видам зависимого поведения: сексуальная зависимость или зависимое поведение, работоголия, киберзависимость или зависимое поведение (потребность проводить время за компьютером) [60].

К основным типам аддиктивного поведения относятся следующие формы зависимостей. Н.П. Фетискин изучает игровое поведение или гэмблинг. Это вид зависимости, при которой уход от реальности и изменение состояния достигается возбуждением во время азартной игры. Игровые зависимости относятся к группе нехимических, информационных, социально-психологических зависимостей. Условным наркотиком выступает здесь игровая деятельность, азартная игра [60].

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

В работах Ц.П. Короленко киберзависимость или зависимое поведение, или поведение, зависимое от компьютера и компьютерных игр определяется как непреодолимая потребность пребывания в сети Интернет. Интернет-зависимое поведение определяют следующими неспецифическими и специфическими признаками: а) уход в виртуальный мир, т.к. в нем все осуществляется легче и чаще, чем в реальном мире; б) подмена реальности проявляется в форме определенного набора символов или смайликов; в) проявление эффекта целевого дрейфа, проявляющегося в том, что в процессе поиска информации первоначальная цель заменяется другой, относительно равной или подобной ей [31].

А.Ю. Акопов понимает компьютерную зависимость, как невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией. Этот вид зависимого поведения сопровождается деформацией личности, утратой социального статуса и собственной «Я-концепции», ухудшением эмоционального самочувствия, агрессивностью и замкнутостью [1].

Телевизионная зависимость проявляется, по мнению Н.П. Фетискина, в некритическом, произвольном, избирательном просматривании всех подряд телепередач по одному телеканалу без переключения (здесь опасна навязчивая фиксация на самом процессе просмотра без смысловой обработки

информации, удовольствие от мелькания картинок, то есть преимущественная адресация к зрительному анализатору без работы когнитивных процессов) пассивное восприятие любой информации в постоянно увеличивающихся дозах, время, проведенное у телевизора, фактически роботизация личности [60].

Н.П. Фетискин пишет: «При формировании зависимого поведения личность все большей степени отказывается от себя и переходит, как бы перетекает в объект, от которого он постепенно попадает в зависимое поведение, полностью сливаясь с ним. Этот процесс составляет основу любой зависимости, в том числе и телевизионной» [60, с. 72–73].

Н.П. Фетискин определяет трудоголизм (работоголизм) следующим образом: «особая форма зависимого от работы поведения, которая является не только средством развития и совершенствования профессиональных способностей, достижения определенного социального и материального статуса и авторитета, но и ведущей защитной смысложизненной доминантой». Работоголик отличается от личности, увлеченной своим делом, тем, что закрывается работой от проблем, которые ставит перед ним жизнь. Трудоголик характеризуется выраженной амбивалентностью или двойственной природой. С одной стороны, работа служит средством самовыражения, реализации жизненных планов и раскрытия способностей, а с другой – работа нередко превращается в щит от страха и тревог, от внешнего воздействия. Личность использует работу как средство убежать от своих проблем и трудностей. Как и всякая зависимость, зависимость от работы является бегством от реальности посредством изменения своего психического состояния, которое в данном случае достигается фиксацией внимания на работе [60, с. 73–74].

Пищевое зависимое поведение, или алиментарная зависимость, – это зависимость, определяющаяся поведением, при котором еда меняет свое значение как средство утоления голода и становится особым способом изменения состояния личности в фрустрирующих обстоятельствах, попыткой уйти от реальности, испытывая удовольствие от приема пищи. Этот тип поведения похож на все другие типы зависимого поведения стремлением

скрыться от решения актуальных проблем, встающих перед личностью, не меняя внешние обстоятельства и свое поведение, а воздействуя на собственное состояние в данном случае с помощью комплекса ощущений в процессе еды.

Н.П. Фетискин пишет, что «Пища, подобно наркотикам, бессознательно выбирается для защиты от инфантильных аффектов (например, депрессии и страха). Вследствие этого затрудняется контроль над употреблением пищи. Личность может неконтролируемо поглощать пищу или, напротив, тратить все силы на то, чтобы контролировать свой аппетит. О пищевой зависимости речь идет тогда, когда еда используется не как средство утоления голода, когда компонент получения удовольствия от приема пищи начинает преобладать и процесс еды становится способом отвлечения от чего-то еще» [60, с. 78–79].

Согласно работам Ц.П. Короленко сексуальная зависимость или зависимое поведение – это неконтролируемая, чрезмерная направленность к неупорядоченным сексуальным контактам, обусловленная устойчивой потребностью к эйфории, повышенной самооценке и неспособностью к установлению и поддержанию высших чувств и настоящей близости, компенсируемой постоянной сменой сексуальных партнеров. Сексуально зависимый человек постоянно воспроизводит определенное состояние, которое возникает у него при сексуальном общении. Это состояние связано с повышением настроения и высокой самооценкой, что и заставляет стремиться к нему вновь и вновь. Поскольку реальная жизнь кроме сексуального взаимодействия требует еще и другого рода активности, то количество проблем у зависимого нарастает, а снимает он их все тем же привычным методом сексуального взаимодействия. По мнению Ц.П. Короленко, сексуальные зависимые легко влюбляются, неосторожны и неблагоразумны при вступлении в интимные отношения. Они убеждены, что секс представляет собой наивысшую ценность. Все остальное имеет лишь второстепенное, подчиненное значение. Система межличностных отношений также окрашивается в сексуальные тона [31].

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

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

Н.П. Фетискин рассматривает алкогольную зависимость, или поведение, зависимое от алкоголя. «Алкоголизм – заболевание, развивающееся в результате пьянства (или злоупотребления алкоголем), проявляющееся в виде физической и психической зависимости от алкоголя и приводящее к психической и социальной деградации личности, патологии обмена веществ внутренних органов, нервной системы, благосостояние и нравственные устои» [60, с. 88–91].

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

Как указывает в своем исследовании Е.В. Змановская, все наркозависимые имеют личностные проблемы, но не все люди с психологическими проблемами становятся зависимыми. Личность будет иметь психологический иммунитет против наркозависимости, если она способна адекватно выражать свои чувства (в том числе негативные); воспринимает жизнь такой, какая она есть; честна перед собой; способна поддерживать здоровые отношения с другими и может позаботиться о себе; умеет ставить цели и реализовывать их; способна к творчеству и увлечена делом; умеет получать удовольствие от разных веществ [26]. Можно сказать, что данный вывод также можно применить и к нехимическим формам зависимости.

Таким образом, проблема изучения зависимого поведения в психологии является глубоко проработанной темой, однако открытыми остаются

следующие вопросы данной проблемы: связь личностных особенностей и склонности к различным формам зависимостей, склонность к зависимости студентов вузов, пути и методы психопрофилактики, которые будут максимально эффективны именно в студенческой среде.

1.2. Проявление агрессивности в студенческом возрасте

Л.Ф. Бурлачук и С.М. Морозов при изучении проблемы агрессивности в современной научной литературе часто сталкиваются с проблемой смешения понятий «агрессивности» с «агрессией» и наоборот [15].

Необходимо разделять категории «агрессия» и «агрессивность». Под агрессией следует понимать коллективное или индивидуальное действие или поведение, которое направлено на нанесение психического или физического вреда личности или группе людей, либо даже уничтожение их. Агрессивное поведение формируется на уровне развития личности человека и, прежде всего, на уровне развития самосознания. Агрессивное поведение можно разделить на две составляющие (по К.В Сельченку):

1. Психотическая агрессия – это форма агрессии, при которой личность находится во власти психоза или совершает агрессивные поступки в бреду или под воздействием галлюциногенов (алкоголя, наркотических и токсических веществ).

2. Трансформированная агрессия – это форма агрессии, при которой жестокое поведение вытекает из реально-бытовой ситуации, но трансформируется в какой-то момент в агрессивное действие с признаками невероятной жестокости (под влиянием неблагоприятных внешних факторов) [54].

Агрессивность же, в свою очередь, является устойчивым качеством личности, предпосылкой и возможностью агрессивного поведения. Природа агрессивности заложена в эмоциональной чувствительности и

раздражительности, уровне тревожности, комплексе враждебности (гневе, отвращении, презрении). Из этого следует, что не каждое агрессивное поведение связано с агрессивной личностью, и что далеко не каждая агрессивная личность ведет себя агрессивно.

По определению Е.П. Ильина, агрессивность – это такое свойство личности, которое отражает склонность к агрессивному реагированию при возникновении фрустрирующей и конфликтной ситуации в жизни субъекта. Агрессивное действие понимается как проявление агрессивности в виде ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении личности. Агрессия же - это поведение личности в конфликтных и явно фрустрирующих ситуациях [29].

По мнению А.А. Реана, агрессивность может пониматься как готовность к агрессивным действиям в отношении другого человека, которую обеспечивает готовность личности воспринимать и интерпретировать поведение другого соответствующим образом. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность и т.д. В связи с этим А.А. Реан выделяет потенциально агрессивное восприятие и потенциально агрессивную интерпретацию как устойчивую личностную особенность мировосприятия и миропонимания [52].

Но не все авторы едины во мнении о негативных последствиях агрессивного поведения. Так, В. Клайн в своих научных работах отмечает, что в агрессивности присутствуют определенные здоровые черты, которые просто необходимы для активной жизни человека. Это такие черты, как настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий. Эти качества присущи лидерам [67].

В исследованиях А.А. Реана и других ученых рассматриваются определенные случаи агрессивного проявления как адаптивное свойство, связанное с избавлением от фрустрации и тревоги [52].

Неконструктивная агрессивность является признаком или криминального, или психопатологического поведения.

Агрессивность выступает формой отклоняющегося поведения. Б.М. Левин и М.Б. Левин рассматривают причины различных форм агрессивного поведения в студенческой среде. Авторы предполагают, что согласованность взаимодействия между членами общества, их интересами, социальными институтами во время резких перемен в любой из сфер жизни общества, нарушается, вследствие того, что старые нормы уже не действуют, а новые еще не оформились. «У индивидов повышается готовность выйти за пределы норм, отключаются культурные ограничители, для личности перестают иметь место такие понятия, как «нехорошо», «безнравственно». Еще одной причиной агрессивного поведения может быть прогресс общества. Новый, более качественный, уровень жизни индивидов, конкурентная основа жизни порождает новые конфликты. К личности предъявляются высокие требования в культурных и трудовых навыках, индивид должен обладать высоким уровнем здоровья. Если личность не соответствует этим, новым, стандартам и не может их достигнуть в короткий срок – она выпадает из жизни общества или становится девиантом. Студенчество является самой восприимчивой частью социума к изменениям жизни, и в то же время, очень динамичной, легко выходящей за рамки, в которые их загоняет общество» [34, с. 11].

За основу агрессивного поведения молодежи, в том числе студентов, ученые М. Левин и Б. Левин берут кризис в отношениях общества и молодого поколения, и выделяют такие признаки этого кризиса, как:

1. Отчуждение. Многие молодые люди чувствуют себя чужими в мире взрослых, они категорически отвергают все, что им предлагается старшим поколением, создавая субкультурные группы со своими правилами и нормами, которые устраивают членов этих групп. Во многих из существующих субкультур человеческая жизнь не обладает большим приоритетом, формируется не традиционное отношение подрастающего поколения к ней. Кроме того в таких коллективах, как правило, очень сплоченных,

ответственность групповая, это влечет то, что каждый конкретный личность не отвечает за свои поступки, а за них отвечает вся группа, вследствие чего индивид легче переступает рамки дозволенного. Так же очень важна степень одиночества молодого человека, если эта степень очень высока, то тогда теряется инстинкт самосохранения и угасает чувство сострадания к ближнему.

2. Массовость. В современном обществе образовывается множество молодежных субкультур и контркультур. Огромная масса молодежи отходит от общекультурных ценностей, создаваемых предыдущими поколениями.

3. Неблагополучие благополучных. Внешне благополучный студент, на первый взгляд, кажется вполне нормальным, не обделенным вниманием, не создает проблемы ни родителям, ни школе. Но он, также как и все его сверстники, разочаровывается в окружающих его людях, в несоответствие того, чему учат взрослые и, что они делают на самом деле. «Если такая личность сама не становится проблемной, то создает проблемы вокруг себя, проблемными вырастают его дети» [34, с. 24].

4. Неорганизованное растерянное поведение взрослых. Многие взрослые не знают, что делать с молодыми людьми, как их воспитывать дальше, ведь они уже не дети, но и еще не взрослые. «Нет такой философии воспитания, которая была бы убедительна для достаточного числа людей и могла стать основой конструктивного общественного мнения и конструктивной молодежной политики» [34, с. 25].

При этом в качестве основного агрессивного фактора выступают противоречия между социально сформированными потребностями и обеспечиваемые обществом возможности их удовлетворения. Для студентов это противоречие проявляется особенно остро: максимум потребностей – минимум возможностей (недостаточный образовательный, профессиональный уровень, низкий социальный статус, «социальная неустроенность»). Если глобальным различием оказывается «включенность-исключенность», то то студенты относительно чаще оказываются в числе «исключенных». Особенно это характерно для тех, кто не справляется с учебными нагрузками в вузе и

исключается из него. Однако исключенность как психологическое ощущение своего состояния характерно и для тех, кто продолжает обучение в вузе.

Г.П. Ярмоленко отмечает, что, будучи одним из видов девиантного поведения, агрессивное поведение в молодежной студенческой среде нередко принимает враждебную форму. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк, носящих ожесточенный характер. Для некоторых молодых людей участие в драках, утверждение себя с помощью физической силы является устоявшейся линией поведения. Статистика свидетельствует о большой распространенности демонстративного и вызывающего поведения. Проявление агрессии встречается все чаще среди девушек [71].

Ситуация усугубляется нестабильностью общества, межличностными и межгрупповыми конфликтами. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологическое состояние студентов и работающей молодежи, порождая тревожность и напряженность, озлобленность, жестокость и насилие.

В целом сегодня в нашем обществе имеется серьезный дефицит позитивного воздействия на молодежь. Происходит «деформация» семьи, которая не выполняет такие важные функции, как формирование у молодых людей чувства психологического комфорта, защищенности. В результате для многих студентов характерна незрелость нравственных представлений, потребительская ориентация, эмоциональная грубость, агрессивный способ самоутверждения, что связано, в частности, с повышенной внушаемостью, подражательностью. Следует отметить, что для многих типично умышленное подражание определенным манерам как конкретных людей, так и тем стереотипам, которые предлагаются различными средствами информации. Отсюда обилие боевиков, детективов и т.п., провоцирующие агрессивные формы поведения подростков, делая его взрослым в собственных глазах и являясь средством демонстрации своей значимости.

Раскрытие причин и характера агрессивности молодежи требует проведения определенной классификации.

В отечественной психологии существует несколько типов классификаций. Некоторые исследователи отклоняющегося поведения считают необходимым в качестве основы считать психофизиологические различия юношей, другие же – психосоциальное развитие.

В.К. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский выделяют трудных юношей с педагогической запущенностью; с социальной запущенностью (нравственно испорченных); с крайней социальной запущенностью [5].

С.А. Беличева выделяет три группы: глубоко педагогически запущенные молодые люди; молодые люди с аффективными нарушениями; конфликтные (неуживчивые) [11].

Материалы исследования Л.М. Семенюк, полученные на основе анализа документации образовательных учреждений, бесед с педагогами, родителями, соседями об интересах, отношениях каждого конкретные молодые люди со сверстниками, взрослыми, его особенностях, взглядах, различных сторонах поведения, в процессе тестирования, анкетирования, обследования испытуемых с помощью опросников, сочинений и наблюдений, позволили ей выделить четыре группы:

1. Молодые люди с устойчивым комплексом аномальных, аморальных, примитивных потребностей, имеющие деформацию ценностей и отношений, стремящиеся к потребительскому времяпровождению. Им свойственны эгоизм, равнодушие к переживаниям других, неуживчивость, отсутствие авторитетов, цинизм, озлобленность, грубость, вспыльчивость, дерзость, драчливость. В их поведении преобладает физическая агрессивность.

2. Молодые люди и девушки с деформированными потребностями и ценностями, обладающие более или менее широким кругом интересов, отличающиеся обостренным индивидуализмом, желающие занять привилегированное положение за счет притеснения слабых и младших.

Стремление к применению физической силы проявляется у них ситуативно и лишь против тех, кто слабее.

3. Молодые люди и девушки, у которых конфликт между деформированными и позитивными потребностями, отличающиеся односторонностью интересов, приспособленчеством, притворством, лживостью. В их поведении преобладают косвенная и вербальная агрессия.

4. Молодые люди, отличающиеся слабо деформированными или полностью отсутствующими потребностями при отсутствии определённых интересов и весьма ограниченным кругом общения, отличающиеся безволием, мнительностью, трусливостью и мстительностью. Для них характерно заискивающее поведение перед старшими и более сильными взрослыми. В их поведении преобладают вербальная агрессивность и негативизм [64].

М.Б. Алфимова пишет о том, что осуществление контроля агрессии может зависеть от знания агрессоров и факторов, способных возбудить в нём негативные эмоции, а также от способности волевыми усилиями контролировать агрессивные состояния. Регулирование агрессии может осуществляться за счет внешних поощрений и наказаний (вознаграждение за сдержанность или наказание), викарным проявлением (наблюдение за тем, как поощряют или наказывают других) и естественными механизмами саморегуляции (вина, гордость) [3].

А. Бандура считает, что агрессия по-разному проявляется у студентов. Это зависит в первую очередь от возраста и пола человека, а также от его эмоционального настроения в конкретный период времени. Необходимо отметить, что лица мужского пола проявляют большую агрессивность, чем женского, возможно это, с одной стороны, зависит от организма личности, а с другой стороны – частично определяется как защитный механизм, вызванный только внешними факторами [9].

Таким образом, агрессивное поведение студенческой молодежи имеет сложную многофакторную природу, его изучение требует, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных

факторов, применение сравнительного анализа, реализации междисциплинарного подхода, который предполагает использование достижений таких отраслей психологии, как возрастная, социальная, педагогическая, медицинская. Системный анализ индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении студентов, позволит конкретнее наметить приемы профилактической работы с целью коррекции и предупреждения агрессивного поведения и ухода в зависимое поведение.

1.3. Склонность к зависимости как условие агрессивности студентов

Зависимое поведение является одним из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

В настоящее время многие ученые сходятся во мнении о существовании связи между склонностью к зависимому поведению и агрессивностью, в том числе у студентов.

Проведенное С.В. Юрцевичем исследование проблемы компьютерной зависимости в юношеском возрасте позволило доказать, что существует прямая положительная связь между склонностью к зависимому поведению и агрессивностью в юношеском возрасте. Результаты его исследования позволяют говорить о том, что существует связь между зависимым поведением и агрессивностью у студентов, а точнее, что чем выше склонность студента к зависимости (в контексте данного исследования – компьютерной зависимости), тем выше уровень проявления агрессивности. При этом, он уточняет, что нельзя говорить о том, что абсолютно все компьютерные игры влияют на

формирование и проявление агрессивности. Возможно, что, скорее всего, именно компьютерные игры агрессивного содержания могут спровоцировать реальную агрессию, которая предполагает или ущерб, или оскорбление жертвы; нанесение телесных повреждений реципиенту не является обязательным [70].

Агрессия имеет место, если результатом действий являются какие-либо негативные последствия. Так, помимо оскорблений действием такие проявления, как выставление кого-либо в невыгодном свете, очернение или публичное осмеяние, лишение чего-то необходимого и даже отказ в любви и нежности могут при определенных обстоятельствах быть названы агрессивными [67].

Л.Г. Губанова отмечает, что проявление агрессивности студентами, обусловлено поведением, зависимым от компьютерных игр. Чтобы снизить уровень агрессивности и несдержанности можно использовать методы активного обучения, нацеленные на формирование базовых социальных умений юношей с агрессивным поведением, формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях, постепенное и планомерное избавление от компьютерной и других видов зависимости, нормализация взаимоотношений в семье [21].

Но согласно научным данным и полицейской статистике, такие формы проявления агрессивности, как преступления, связанные с причинением другому человеку телесных повреждений разной тяжести, сексуальной агрессией, насилием в семье и порчей чужого имущества, чаще всего совершаются на почве опьянения спиртосодержащими напитками. Также агрессивность человека, зависимого от алкоголя, может быть направлена и на него самого - значительный процент самоубийств и попыток суицида совершается именно в состоянии алкогольного опьянения

Многие психологи и медики пытались выяснить, почему личность в состоянии алкогольного опьянения становится агрессивной, и за годы исследований они сделали немало выводов и выдвинули несколько основных теорий. В основе всех этих теорий лежат исследования о воздействии алкоголя

на нервную систему человека. Как достоверно установлено учеными, спирт при попадании в организм оказывает значительное воздействие на работу головного мозга, из-за чего мыслительные процессы замедляются, и он не способен полностью проанализировать ситуацию и принять адекватное решение.

Наиболее подробно дать ответ на вопрос о том, почему личность с алкогольной зависимостью становится агрессивной, могут следующие три теории:

1. Агрессия проявляется на определенной стадии алкогольной интоксикации. Опынение, как правило, протекает в несколько стадий: сначала личность чувствует душевный подъем, беспечность, эйфорию и радость, затем на смену хорошему настроению приходит раздражительность и уныние, которые через некоторое время сменяются слабостью и сонливостью. По мнению психологов, агрессивное поведение характерно как раз для второй стадии алкогольного опьянения.

2. Агрессия проявляется в ответ на внешний раздражитель. Так как у нетрезвого человека мыслительные процессы замедляются, а восприятие действительности несколько искажается, он может проявить агрессию в ситуациях, в которых он почувствует гнев, злость, ревность, опасность и другие эмоции. Эта теория гласит, что причина агрессии пьяных людей - это провокация, причем не всегда реальная, так как из-за искаженного восприятия выпивший может найти повод для выплеска агрессии по совсем незначительному поводу.

3. А.Е. Личко и В.С. Битенский определяют алкоголь как катализатор для выплеска негативных эмоций. Другими словами, люди, склонные к агрессии в состоянии опьянения, имеют некоторые психические девиации или патологии - психические заболевания, повышенный уровень агрессии, повышенную конфликтность, склонность к импульсивным действиям и так далее [36].

Наиболее значимым фактором, определяющим склонность нетрезвого человека к агрессивности, является наличие или отсутствие алкоголизма. Как правило, люди, не страдающие зависимым от алкоголя поведением, редко

проявляют агрессию даже в состоянии очень сильной алкогольной интоксикации. А вот хронические алкоголики часто бывают несдержанными и в состоянии опьянения способны совершить любое преступление. Алкоголизм разрушает личность и приводит к деградации психики, моральные нормы и запреты в сознании алкозависимых «стираются» или очень сильно деградируют, отсюда и склонность алкоголиков к агрессии и девиантному поведению [67].

С.В. Тарасов и Д.А. Трошин отмечают высокую асоциальность в поведении зависимых от ПАВ (наркотических веществ). Развитие различных форм зависимости от ПАВ сопровождается учащением привлечения этих лиц к уголовной и административной ответственности, при этом структура противоправных действий часто зависит от вида ПАВ, в отношении которого формируется зависимое поведение [57].

В своих исследованиях С.В. Тарасов и Д.А. Трошин доказывают, что агрессивное поведение потребителей наркотиков связано с необходимостью расходования значительных средств на приобретение ПАВ, с психологизацией личности и, как следствие, с морально-этической деградацией [57].

Особой формой аутоагрессии (агрессии, направленная на самого себя) С.А. Стариковская определяет нарушение пищевой культуры, то есть пищевое зависимое поведение, болезненное переедание или голодание. Остановимся подробнее на примере болезненного переедания. Употребляя еду, личность не может остановиться, даже ощутив, что чувство сытости наступило, а места в желудке уже не осталось; личность не может пройти мимо продуктов, и вместе с ощущением голода приходит раздражительность, беспокойство и даже агрессивность [63].

Как отмечает Г.В. Старшенбаум, при переедании чаще, чем при нервной анорексии, отмечаются семейные конфликты, нечуткое отношение родителей к ребенку или пренебрежение его личностью. В результате у будущего пациента развиваются настороженность, апатически-мрачное отчаяние; стремление к бегству в одиночество, притязательно-агрессивное чувство вины. В преморбиде

личность с пищевой зависимостью отличаются повышенной тревожностью, импульсивностью, сниженной самооценкой, экстравертированностью, коммуникативные нарушения, тенденция к формированию и других видов зависимостей. Непреодолимое влечение к пище может служить для купирования невротических симптомов: тревоги, подавленности, напряженности. На языке тела голод угрожает потерей контроля. Агрессивное поедание пищи демонстрирует всепоглощающий контроль, однако из-за невозможности остановиться формируется зависимое поведение [56].

Кроме того, повышенная агрессивность свойственна не только молодым людям, страдающим от разных видов зависимостей. Повышение агрессивности, тревожности и напряженности, раздражительности и нервозности, характерны для молодых людей, стремящихся избавиться от своей зависимости. Г.В. Старшенбаум показывает это на примере поведения и состоянию людей, стремящихся избавиться от никотиновой зависимости. Одной из основных причин агрессивности, тревожности и напряженности является резкое падение содержания сахара в крови, что довольно часто происходит при отказе от курения. По этой же причине в первые дни жизни без сигарет некоторые люди с трудом могут сосредоточиться, а другие едят много сладкого. Все эти симптомы исчезают, если увеличить потребление глюкозы. При этом, между агрессивностью и тревожностью существует самая тесная связь. Агрессивные чувства в процессе отвыкания от курения могут достигать большой интенсивности и особенно пугают в молодых людях, которые всегда были спокойными и пассивными [56].

Таким образом, теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы по общей и клинической психологии позволил сделать вывод о том, что:

1. Различные виды зависимости могут влиять как на ослабление агрессии, так и на ее усугубление.

2. Чем раньше появляется зависимое поведение, тем труднее она в преодолении, но при своевременном вмешательстве ее влияние на жизнь зависимого человека можно свести к минимуму.

3. Студенческий возраст можно отнести в группу риска по вероятности развития зависимого поведения и повышения уровня агрессивности.

Следовательно, можно предположить, что склонность к зависимости может выступать одним из условий агрессивности студентов. Это позволило нам перейти к эмпирической апробации данного исследования.

Глава 2. Эмпирическое исследование склонности к зависимости как условия агрессивности студентов

2.1. Организация и методы исследования

Цель работы: изучить склонность к зависимости как условие агрессивности студентов для разработки и реализации психокоррекционной и профилактической программы снижения и склонности к зависимости и агрессивности студентов.

Объект: склонность студентов к зависимости

Предмет: склонность к зависимости как условие агрессивности студентов.

Практические задачи исследования:

1. Разработать систему профилактической и психокоррекционной работы по преодолению склонности к зависимости и, как следствия, снижения агрессивности студентов.

2. Организовать и провести экспериментальное исследование склонности к зависимости как условия агрессивности студентов.

3. Выявить эффективность предложенных профилактических и психокоррекционных мероприятий снижения склонности к зависимости и агрессивности студентов

Экспериментальное исследование склонности к зависимости как условия агрессивности студентов осуществлялось как целостно, так и дифференцировано с учётом характера выявленной зависимости и уровня агрессивности студента.

Исследование включало нескольких этапов. На первом этапе работы (сентябрь-октябрь 2015 года) нами осуществлялся поиск проблемы исследования роли склонности к зависимости как условия агрессивности студентов, была определена первичная проблема исследования, а также сформулирована его тема.

На втором этапе (ноябрь 2015 - март 2016 гг.) был проведён теоретический анализ научной (психологической и медицинской) литературы по теме исследования. Были определены цели, задачи, предмет, объект исследования, уточнена проблема, выдвинуты рабочие гипотезы, осуществлён подбор психодиагностического инструментария, определен контингент испытуемых.

На третьем этапе работы (апрель - сентябрь 2016 года) было осуществлено экспериментальное исследование, направленное на изучение роли склонности к зависимости как условия формирования агрессивности студентов.

Четвертый этап работы (октябрь - ноябрь 2016 года) включал количественную и качественную обработку результатов исследования. На этом же этапе осуществлялась систематизация полученных результатов и предоставление их в виде текста исследования.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие методы и методики:

1. Метод беседы. Беседа используется не только как метод сбора первичной вербальной информации. При правильном её проведении она позволяет глубоко изучить и выявить индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, степень воспитанности, отношения человека к жизненным фактам, явлениям, к труду, собственным поступкам. В результате беседы у психолога складывается более целостное представление о личных качествах респондента.

2. Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Г.В. Лозовая). Данный тест на аддикцию определяет склонность человека к 13 основным видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволила диагностировать общую склонность личности к зависимостям (Приложение 1) [44].

3. Опросник уровня агрессивности Баса-Дарки. Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека.

Методика широко распространена в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие валидность и надёжность. Агрессивное поведение авторами методики рассматривается как противоположное адаптивному. Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности. Авторы делят агрессивные проявления на два основных типа: мотивационная агрессия, или агрессия как самоценность и инструментальная агрессия, как средство. При этом подразумевают, что оба вида агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его и сопряжены с эмоциональными переживаниями - гневом, враждебностью (Приложение 2) [44].

4. Опросник легитимизированной агрессии (авторы-разработчики С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский). Опросник ЛА-44 предназначен для индивидуальной и групповой диагностики уровня легитимизированной агрессии (С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский) Согласно концепции авторов, наряду с официально запрещенными агрессивными и насильственными формами поведения в обществе всегда существовали безнаказанные, санкционированные и даже поощряемые разновидности насилия (так называемая «легитимизированная агрессия»). Опросник ЛА-44 был использован для изучения отношения субъекта к легитимной в культуре агрессии; влияния легитимной в культуре агрессии на динамику агрессивных и насильственных форм поведения, в том числе делинквентных; анализа психологических особенностей, которые способствовали активному использованию легитимных в обществе форм насилия и агрессии; определению наиболее осуществить диагностику склонности к агрессивным формам поведения (Приложение 3).

2.2. Анализ и интерпретация результатов экспериментального исследования склонности к зависимости как условия агрессивности студентов

В начале исследования нами была проведена беседа с каждым из участников исследования. Она позволила установить индивидуально-психологические особенности личности респондентов: склонности, интересы, степень воспитанности, отношения студентов к жизненным фактам, явлениям, к труду, собственным поступкам, к факту существования определенной зависимости или попытке категорически отрицать факт ее существования. В результате беседы еще до процедуры стандартизированной диагностики было определенное целостное представление о личных качествах студентов.

На следующем этапе был определен уровень склонности к разным видам зависимости в исследуемой группе студентов.

На начальном этапе анализа представим результат в виде процентного распределения склонности к определенным видам зависимости. Это позволит нам иметь общее представление о склонности студентов к зависимому поведению. Результаты представим в виде таблицы 2.1.

Таблица 2.1

Распределение студентов по уровню склонности к различным видам зависимости (%)

№ п/п	Виды зависимости	Уровни склонности к различным видам зависимостей		
		низкий	средний	высокий
1.	Алкогольная	100	-	-
2.	Телевизионная	64	31	5
3.	Любовная	88	12	-
4.	Игровая	77	21	2
5.	Сексуальная	100	-	-
6.	Пищевая	59	35	6
7.	Религиозная	100	-	-
8.	Трудовая	100	-	-
9.	Лекарственная	92	8	
10.	Компьютерная	77	21	2
11.	Табачная	48	44	8
12.	От здорового образа жизни	100	-	-
13.	Наркотическая	100	-	-

Таким образом, данные таблицы 2.1. свидетельствуют о том, что в исследуемой группе студентов выявлены испытуемые со средним и высоким уровнем склонности к зависимости. Проанализируем полученные данные подробнее.

Склонность к телевизионной зависимости обнаружена у 36% студентов, принявших участие в исследовании. Все свободное время такие студенты проводят перед телевизором; он сопровождает все аспекты их жизнедеятельности, может работать даже в то время, когда студенты заняты учебой, работой или чем-либо еще; ситуация невозможности включить телевизор субъективно воспринимается как существенный дискомфорт, испытуемые не знают, как без телевизора создать себе зону комфорта.

Склонность к зависимости от любви обнаружена у 12% опрошенных. У них обнаружено зависимое поведение отношений с фиксацией на другом человеке (навязчиво, насильственно, практически невозможно освободиться от этого). Такие студенты склонны неоправданно и непропорционально много времени и внимания уделяется любимому человеку. Мысли об объекте любви доминируют в сознании, становясь сверхидеей. Такие студенты забывают о самих себе, перестает заботиться о свое здоровье и думать о своих потребностях вне отношений в зависимом поведении, в которые они попали. Это влияет и на качество отношений с родными и близкими людьми, ухудшая его.

Высокие показатели склонности к игровой и компьютерной зависимости обнаружены у одних и тех же испытуемых. У 21% диагностирован средний уровень склонности к зависимости, а у 2% – высокий показатель склонности к игровой и компьютерной зависимости. Таких испытуемых отличает готовность огромное количество времени проводить за компьютером (студент может заснуть у компьютера, забыть об учебе или встрече с друзьями, которых постепенно вытесняют компьютерные герои). Компьютерный мир может начать восприниматься как более важный, яркий и реальный, чем жизнь без компьютера. Обычная реальная жизнь является «скучной обязанностью»,

отвлекает от игры. И, как следствие, начинает страдать личная жизнь, здоровье, учеба и т.д.

Склонность к пищевой зависимости выявлена у 6% студентов на высоком уровне и у 35% – на среднем уровне. Такое нарушение пищевого поведения часто наблюдается, когда еда становится средством ухода от реальности. Студенты стараются «заесть» свои проблемы, фиксируются на вкусовых ощущениях и, тем самым, вытесняют неприятные переживания. Возможно желание затянуть процесс приема пищи во времени, есть дольше и больше. При этом проблемы не решаются сами собой, а нарушается обмен веществ, увеличивается вес и усложняются отношения с окружающими.

Склонность к зависимости от лекарств диагностирована у 8% респондентов. Таким студентам свойственно переоценивать терапевтический эффект лекарств. Они становятся для них неким успокоительным средством, гарантией того, что все будет хорошо, что все под контролем. Малейший психологический или физиологический дискомфорт должен сопровождаться знанием о том, что он этого может помочь конкретное лекарство.

И самые высокие показатели склонности к зависимости обнаружены по шкале «Табачная зависимость». Она диагностирована у 52% опрошенных. Это испытуемые, для которых курение табака носит систематический характер. Как правило, многие из них уже предпринимали безуспешные попытки избавиться от этой зависимости. Но курение приобретает выраженный навязчивый характер, а отказ от курения может приводить к состоянию физического и психологического дискомфорта.

Склонность к алкогольной, сексуальной, религиозной, трудовой зависимости и зависимому поведению от здорового образа жизни в нашей выборке не были выявлены.

Графически эти данные можно представить в виде рисунка 2.1. в рисунке отражены только статистически значимые для нашего исследования показатели.

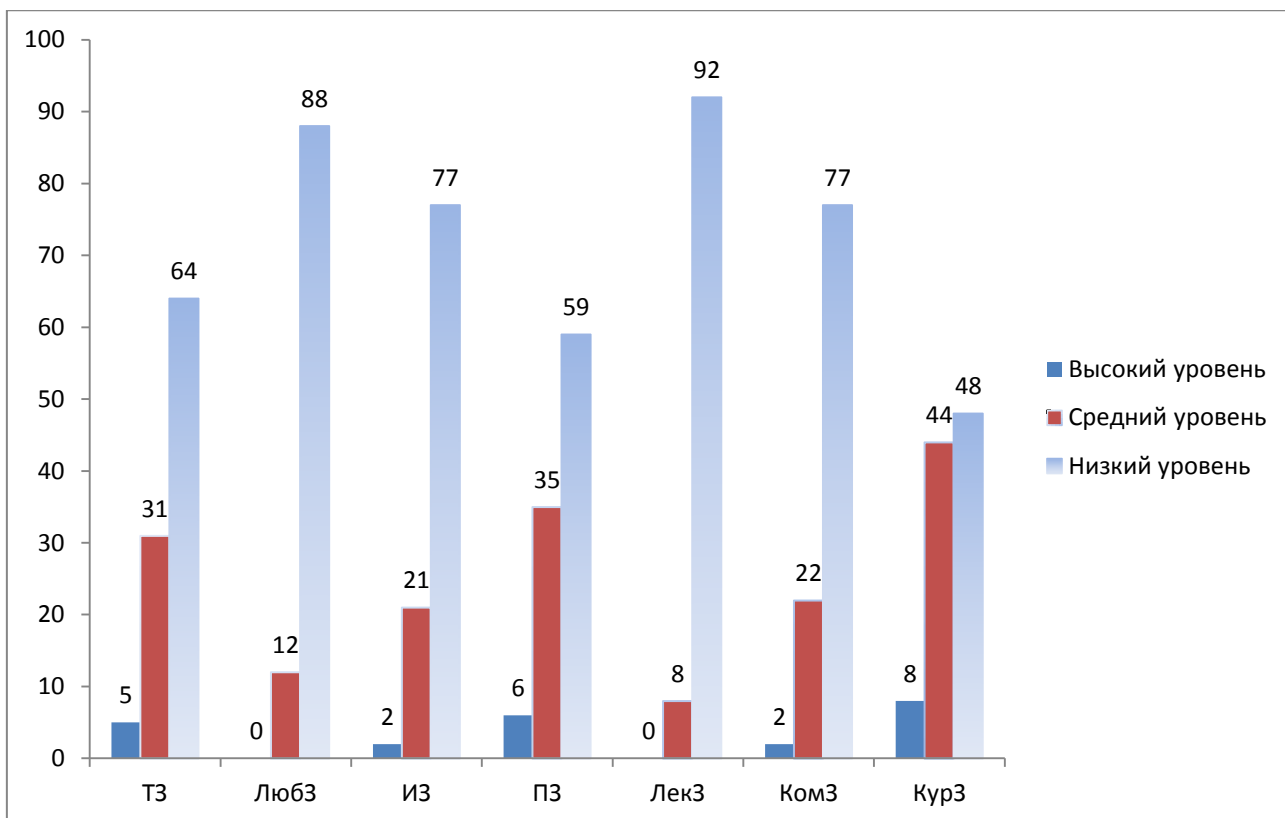


Рис. 2.1. Распределение студентов по уровню склонности к различным видам зависимости (в %)

Условные обозначения: ТЗ - телевизионная зависимое поведение; ЛюбЗ – любовная зависимое поведение; ИЗ – игровая зависимое поведение; ПЗ – пищевая зависимое поведение; ЛекЗ – лекарственная зависимое поведение; КомЗ – компьютерная зависимое поведение; КурЗ – зависимое поведение от курения

Таким образом, для проверки гипотезы на первом этапе исследования были выделены студенты с высоким (показатель по шкале «общая склонность к зависимости» 19-25 стандартных значений), средним (показатель по шкале «общая склонность к зависимости» от 12 до 18 стандартных значений) и низким (показатель по шкале «общая склонность к зависимости» 5-11 стандартных значений) уровнем склонности к зависимости. Выборка испытуемых была разделена на две группы: с высокими и средними показателями этой шкалы – 50 студентов (30%) и с низкими показателями – 120 студентов (70 % от общей численности выборки).

Более детальный анализ позволил нам оценить содержательные характеристики студентов исследуемых групп. Результаты представим в виде таблицы 2.2.

Таблица 2.2

Выраженность склонности студентов к различным видам зависимости
(в баллах)

№ п\п	Виды зависимостей	Группы студентов			Достоверность различий
		1 группа	2 группа	3 группа	
1.	Алкогольная	-	-	6	-
2.	Телевизионная	22	15	5	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
3.	Любовная	-	14	7	P2/3 (U=463, p≤0,05)
4.	Игровая	21	16	8	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
5.	От межполовых отношений	-	-	8	-
6.	Пищевая	24	13	6	p1/3 (U=463, p≤0,05) p 2/3 (U=284, p≤0,05)
7.	Религиозная	-	-	5	-
8.	Трудовая	-	-	6	-
9.	Лекарственная	-	17	7	P2/3 (U=463, p≤0,05)
10.	Компьютерная	21	16	8	p1/2 (U=397, p≤0,05) p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
11.	От курения	23	15	6	p1/3 (U=636, p≤0,05) p 2/3 (U=423, p≤0,05)
12.	От здорового образа жизни	-	-	7	-
13.	Наркотическая	-	-	6	-

Исходя из данных таблицы 2.2., обнаружены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) среди студентов обследуемых групп по шкалам «Телевизионная зависимость», «Любовная зависимость», «Игровая зависимость», «Пищевая зависимость», «Лекарственная зависимость», «Компьютерная зависимость» и «Зависимое поведение от курения». То есть склонность именно к этим видам зависимости свойственна для исследуемых нами студентов.

Для продолжения исследования и подтверждения выдвинутой гипотезы, была организована работа с каждой группой студентов.

Проанализируем результаты изучения состояния агрессии студентов в группах с разным уровнем склонности к зависимости (студентов с выявленной склонностью к зависимости мы объединили в одну группу 1 – склонных к зависимости, студенты, не склонные к зависимости составили 2 группу испытуемых). Результаты представим в виде таблицы 2.3.

Таблица 2.3

Выраженность состояний агрессивности в группах студентов с разными показателями склонности к зависимости (в баллах)

№ п\п	Состояния агрессии	Группы студентов		Достоверность различий
		1 группа склонные к зависимости	2 группа не склонные к зависимости	
1.	Физическая агрессия	7	5	$p \leq 0,05$
2.	Косвенная агрессия	5	4,5	-
3.	Раздражение	11	8	$p \leq 0,05$
4.	Негативизм	4	3,8	-
5.	Обида	5,5	3	$p \leq 0,05$
6.	Подозрительность	7	3,5	$p \leq 0,05$
7.	Вербальная агрессия	9	8	-
8.	Чувство вины	5,2	5,7	-
9.	Агрессивность	$27 \pm 0,37$	$21 \pm 0,1$	$U=409, p \leq 0,05$
10.	Враждебность	$12,5 \pm 0,22$	$6,5 \pm 0,21$	$U=636, p \leq 0,05$

Таким образом, данные методики диагностики состояния агрессии Басса-Дарки свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в группах испытуемых со склонностью к зависимому поведению и отсутствием таковой.

По шкале «физическая агрессия» у студентов 1-й группы диагностируются высокие показатели по сравнению со студентами 2-й группы, 7 и 5 баллов соответственно ($p \leq 0,05$). Следовательно, студенты со склонностью к зависимости в большей степени склонны к использованию физической силы по отношению к партнерам по общению, которые с их точки зрения неправы или представляют для них истинную или мнимую угрозу. По шкале «раздражение» наблюдается та же динамика. У респондентов со склонностью к зависимости диагностируются высокие показатели по сравнению с респондентами 2-й группы, 11 и 8 баллов в 1 и 2 группах соответственно ($p \leq 0,05$). Они могут быть более резкими, вспыльчивыми и даже

грубыми, чем студенты без склонности к зависимостям, при чем без существенных на то причин.

На уровне статистически значимых различий находятся показатели шкалы «обида», 5,5 и 3 балла у респондентов со склонностью к зависимости и без склонности соответственно ($p \leq 0,05$). Высокие баллы по данной шкале являются свидетельством ненависти или чувства зависти по отношению к очень большому кругу людей. Такие испытуемые обижены на весь мир за истинные или чаще придуманные страдания. По шкале «подозрительность» у студентов 1-й группы диагностируются высокие показатели по сравнению со студентами 2-й группы, 7 и 3,5 баллов соответственно ($p \leq 0,05$). Следовательно, студенты со склонностью к зависимости в большей степени склонны к осторожности и недоверию в отношениях с людьми, более подозрительны и уверены что окружающие хотят причинить вред. По шкале «агрессивность» у респондентов с высокой и средней степенью склонности к зависимости обнаруживаются высокие показатели 27 баллов (на уровне статистической значимости $U=409$, $p \leq 0,05$) по сравнению с группой студентов у которых не выявлено наличие зависимости – 21 балл. То есть, студенты первой группы оказываются более склонны к вербальной и физической агрессии, а также они более раздражительны чем студенты второй группы (без зависимости). Этим респондентам представляется возможным использовать физическую силу для решения собственных проблем, открыто выражать свои негативные чувства и проявлять резкость, вспыльчивость грубость при малейшем возбуждении. По шкале «враждебность» наблюдается та же ситуация. То есть, у испытуемых с выраженной склонностью к зависимости обнаруживаются высокие показатели 12,5 (на уровне статистической значимости $U=636$, $p \leq 0,05$) по сравнению с группой студентов у которых такой склонности не выявлено – 6,5 баллов. Следовательно, респонденты первой группы в большей степени склонны испытывать зависть и ненависть к окружающим людям. При этом для них часто бывает непринципиально, совершил ли другой личность действительно что-то нехорошее или это обида за вымышленные поступки. Высокие баллы по этой

шкале так же выражают возможное убеждение студентов в том, что они являются плохими, что поступают неправильно, а также отражает ощущаемые респондентами угрызения совести.

Эти результаты также подтверждаются данными исследования Н.А. Соболевой, В.Р. Гилль, Л.Т. Майоровой и В.Б. Антипина, которые отмечают, что отсутствие у студентов зависимостей и наличие конструктивных интересов позволяет студентам переключать свою агрессию, а так же получать позитивные психологические воздействия от педагогов, сокурсников, друзей и т.д. Студенты со склонностью к зависимости такой возможности не имеют, так как находятся в «плёну» своих зависимостей и в большинстве своем с агрессией, иногда прямо просматривающейся как отклонение, пытаются справиться самостоятельно, либо до определенного момента сдерживают негативные чувства в себе, либо «выплескивают» их на окружающих.

Анализ результатов наличия легитимизированной агрессии С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского (ЛА-44) так же не выявил статистически значимых различий в группах студентов с высокой и средней степенью склонности к зависимости, но позволил обнаружить различия между студентами с наличием и отсутствием склонности к зависимости.

Результаты представим в виде таблицы 2.4.

Таблица 2.4

Выраженность легитимизированной агрессии в группах студентов с разными показателями склонности к зависимостям (в баллах)

№ п\п	Показатели легитимизированной агрессии	Группы студентов		Достоверность различий
		1 группа склонные к зависимости	2 группа не склонные к зависимости	
1.	Политика	62	37	$p \leq 0,05$
2.	Личный опыт	34	29	-
3.	Воспитание	19	16	-
4.	Спорт	31	19	$p \leq 0,05$
5.	СМИ	69	42	$p \leq 0,05$
6.	Интегральная шкала	135	43	$p \leq 0,05$

Исходя из данных таблицы 2.4, обнаружены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) в группах студентов по всем шкалам методики, кроме «личный опыт» и «воспитание».

Обнаруженные различия в группах склонных и несклонных к зависимости респондентов по шкалам «политика» - 62 и 37 баллов ($p \leq 0,05$), «спорт» 31 и 19 баллов соответственно ($p \leq 0,05$) и «СМИ» - 69 и 42 балла (при $p \leq 0,05$) свидетельствуют о том, что студенты 1 группы считают, что использование агрессии в этих сферах человеческой жизни не только приемлемы, но и являются чуть ли не необходимым инструментом управления, достижения нужных результатов и поддержания порядка.

Выявлены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) по параметру «интегральная шкала». Преобладание высоких показателей по этому параметру свидетельствует о том, что студенты 1 группы в большей степени склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса. Для таких респондентов приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей студентов.

Таким образом, легитимная в общественных сферах агрессия является источником для легитимизации студентами агрессивно-насильственных поступков в собственном опыте и в действиях окружающих, в том случае, если агрессия не направлена против них самих.

Наши результаты подтверждаются данными исследования авторов методики, которые отмечают, что на сегодняшний день уже изучены даже механизмы легитимизации агрессии в молодежной среде:

- 1) отрицание ответственности (в случае неудачи студент считает себя жертвой обстоятельств);

2) отрицание или приуменьшение ущерба (студент полагает, что никто существенно не страдает от совершенных им лично агрессивных действий);

3) отрицание или экскатегоризирование жертвы (жертва агрессивных действий выводится за пределы категории «личность»), более мягкий вариант – дегуманизация (нападение на гомосексуалиста оправдано тем, что он недолжность и заслуживает такого обращения);

4) осуждение осуждающих (людям, обвиняющим студента в девиантной агрессии, приписывается лицемерие или враждебность);

5) нейтрализация девиантной оценки агрессивного поведения ссылкой на более высокие ценности (действия солдата на войне).

В результате проведенного констатирующего этапа эксперимента нам удалось установить, что в общей выборке испытуемых (170 студента) были выявлены 50 человек со средней и высокой склонностью к зависимости. Для этой группы испытуемых является характерным более высокий уровень агрессивности, враждебности и легитимной агрессии, чем для группы студентов без склонности к зависимости.

2.3. Реализация психокоррекционной программы «Психологическая коррекция агрессивности у студентов, склонных к зависимому поведению» и оценка ее эффективности

Для продолжения работы и подтверждения гипотезы исследования мы замотивировали выборку студентов со склонностью к зависимости и реализовали психокоррекционную программу «Психологическая коррекция агрессивности у студентов склонных к зависимому поведению». Цель программы – коррекция агрессивности у студентов склонных к зависимому поведению.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

1. Развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях;

2. Обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию или уход в зависимое поведения;

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

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

Таблица 2.5

Тематическое планирование программы по коррекции агрессивности у студентов склонных к зависимому поведению

№	Тема	Цель, задачи	Содержание
1	Вводное «Знакомство»	Цель: установление доверительных отношений в группе. Задачи: -определить правила работы в тренинговой группе; -стимуляция групповой сплоченности; -раскрепощение участников группы	«Слова» «Техника состояний» «Эмоции в теле»
2	«Внимание! – агрессия»	Цель: расширение информации о проблеме агрессии. Задачи: -предоставить и обсудить информацию об агрессии; -помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней	«Беседа» «Моя агрессивная энергия»
3	«Учимся защищаться»	Цель: развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: -ознакомиться с техниками противостояния вербальному нападению; -научиться адекватно реагировать в различных ситуациях	«Ситуации» «В театре»
4	«Барьеры общения»	Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: -знакомство с барьерами общения;	«Барьеры межличностного общения» «Открытые ответы»

		-развитие умения открыто выражать свои чувства в приемлемой форме	
5	«Общение»	Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: - развить умение перестраивать свою позицию в соответствии с ситуацией; - развитие умения захватывать инициативу в разговоре	«Качели» «организация диалога» «Вывись из круга»
6	«Наши альтернативы»	Цель: обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи: - совместный поиск альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию; - научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов	«Поиск альтернатив» «Репетиция поведения» «Обвинитель – обвиняемый»
7	«Мое спокойствие»	Цель: закрепление навыков внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи: -обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию; - развитие умения противостоять чужому давлению	«Сценарий» «Сила – ум» «Да – нет»
8	«Будьте собой, но в лучшем виде»	Цель: закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи: -развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей; -переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.	«Художественный фильм» «Найди хорошее»
9	«Я – регулятор»	Цель: обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния. Задачи: -знакомство с приемами регулирования своих эмоций; -отреагирование негативных эмоций; - поиск приемлемого для себя способа реагирования на ситуацию раздражения	«Аукцион» «Сказка»
10	«Без напряжения»	Цель: закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния. Задачи: -развитие способностей регуляции эмоционального состояния; -обучение различным техникам экспресс-	«Проблемная ситуация» «Погода» «Снежки»

		регуляции эмоционального состояния	
11	«Владение собой»	Цель: освоить способы саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц. Задачи: -обучение управлением тонусом мышц; -обучение способам управления дыханием	«Управляю дыханием» «Управляю тонусом мышц» «Веревка»
12	«Завершение»	Цель: обобщение знаний и умений по проделанной работе. Задачи: -помочь в осознании произошедших изменений, пользы проведенных занятий; -способствовать получению обратной связи от участников группы; - закрепление позитивного настроения проделанной работы	«Благодарен тому, что...» «Беседа» «Подарок»

Более подробное описание упражнений представлено в приложении 4.

В качестве примера коррекционной работы приведем отрывок в виде вводного занятия.

Занятие №1

Тема: «Знакомство».

Цель: знакомство участников группы, установление доверительных отношений в группе.

Задачи:

1. Определить правила работы в тренинговой группе.
2. Стимулировать групповую сплоченность.
3. Способствовать раскрепощению участников тренинговой группы.

Время: 1 час 40 минут.

Оборудование: бейджи, бумага, ручки, цветные карандаши (для создания собственных бейджей).

Ход занятия:

1. Организационный момент. Психолог приветствует всех участников группы. Говорит вступительное слово. Объясняет правила работы в группе.

Правила работы в группе:

1. Доверительное общение, обращение к друг другу по имени.
2. Соблюдение личных прав членов группы.

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

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

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

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

7. Активность каждого участника группы.

8. Оценивается только поступок, а не личность личностью;

Психолог: «Нашу работу мы начнем со знакомства участников. Предлагаю каждому из вас взять по карточке и создать свой бейдж. Написать на нем свое имя. Не обязательно это будет ваше настоящее имя, вы можете назвать себя по-другому. Если вы решили взять другое имя, то, представляясь, скажите и настоящее, а потом объясните участникам группы, почему вы решили его сменить. В дальнейшем мы будем обращаться друг к другу так, как вы представились».

2. Приветствие.

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

3. Разминка: «Слова».

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

Необходимо написать сказку с использованием этих слов.

Анализ:

Что было труднее всего сочинять?

Получил ли герой то, что хотел или нечто другое?

Персонажи: кто есть кто?

Кого нет в сказке?

Как герой относится к миру, к людям к себе?

4. Основная часть. Упражнение «Техника состояний».

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

Назвать состояние.

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

Назвать это состояние.

Разложить эти состояния на полу.

Расстояние определить самостоятельно.

Заполнить данное расстояние рисунками (мандолами) промежуточных состояний.

Дать название каждому состоянию.

Написать текст: описать каждое состояние.

Ответы на вопросы:

Что дала эта работа?

Какая связь между этими мандолами?

Что является ключевым моментом (см. промежуточные мандолы)

Для чего мне необходимо негативное состояние

Что оно дает?

Определить какая мандола нравится «здесь и сейчас»

Какая безразлична

Какая не нравится? (работаем с этой манолой)

Работа с мандолами:

Каждый участник проходит свои мандолы:

Становиться в мандолы и описывает состояние

- что чувствуете?

- опиши состояние?

- для чего оно тебе нужно?

- что происходит с телом?

5. Упражнение «Эмоции в теле».

Работаем с 6 эмоциями: Гнев Отвращение Удивление Страх Горе Радость

Вспомните события, где вы испытывали бы эти эмоции.

Каждая из них находится в теле.

Нарисуйте человечка и отметьте у него точками все эти эмоции.

Процедура анализа 10 мин.

5. Рефлексия:

Давайте обсудим наше сегодняшнее занятие:

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

Процедура самоотчета.

6. Ритуал прощания:

«Пожалуйста, встаньте в общий круг. Прощание каждый раз будет происходить в виде игры или церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность по отношению друг другу. Сегодня игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем, подходит третий участник, берет за свободную одного из участников, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!». Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к нашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

В результате проведенной психокоррекционной работы по разработанной нами программе, в ходе итогового тестирования экспериментальной группы были получены результаты, свидетельствующие о наличии положительной динамики в коррекции агрессивности у студентов склонных к зависимому поведению.

Результаты, полученные в ходе итогового тестирования экспериментальной и контрольной групп при помощи методики «Тест на

зависимое поведение (аддикцию)» (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей) Г.В. Лозовой, представлены в виде таблицы 2.6.

Таблица 2.6

Распределение студентов по уровню склонности к различным видам зависимости в группе до и после воздействия (%)

№ п\п	Виды зависимостей	Уровни склонности к различным видам зависимостей					
		низкий		средний		высокий	
		до	после	до	после	до	после
1.	Алкогольная	100	100	-	-	-	-
2.	Телевизионная	64	71	31	29	5	-
3.	Любовная	88	88	12	12	-	-
4.	Игровая	77	88	21	12	2	-
5.	Сексуальная	100	100	-	-	-	-
6.	Пищевая	59	76	35	24	6	-
7.	Религиозная	100	100	-	-	-	-
8.	Трудовая	100	100	-	-	-	-
9.	Лекарственная	92	96	8	4		-
10.	Компьютерная	77	81	21	19	2	-
11.	Табачная	48	56	44	39	8	5
12.	От здорового образа жизни	100	100	-	-	-	-
13.	Наркотическая	100	100	-	-	-	-

Таким образом, данные таблицы 2.6. свидетельствуют о том, что в группе студентов, имеющих склонность к зависимости, выявлена положительная динамика по снижению показателей склонности к разным видам зависимостей.

Склонность к телевизионной зависимости обнаружена у 29% студентов по сравнению с 36% до психокоррекционного воздействия.

Показатели склонности к зависимости в любви остались без изменений - у 12% опрошенных.

Высокие показатели игровой и компьютерной зависимости обнаружены у 21% и 12% испытуемых соответственно. При этом важно отметить, что склонность к зависимости выявлена только на среднем уровне. Респондентов с высоким уровнем игровой и компьютерной зависимости в группе после воздействия не выявлено.

Склонность к пищевой зависимости снизилась до 24% респондентов. В то время как эти показатели составляли 41% до психокоррекционного воздействия.

Зависимое от лекарств поведение диагностировано уже у 4% респондентов после воздействия (первоначально этот показатель составлял 8%). И самые высокие показатели зависимости остались по шкале «Табачная зависимость». Она диагностирована у 44% опрошенных студентов. Это испытуемые, для которых курение табака носит систематический характер, и коррекция этой зависимости требует более длительной психокоррекционной работы. Таким образом, снизить показатель зависимости от табака удалось только у 6% респондентов.

Алкогольная, сексуальная, религиозная, трудовая зависимости, а также зависимое поведение от здорового образа жизни повторно не были выявлены.

В таблице 2.7. представлены средние значения показателей склонности к зависимости в двух группах студентов.

Таблица 2.7

Показатели уровней склонности к различным видам зависимости до и после воздействия (в баллах)

№ п\п	Виды зависимости	Показатели склонности к зависимости		Достоверность различий
		До воздействия	После воздействия	
1.	Алкогольная	6	5	-
2.	Телевизионная	22	14	$p \leq 0,05$
3.	Любовная	14	13	-
4.	Игровая	21	14	$p \leq 0,05$
5.	От межполовых отношений	8	8	-
6.	Пищевая	24	13	$p \leq 0,05$
7.	Религиозная	5	6	-
8.	Трудовая	6	6	-
9.	Лекарственная	17	15	-
10.	Компьютерная	21	14	$p \leq 0,05$
11.	От курения	23	19	$p \leq 0,05$
12.	От здорового образа жизни	7	8	-
13.	Наркотическая	6	5	-

Анализ средних значений показателей склонности к зависимости подтверждает статистическую значимость полученных результатов. А именно,

по показателям «Телевизионная зависимость» обнаружены статистически значимые различия на уровне $p \leq 0,05$, 22 балла и 14 баллов в группе студентов до и после психокоррекционного воздействия. По шкале «Игровая зависимость» наблюдается та же динамика – 21 и 14 баллов соответственно ($p \leq 0,05$), «Компьютерная зависимость» - 21 и 14 баллов ($p \leq 0,05$). «Зависимость от курения» - 23 и 19 баллов соответственно ($p \leq 0,05$). Самые высокие показатели эффективности психокоррекционной программы оказались по шкале «Пищевая зависимость» - 24 и 13 баллов ($p \leq 0,05$). Статистически значимые, но менее впечатляющие показатели по шкале «Зависимость от курения» - 23 и 19 баллов соответственно ($p \leq 0,05$). Следовательно, реализованная психокоррекционная программа оказалась достаточно эффективной в вопросах регулирования своего эмоционального состояния и тех форм активности, которые личность для себя выбирает. Но для коррекции таких форм зависимости, как «Зависимость от курения», только ее оказалось явно не достаточно (по этой шкале самые низкие показатели снижения зависимости). Для более эффективной психокоррекции данного вида зависимости необходимы, вероятно, более продолжительные сроки работы.

Таблица 2.8

Показатели уровней склонности к различным видам зависимости до и после воздействия (в баллах)

№ п\п	Состояния агрессии	Группы студентов		Достоверность различий
		До воздействия	После воздействия	
1.	Физическая агрессия	7	6	-
2.	Косвенная агрессия	5	4,1	-
3.	Раздражение	11	8	$p \leq 0,05$
4.	Негативизм	4	3,8	-
5.	Обида	5,5	3	-
6.	Подозрительность	7	4	$p \leq 0,05$
7.	Вербальная агрессия	8	7	-
8.	Чувство вины	5,2	4,9	-
9.	Агрессивность	27±0,31	22±0,32	U=409, $p \leq 0,05$
10.	Враждебность	12,5±0,22	7±0,41	U=636, $p \leq 0,05$

Проанализируем результаты изучения состояния агрессии студентов в контрольной и экспериментальной группах после реализации психокоррекционной программы. Результаты представим в виде таблицы 2.8.

Данные методики диагностики состояния агрессии Басса-Дарки свидетельствуют о наличии статистически значимых различий в группе до и после воздействия.

По шкале «раздражение» наблюдается та же динамика. У респондентов группы до воздействия диагностируются высокие показатели по сравнению с респондентами после психокоррекционного воздействия, 11 и 8 баллов в 1 и 2 группах соответственно ($p \leq 0,05$). Они по-прежнему могут быть более резкими, вспыльчивыми и даже грубыми, чем студенты без склонности к зависимостям, при чем без существенных на то причин.

По шкале «подозрительность» у студентов 1-й группы диагностируются высокие показатели по сравнению со студентами 2-й группы, 7 и 3,5 баллов соответственно ($p \leq 0,05$). Следовательно, студенты с зависимостью не получающие психокоррекционную помощь, в большей степени склонны к осторожности и недоверию в отношениях с людьми, более подозрительны и уверены что окружающие хотят причинить вред.

По шкале «агрессивность» у респондентов до воздействия обнаруживаются более высокие показатели 27, чем у этих же студентов после психокоррекционного воздействия – 22 (на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$). То есть, студенты группы до воздействия оказались более склонны к вербальной и физической агрессии, а также они более раздражительны чем студенты группы после воздействия.

По шкале «враждебность» наблюдается та же динамика. То есть, у испытуемых первоначально этот показатель был на уровне 9,5, в то время как после воздействия он составил – 7 баллов (на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$). Следовательно, респонденты первоначально в большей степени были склонны испытывать зависть и ненависть к окружающим людям.

Графически эти данные представлены в виде таблицы 2.8. и рисунка 2.2.

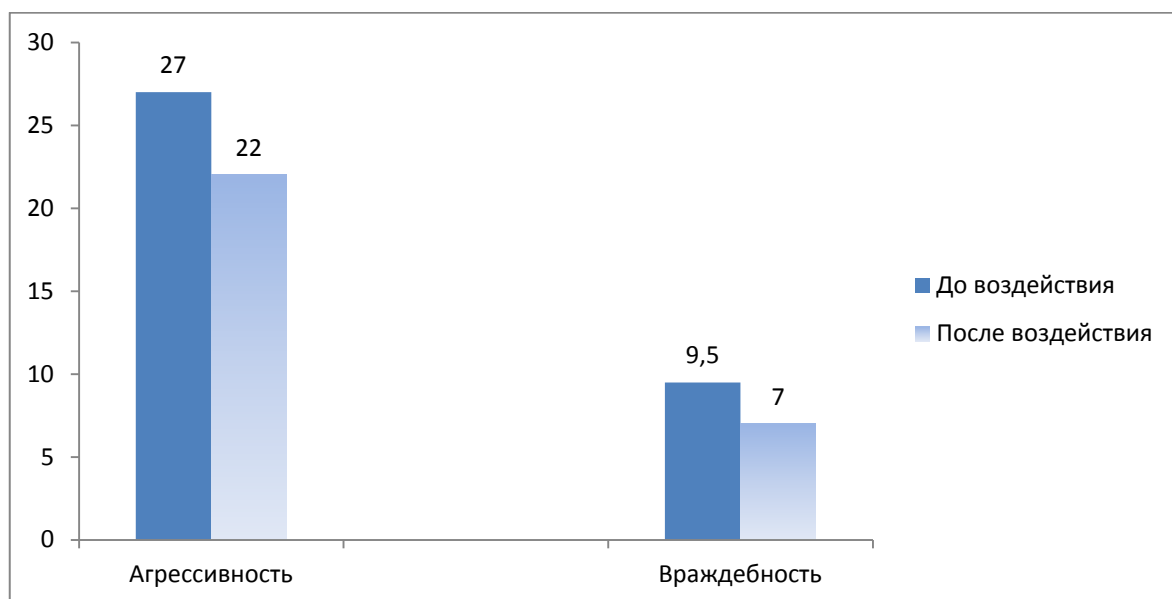


Рис. 2.2. Выраженность показателей агрессивности в группе студентов до и после воздействия (средний балл)

Анализ результатов исследования выраженности легитимизированной агрессии С.Н. Ениколопова и Н.П. Цибульского (ЛА-44) так же позволил обнаружить различия между показателями у студентов до и после психокоррекционного воздействия.

Результаты представим в виде рисунка 2.3.

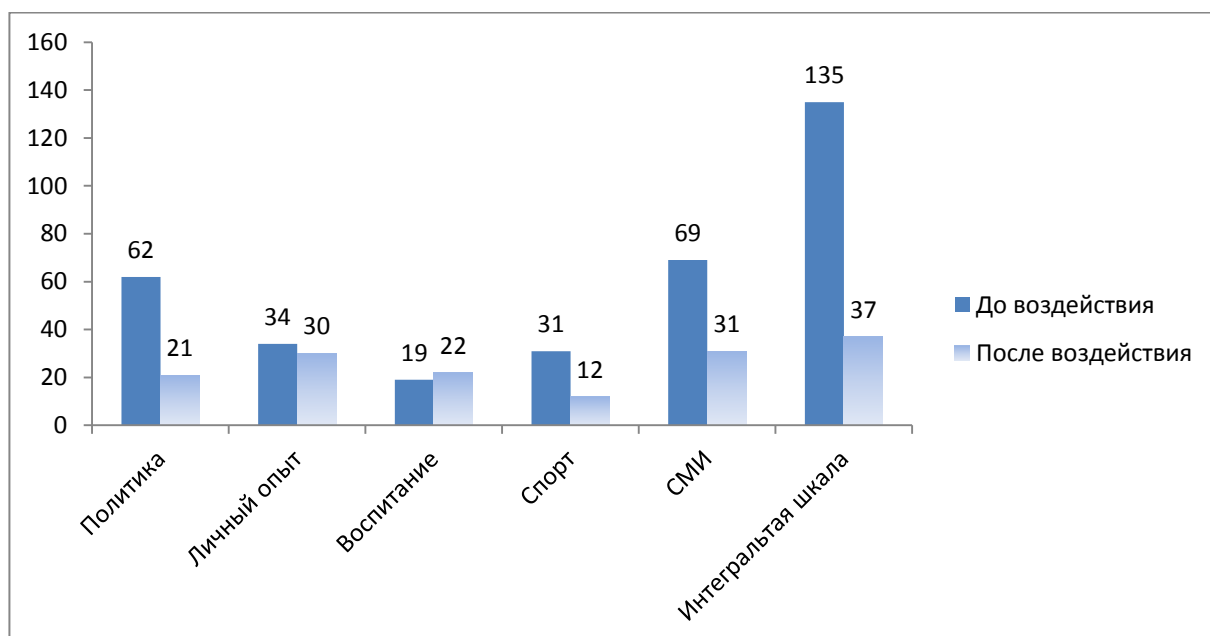


Рис. 2.3. Выраженность показателей легитимизированной агрессии в группе студентов до и после воздействия (средний балл)

Обнаружены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) в группе студентов до и после психокоррекционного воздействия по всем шкалам методики кроме «личный опыт» и «воспитание».

Так же выявлены статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$) по параметру «интегральная шкала». Преобладание высоких показателей по этому параметру свидетельствует о том, что студенты до воздействия в большей степени были склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса. Для таких респондентов приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей студентов.

Таким образом, результаты всех диагностических методик подтверждают эффективность разработанной и проведенной психокоррекционной работы. То есть, склонность к зависимости как условия агрессивности студентов поддается целенаправленному воздействию и может быть снижена путем специально организованной профилактической работы.

Заключение

Рассматривая психологические термины нашего исследования, мы выяснили, что «агрессия», «агрессивность», «эмоциональное выгорание» в психологии актуальны как у отечественных, так и у зарубежных ученых – исследователей. При этом в понимании значения агрессия и агрессивность существуют расхождения во мнениях, которые составляют довольно большой спектр подходов. Так, агрессивное поведение студенческой молодежи имеет сложную многофакторную природу, его изучение требует, реализации системного подхода, выявляющего иерархию и взаимосвязь неблагоприятных факторов, применение сравнительного анализа и реализации междисциплинарного подхода. Системный анализ индивидуальных, личностных, социально-психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении студентов позволит конкретнее наметить приемы профилактической работы с целью коррекции и предупреждения агрессивного поведения и ухода в зависимое поведение.

Подобна ситуация складывается в науке и относительно подходов к определению зависимого поведения. Наиболее распространенным в современной психологии является определение, согласно которому зависимое (аддиктивное) поведение как аутодеструктивное поведение связано с употреблением какого-либо вещества в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это поведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность

По результатам эмпирического исследования было выявлено, что большинство студентов исследуемой группы демонстрируют средний и высокий уровни склонности к разным видам зависимости (пищевой, игровой, компьютерной и даже зависимости в любви).

Данные диагностики состояния агрессии выявили наличие статистически значимых различий в группах испытуемых со склонностью к зависимому поведению и отсутствием таковой. Студенты со склонностью к зависимости в большей степени склонны к использованию физической силы по отношению к партнерам по общению, которые с их точки зрения не правы или представляют для них истинную или мнимую угрозу. Они могут быть более резкими, вспыльчивыми и даже грубыми, чем студенты без склонности к зависимости, причем без существенных на то причин. Они, как правило, обижены на весь мир за истинные или чаще придуманные страдания. Испытуемые с данной склонностью в большей степени склонны к осторожности и недоверию в отношениях с людьми, более подозрительны и уверены, что окружающие хотят причинить вред.

Анализ результатов наличия легитимизированной агрессии показал, что студенты со склонностью к зависимости в большей степени склонны к обоснованию приемлемости и оправданию различных форм агрессивного поведения путем атрибуции их общественно одобряемого (легитимного) статуса. Для таких респондентов приобретаемое в процессе социализации знание о существовании легитимных форм агрессии может способствовать актуализации потребности именно в агрессивных формах поведения, если они будут достаточно эффективны для достижения поставленных целей и удовлетворения различных потребностей конкретных студентов.

Таким образом, по результатам исследования мы определили основные направления деятельности психолога, направленные на развитие альтернативных способов поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию или уход в зависимое поведение. Нами была разработана и реализована психокоррекционная программа и проведена повторная диагностики респондентов. Выяснилось, что результаты всех диагностических методик подтверждают эффективность разработанной и проведенной психокоррекционной работы. То есть, склонность к зависимости как условие агрессивности студентов поддается целенаправленному

воздействию и может быть снижена путем специально организованной профилактической работы.

Следовательно, по результатам исследования наша гипотеза подтвердилась: склонность к зависимости повышает проявление агрессивности и враждебности студентов, а именно физической агрессии, раздражения, обиды, подозрительности, общей легитимизированной агрессии и ее проявление в сферах политики, спорта, СМИ. Психокоррекционные мероприятия, направленные на снижение склонности к зависимости студентов, способствуют проявлению более адаптивных способов поведения.

Список литературы

1. Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. / А.Ю. Акопов – М.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Алтунин, А.В. Психическая агрессивность/А.В. Алтунин // Студенческий меридиан, 2012. - №2. – С. 14-21.
3. Алфимова, М.Б. Психогенетика агрессивности: учебное пособие / М.Б. Алфимова. - СПб.: Питер, 2003. - 418 с.
4. Альберт, Л. Делинквентные подростки: культура гена. / Л. Альберт - М., 2007. – 186с.
5. Андриенко, В.К., Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы / В.К. Андриенко, Ю.В. Гербеев, И.А. Невский – М., 2000. – 72 с.
6. Анохин, И.П. О единстве биологических механизмов индивидуальной предрасположенности к злоупотреблению различными психоактивными веществами./И.П. Анохин, А.Г. Веретинская, Г.Н. Васильева и др. // Физиология личности, 2015, Т. 26, № 6, с. 76-83.
7. Анциферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова/Психологический журнал 1994.- №1.- с. 3-19.
8. Анциферова, Л.И. Условия деформации личности / Л.И. Анциферова - Новые исследования. - М.: Наука, 2008. - С.32-38.
9. Бандура, А. Теория социального научения. /А. Бандура - СПб, 2014. – 507 с.
10. Безносков, С.И. Профессиональная деформация личности / С.И. Безносков. – СПб.: Речь, 2004. – 270 с.
11. Беличева, С.А. Основы превентивной психологии. / С.А. Беличева - М., Редакц.-изд. центр консорциума "Соц. здоровье России", 2004. 221 с.
12. Березин, Ф.Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. / Ф.Б.Березин – Л., 2008. – 272 с.

13. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс./В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. - №4. - с. 64-74.
14. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других/В.В. Бойко.- - М.: Наука, 2003. – 154 с.
15. Бурлачук, Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. / Л.Ф. Бурлачук, С.М.Морозов – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.
16. Василюк, Ф.Е. Психотехника выбора / Ф.Е. Василюк - Гуманистические подходы в практике - М.: МИР, 2009. – 500 с.
17. Герасимова, В.В. Индивидуально-психологические особенности студентов с аутоагрессивным поведением/В.В. Герасимова//Казанский педагогический журнал, 2010. – №3 (81). – С. 106-112.
18. Гишинский, Я.И. Социальный контроль за девиантным поведением в современной России./Я.И. Гишинский - М.-2015.- 179 с.
19. Грановская, Р.М. Практическая психология / Р.М. Грановская – СПб., 2007. – 429 с.
20. Грачев, Г.В. Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. / Г.В. Грачев - М.: Изд-во РАГС, 2008 - 125 с.
21. Губанова Л.Г. Компьютерная зависимое поведение как фактор развития агрессивности личности / Л.Г. Губанова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки, 2014. - № 2(17). – С. 37-44.
22. Гурьева, В.А. Юношеские психопатии и алкоголизм. / В.А. Гурьева, В.Я. Гиндикин -М.: Медицина, 2015. – 468 с.
23. Даль, В. Толковый словарь русского языка. / В. Даль – М., 2009. – 736 с., С. 438.
24. Деркач, А.А. Профессиональная деятельность в особых и экстремальных условиях: (психолого-акмеологические основы) / А.А Деркач. – М.: Изд-во РАГС, 2003. – 152 с.

25. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков./Под ред. С.А. Беличевой - М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 2009.- 146 с.
26. Змановская, Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. / Е.В. Змановская - М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 288 с.
27. Ильин, Е.П. Дифференциальная психофизиология / Е.П. Ильин - СПб: Изд-во РГПУ им А.И. Герцена. - 2016- 286с.
28. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2014. - 400с.
29. Ильин, Е.П. Психология агрессивного поведения./Е.П. Ильин – С.-Пб.: Питер, 2014. – 368 с.
30. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология. / Ц.П. Кроленко, Н.В. Дмитриева - Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2016 - 251с.
31. Короленко, Ц.П. Аддиктология. Настольная книга. / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева – М.: ИКСР,2012. – 536 с.
32. Кудрявцев, В.Н. Криминология. /Кудрявцев В.Н., Эминов В.Е. - М.-1997.- 308 с.
33. Кулаков, С.А. Практикум по интегративной психотерапии психосоматических расстройств. / С.А. Кулаков — СПб.: Речь, 2007. 294 с.
34. Левин, М. Наркомания и наркоманы./М. Левин, Б. Мевин – М.: Просвещение, 1991. – 271 с.
35. Либин, А.В. Дифференциальная психология. / А.В.Либин – М.: Смысл, 2000. – 326 с.
36. Личко, А.Е., Учебник по наркомании для подростков. / А.Е. Личко, В.С. Битенский –М.,2002. 90 с.
37. Лоренц, К. Агрессия./К. Лоренц -М., 2004.
38. Магомедова, Р.М. О причинах проявления агрессии и агрессивного поведения студентов современного вуза/Р.М. Магомедова // Казанский педагогический журнал, 2012. – №2 (92). – С. 102-110.

39. Менделевич, В.Д. Наркология. / В.Д. Менделевич, Ю.Л. Сиволап – М.: Феникс, 2016. – 346 с.
40. Меньшикова, Е.С. Патогенез, клиника и лечение алкоголизма./Е.С. Меньшикова, Я.Т. Ямпольский - М., 1996.- 348с.
41. Михейкина, С.В. Психологические особенности агрессивного поведения и его коррекция в юношеском возрасте: Дисс. канд. психол. наук. Ставрополь, 2004. -158 с.
42. Мясичев, В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений человека. Психология отношений. / В.Н.Мясичев – М.: "Институт практической психологии, Воронеж НПО "МОДЭК", 1995. - С. 15-38.
43. Нечепуренко, Т.В. Гендерные различия в проявлениях агрессивности студентов: Автореф. дисс. канд. псиол. наук. Москва, 2009. – 23 с.
44. Ольшанникова, А.Е. Индивидуальные варианты эмоционального реагирования в экстремальных условиях /А.Е. Ольшанникова. – М.: Просвещение, 2011. – 122 с.
45. Пайнс, Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач.- СПб.: Питер, 2000. – 265 с.
46. Плутчик Р. Эмоции: психозволюционная теория. Подходы к эмоциям. / Р. Плутчик – Хилсдейл, 1984. – С. 57-63
47. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля / под ред. Л.И. Вассермана. – СПб., 1999. – 49 с.
48. Психотерапевтическая энциклопедия // под ред. Карвасарского Б.Д. СПб.: Питер, 1998. – 752 с.
49. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 Т-М., 2002. - Т.1
50. Психолого-педагогический словарь [Текст]. – Минск.: Современное слово, 2006. – 928 с.

51. Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика: методика и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородского - Самара: Бахрах – М. - 2005. - 672с.
52. Реан, А.А. Изучение агрессивности личности // Реан А.А. Психология изучения личности. - СПб., 1999. - С. 216-251.
53. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст / Х. Ремшмидт - М.: Знание, 1994. -366 с.
54. Сельченко, К.В. Психология человеческой агрессии./К.В Сельченко- М.:АСТ, 2005. – 653 с.
55. Сорокин, В.И. Морально-психологическая подготовка основная функциональная часть системы морально-психологического обеспечения деятельности МЧС России / В.И.Сорокин, А.А. Грищенко // Стратегия гражданской защиты: проблемы и исследования. – 2014. – №1. – С. 465–486.
56. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей./Г.В. Старшенбаум - Москва: Когито-Центр, 2006. – 285 с.
57. Тарасов, С.В. Профилактика и коррекция аддитивного поведения в учреждениях образования. / Учебно-методическое пособие по учебному курсу «Психологическая помощь алкоголикам и наркоманам» / С.В. Тарасов, Д.А. Трошин – Пенза: Изд-во ПГПУ им. В. Г. Белинского. – 2014 г., 328 с.
58. Туманов, Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. / Е.Н. Туманов – Саратов, 2002.
59. Урутина, Т.М. Психологические особенности проявления агрессии в юношеском возрасте. / Т.М. Урутина, С.О. Щелина // Молодой ученый, 2015. - № 15 (95). – С. 555-558.
60. Фетискин, Н.П. Практическая девиантология. / Н.П. Фетискин - М.: Изд-во Форум, 2015. – 372 с.
61. Филонов, Л.Б. Детерминация возникновения и развития отрицательных черт характера у лиц с отклоняющимся поведением / Л.Б. Филонов // Психология формирования и развития личности/отв. ред. Л.И. Анцыферова. – М.: Изд-во «Наука». – 2004.- С.34-36.

62. Фром, Э. Анатомия человеческой деструктивности. / Э.Фром – М., 1994.
63. Хагуров, Т.А. Введение в современную девиантологию. / Т.А. Хагуров - Ростов-на-Дону, 2003. 343с.
64. Харламенкова, Н.Е. Психология личности. Режим доступа: http://imp.rudn.ru/psychology/psychology_of_person/index.html
65. Шельгин, К.В. Профилактика наркоманий и алкоголизма: учебное пособие / К.В. Шельгин, Н.А. Червина. – Архангельск: Северный государственный медицинский университет, 2007. - 320 с.
66. Шнейдер, Л.Б. Профессиональная идентичность: структура, генезис и условия становления. / Л.Б. Шнейдер: Автореф. дис. д-ра психол. наук. М., 2001.
67. Шумская, Д.Д. Агрессивное поведение у студентов. / Д.Д. Шумская // Студенческий меридиан, 2016. - №2. – С. 72-81.
68. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон.– М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
69. Этико-психологические проблемы медицины. / Под ред. Г.И. Царегородцева. М.: «Медицина», 2008.- 376 с.
70. Юрцевич С.В. Связь аддиктивного поведения и агрессивности в подростковом возрасте // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация – М: МГППУ, 2011.
71. Яромоленко Г.П. Проявление агрессивности и враждебности в межличностном взаимодействии (На примере студенческой молодежи): Дис. ... канд. психол. наук - СПб., 2004. - 161 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Тест на зависимое поведение (аддикцию) (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимости, Г.В. Лозовая)

1. Алкогольная зависимое поведение.
2. Интернет и компьютерная зависимое поведение.
3. Любовная зависимое поведение.
4. Наркотическая зависимое поведение.
5. Игровая зависимое поведение.
6. Никотиновая зависимое поведение.
7. Пищевая зависимое поведение.
8. Зависимое поведение от межполовых отношений.
9. Трудоголизм.
10. Телевизионная зависимое поведение.
11. Религиозная зависимое поведение.
12. Зависимое поведение от здорового образа жизни.
13. Лекарственная зависимое поведение.
14. Общая склонность к зависимостям.

На основании результатов тестирования нельзя ставить диагноз, методика является ориентировочной и показывает общую склонность к той или иной зависимости.

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

Нет -1 балл;

Скорее нет – 2 балла;

Ни да, ни нет -3 балла;

Скорее да – 4 балла;

Да – 5 баллов.

Тестовый материал:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – личность азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные результаты.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет

12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый личность всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый личность от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым личностью, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым личностью – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое

49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности личности заключается в том, на сколько она отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна, чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Личность – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что личность должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста:

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

Интерпретация (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия– использование физической силы против другого лица.

Косвенная– агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм– оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида– зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность– в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия– выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины– выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим личностью, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить личность
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам

12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали личностью, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить личность на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

- "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

- "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

- "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

- "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

- "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

- "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$.

Опросник ЛА-44
(С.Н. Ениколопов, Н.П. Цибульский)

Инструкция: Оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с приведенными ниже утверждениями в соответствии со шкалой:

- 1 – абсолютно не согласен с утверждением;
- 2 – не согласен, но бывают исключения;
- 3 – чаще не согласен;
- 4 – 50/50;
- 5 – чаще согласен;
- 6 – согласен, но бывают исключения;
- 7 – абсолютно согласен с утверждением.

Напротив каждого утверждения обведите в круг одну цифру, соответствующую Вашему варианту ответа. Здесь нет верных или неверных ответов, нас интересует Ваше мнение относительно содержания утверждений.

Некоторые утверждения могут иметь к Вам косвенное отношение.

Постарайтесь представить, как бы Вы ответили на них, если бы они имели к Вам непосредственное отношение, и отвечайте соответствующим образом.

Бланк опросника

Утверждения	Шкальные оценки
1. Уважения мирового сообщества можно добиться только путем усиления военного потенциала страны.	1 2 3 4 5 6 7
2. Люди, считающие, что в современных мультфильмах слишком много агрессии, абсолютно правы.	1 2 3 4 5 6 7
3. Мне нравится стрельба в тире.	1 2 3 4 5 6 7
4. Наиболее эффективный способ успокоить неугомонного ребенка – отшлепать его.	1 2 3 4 5 6 7
5. Я бы одобрил принятие закона, разрешающего свободную продажу оружия.	1 2 3 4 5 6 7
6. В боксе мне нравятся победы нокаутом.	1 2 3 4 5 6 7
7. Я бы не смог поднять руку на личность ни при каких обстоятельствах.	1 2 3 4 5 6 7
8. Искоренить драки возможно только с применением силы.	1 2 3 4 5 6 7
9. Сообщения о насилии или убийствах следует показывать по телевидению без излишней детализации.	1 2 3 4 5 6 7

10. Армия имеет право уничтожать гражданское население страны, с которой ведется война.	1	2	3	4	5	6	7
11. Я предпочел бы коллекционировать марки, а не оружие.	1	2	3	4	5	6	7
12. В профессиональном спорте средства защиты спортсмена должны быть сведены к минимуму.	1	2	3	4	5	6	7
13. В боевиках показана реальная жизнь.	1	2	3	4	5	6	7
14. Власть принадлежит тем, у кого есть оружие.	1	2	3	4	5	6	7
15. Основной целью тюремной системы должно быть перевоспитание, а не наказание.	1	2	3	4	5	6	7
16. Если тебя ударили, дай сдачу.	1	2	3	4	5	6	7
17. Я считаю, что люди не должны видеть насилие по телевидению.	1	2	3	4	5	6	7
18. Высшей мерой наказания должна быть смертная казнь.	1	2	3	4	5	6	7
19. Бой без правил – самый зрелищный вид спорта.	1	2	3	4	5	6	7
20. Школьные драки закаляют характер.	1	2	3	4	5	6	7
21. Увеличивающийся поток иммигрантов угрожает благополучию нашей нации.	1	2	3	4	5	6	7
22. Думаю, лучше отдать своего сына в секцию борьбы или бокса, чем в школу танцев.	1	2	3	4	5	6	7
23. Стремление к победе в спорте порождает ненависть к противнику.	1	2	3	4	5	6	7
24. Я не понимаю тех людей, которые часто смотрят передачи на криминальные темы.	1	2	3	4	5	6	7
25. Хорошая власть та, которую боятся.	1	2	3	4	5	6	7
26. Если родитель пообещал выпороть ребенка за провинность, он должен сдержать свое слово.	1	2	3	4	5	6	7
27. В отношениях с другими людьми я придерживаюсь принципа «око за око».	1	2	3	4	5	6	7
28. Собачьи бои могли бы стать популярным видом спорта.	1	2	3	4	5	6	7
29. Необходимо запретить показ документальных съемок убийств по телевидению.	1	2	3	4	5	6	7
30. Для подавления народных волнений правительством все средства хороши, в том числе военная сила.	1	2	3	4	5	6	7
31. Насилие в тюрьме служит хорошим уроком потенциальным преступникам.	1	2	3	4	5	6	7
32. Разумный человек, чувствуя, что драка неизбежна, нанесет удар первым.	1	2	3	4	5	6	7

33.Я не представляю себе всенародного праздника без военного парада.	1 2 3 4 5 6 7
34.В книгах о серийных убийцах есть своя прелесть.	1 2 3 4 5 6 7
35.В спорте страх противника вызывает еще большую агрессию у атакующего.	1 2 3 4 5 6 7
36.В нашей стране порядок можно навести только «железной рукой».	1 2 3 4 5 6 7
37.Я понимаю тех, кто считает необходимым иметь личное оружие.	1 2 3 4 5 6 7
38.Судить личность следует по справедливости, даже если это противоречит закону.	1 2 3 4 5 6 7
39.Бьет – значит любит.	1 2 3 4 5 6 7
40.Не представляю себе хорошего фильма без эффектной перестрелки.	1 2 3 4 5 6 7
41.Скорее, я бы пошел на выставку оружия, а не в картинную галерею.	1 2 3 4 5 6 7
42.Враги развалили нашу страну.	1 2 3 4 5 6 7
43.Передачи, посвященные реальной криминальной хронике, интереснее боевиков.	1 2 3 4 5 6 7
44.За насилие и убийства следует приговаривать к смертной казни.	1 2 3 4 5 6 7

Проверьте бланк опросника и убедитесь в том, что Вы оценили все утверждения и каждому из них соответствует только один ответ.

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале. При этом ответы со знаком «+» оцениваются в прямом порядке (ответ «1» оценивается в 1 балл, «2» – в 2 балла, «7» – в 7 баллов), а ответы со знаком «-» оцениваются наоборот (ответ «1» оценивается в 7 баллов, «2» – в 6 баллов, «7» – в 1 балл).

В целом по опроснику можно набрать от 44 до 308 баллов, из них
по шкале «политика» – от 13 до 91 баллов
по шкале «личный опыт» – от 9 до 63 баллов
по шкале «воспитание» – от 7 до 49 баллов
по шкале «спорт» – от 5 до 35 баллов
по шкале «СМИ» – от 10 до 70 баллов.

Интегральная шкала позволяет судить об общем уровне склонности испытуемого к проявлениям легитимизированной агрессии (от 23 до 161 балла).

Вывод о выраженности того или иного признака делается по аналогии со шкалой нормального распределения: до 30% от общего числа баллов – отсутствие или незначительная выраженность признака, выше 60 % от общего числа баллов – явно выраженный признак, склонность к агрессии.

Ключи к опроснику ЛА-44

Шкала «Политика» (13 утверждений): «+» 1, 5, 10, 14, 18, 21, 25, 30, 33, 36, 38, 42, 44.

Шкала «Личный опыт» (9 утверждений): «+» 3, 16, 22, 27, 32, 37, 41; «-» 7, 11.

Шкала «Воспитание» (7 утверждений): «+» 4, 8, 20, 26, 31, 39; «-» 15.

Шкала «Спорт» (5 утверждений): «+» 6, 12, 23, 28, 35.

Шкала «СМИ» (10 утверждений): «+» 13, 19, 34, 40, 43; «-» 2, 9, 17, 24, 29.

Интегральная шкала (23 утверждения): «+» 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 23, 27, 28, 31, 32, 36, 37, 38, 39, 42, 43;

«-» 7.

**Коррекционно – развивающая программа
«Психологическая коррекция агрессивности у студентов склонных к
зависимому поведению»**

Цель программы – коррекция агрессивности у студентов склонных к зависимому поведению.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

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

**Тематическое планирование по коррекционно – развивающей
программы:**

№	Тема	Цель, задачи	Содержание
1	Вводное «Знакомство»	Цель: установление доверительных отношений в группе. Задачи: -определить правила работы в тренинговой группе; -стимуляция групповой сплоченности; -раскрепощение участников группы	«Слова» «Техника состояний» «Эмоции в теле»
2	«Внимание! – агрессия»	Цель: расширение информации о проблеме агрессии. Задачи: -предоставить и обсудить информацию об агрессии; -помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней	«Беседа» «Моя агрессивная энергия»
3	«Учимся защищаться»	Цель: развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: -ознакомиться с техниками противостояния вербальному	«Ситуации» «В театре»

		нападению; -научиться адекватно реагировать в различных ситуациях	
4	«Барьеры общения»	Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: -знакомство с барьерами общения; -развитие умения открыто выражать свои чувства в приемлемой форме	«Барьеры межличностного общения» «Открытые ответы»
5	«Общение»	Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях. Задачи: - развить умение перестраивать свою позицию в соответствии с ситуацией; - развитие умения захватывать инициативу в разговоре	«Качели» «организация диалога» «Вырвись из круга»
6	«Наши альтернативы»	Цель: обучиться альтернативным способам поведения и внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи: - совместный поиск альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию; - научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов	«Поиск альтернатив» «Репетиция поведения» «Обвинитель – обвиняемый»
7	«Мое спокойствие»	Цель: закрепление навыков внутреннего самоконтроля в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи: -обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию; - развитие умения противостоять чужому давлению	«Сценарий» «Сила – ум» «Да – нет»
8	«Будьте собой, но в лучшем виде»	Цель: закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию. Задачи:	«Художественный фильм» «Найди хорошее»

		<p>-развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;</p> <p>-переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.</p>	
9	«Я – регулятор»	<p>Цель: обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомство с приемами регулирования своих эмоций; -отреагирование негативных эмоций; - поиск приемлемого для себя способа реагирования на ситуацию раздражения 	<p>«Аукцион»</p> <p>«Сказка»</p>
10	«Без напряжения»	<p>Цель: закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие способностей регуляции эмоционального состояния; -обучение различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния 	<p>«Проблемная ситуация»</p> <p>«Погода»</p> <p>«Снежки»</p>
11	«Владение собой»	<p>Цель: освоить способы саморегуляции через управление дыханием и тонусом мышц.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обучение управлением тонусом мышц; -обучение способам управления дыханием 	<p>«Управляю дыханием»</p> <p>«Управляю тонусом мышц»</p> <p>«Веревка»</p>
12	«Завершение»	<p>Цель: обобщение знаний и умений по проделанной работе.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -помочь в осознании произошедших изменений, пользы проведенных занятий; -способствовать получению обратной связи от участников группы; - закрепление позитивного настроения проделанной работы 	<p>«Благодарен тому, что...»</p> <p>«Беседа»</p> <p>«Подарок»</p>

Занятие №1.

Тема: Вводное «Знакомство»

Цель: установление доверительных отношений в группе.

Задачи:

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

Время: 1 час 40 минут

Оборудование: бейджи, бумага, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия:

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

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

Правила для группы:

Доверительное общение, обращение к друг другу по имени;

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

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

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

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

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

Активность;

Оценивается только поступок, а не личность человека;

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

2. Приветствие.

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

3. Разминка: «Слова»

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

Необходимо написать сказку с использованием этих слов.

Анализ:

Что было труднее всего сочинять?

Получил ли герой то, что хотел или нечто другое?

Персонажи: кто есть кто?

Кого нет в сказке?

Как герой относится к миру, к людям к себе?

4. Основная часть. Упражнение «Техника состояний»

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

Назвать состояние.

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

Назвать это состояние.

Разложить эти состояния на полу.

Расстояние определить самостоятельно.

Заполнить данное расстояние рисунками (мандолами) промежуточных состояний.

Дать название каждому состоянию.

Написать текст: описать каждое состояние.

Ответы на вопросы:

Что дала эта работа?

Какая связь между этими мандолами?

Что является ключевым моментом (см. промежуточные мандолы)

Для чего мне необходимо негативное состояние

Что оно дает?

Определить какая мандола нравится «здесь и сейчас»

Какая безразлична

Какая не нравится? (работаем с этой манолой)

Работа с мандолами:

Каждый участник проходит свои мандолы:

Становиться в мандолы и описывает состояние

- что чувствуете?

- опиши состояние?

- для чего оно тебе нужно?

- что происходит с телом?

5. Упражнение «Эмоции в теле»

Работаем с 6 эмоциями:

Гнев

Отвращение

Удивление

Страх

Горе

Радость

Вспомните события, где вы испытывали бы эти эмоции.

Каждая из них находится в теле.

Нарисуйте человечка и отметьте у него точками все эти эмоции.

Процедура нализа 10 мин.

5. Рефлексия:

Давайте обсудим наше сегодняшнее занятие:

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

Процедура самоотчета.

6. Ритуал прощания:

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

Занятие №2.

Тема: «Внимание! – агрессия»

Цель: расширение информации о проблеме агрессии.

Задачи:

- предоставить и обсудить информацию об агрессии;
- помочь участникам осознать данную проблему, необходимость работы с ней.

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: доска, мел, мяч,

Ход занятия:

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

2. Разминка: «Угадай, какой я!»

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

3. Основная часть: «Беседа».

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

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

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

После этого идет обсуждение:

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

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

«Моя агрессивная энергия».

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

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

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

4. Рефлексия:

- Что нового для себя вы узнали сегодня?

- Считаете ли вы, что нужно направлять свою агрессивную энергию в нужное русло? Почему?

- С каким настроением вы уйдете с занятия?

Процедура самоотчета.

5. Ритуал прощания:

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

Занятие №3

Тема: «Учимся защищаться»

Цель: развить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

- ознакомиться с техниками противостояния вербальному нападению;
- научиться адекватно реагировать в различных ситуациях.

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: карточки с техниками.

Ход занятия:

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

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

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

3. Основная часть: «Ситуации».

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

- **Техника «Внешнее согласие»**

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

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

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

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

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

- Техника: «Испорченная пластинка»

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

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

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

-Техника: «Бесконечное уточнение»

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

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

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

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

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

Каждая пара должна проработать технику.

«В Театре».

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

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

4. Рефлексия:

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

- С каким настроением уходите с занятия?

Процедура самоотчета.

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

Занятие №4

Тема: «Барьеры общения»

Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

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

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: листы с информацией, карточки с фразами.

Ход занятия:

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

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

3. Основная часть: «Барьеры межличностного общения».

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

Барьеры:

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

Ты несешь абсолютную чушь!

Так обращаться со мной нельзя!

Это неверно!

- Советы.

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

Я бы тебе не советовал так со мной обращаться.

Мой тебе совет — прекрати сейчас же!

Не советую тебе меня злить.

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

Что ты здесь делаешь?

Где тебя носило до двух ночи?

Кто ты такой вообще?

Как ты смеешь?

Ты в своем уме?

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

- Приказы.

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

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

- Обобщения, глобальные выводы из единичных случаев.

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

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

Уборкой в нашем доме занимаюсь только я!

Ничего хорошего в жизни я от тебя не видела!

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

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

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

« Открытые ответы».

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

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

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

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

4. Рефлексия:

- Легко ли сломать чужой барьер? Почему?
- Показалось ли вам сложным отвечать на резкую фразу оппонента? Почему?
- Что полезного для себя вы узнали на занятии?
- С каким настроением вы уйдете с занятия?

Процедура самоотчета.

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

Занятие №5.

Тема: «Общение»

Цель: закрепить навыки эффективного общения в различных жизненных ситуациях.

Задачи:

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

Время: 1 час 20 минут

Оборудование: карточки с темами.

Ход занятия:

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

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

3. Основная часть: «Качели».

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

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

«Организация диалога».

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

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

После упражнения идет обсуждение:

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

«Вырвись из круга».

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

4. Рефлексия:

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

Процедура самоотчета.

5. Ритуал прощания:

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

Занятие №6

Тема: «Наши альтернативы»

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

Задачи:

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

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: бумага, ручки, мел, доска.

Ход занятия:

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

2. Разминка: «Калейдоскоп»

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

3. Основная часть: «Поиск альтернатив».

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

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

«Репетиция поведения».

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

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

расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

«Обвинитель-обвиняемый».

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

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

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

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему личность так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему личность в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

4. Рефлексия:

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

Процедура самоотчета.

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

Занятие №7

Тема: «Мое спокойствие»

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

Задачи:

- обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию;

- развитие умения противостоять чужому давлению.

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: бумага, ручки, мел, доска.

Ход занятия:

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

2. Разминка: «Чувствую себя хорошо».

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

3. Основная часть: «Сценарий».

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

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

«Сила-ум».

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

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

«Да - нет».

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

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

4. Рефлексия:

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

Процедура самоотчета.

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

Занятие №8

Тема: «Будьте собой, но в лучшем виде»

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

Задачи:

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

Время: 1 час 40 минут

Оборудование: бумаги, ручки, цветные карандаши или фломастеры.

Ход занятия:

1. Приветствие:

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

2. Разминка: «Счет до 10».

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

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Все

ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

3. Основная часть: «Художественный фильм».

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

«Найди хорошее».

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

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

4. Рефлексия:

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

Процедура самоотчета.

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

Занятие №9

Тема: «Я – регулятор»

Цель: обучиться приемам регулирования своего эмоционального состояния.

Задачи:

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

Время: 1 час 40 минут

Оборудование: доска, мел.

Ход занятия:

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

2. Разминка: «Угадай, какой я!».

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

1. Основная часть: «Аукцион».

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

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

«Сказка».

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

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошую личность или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ».

Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

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

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

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

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

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

4. Рефлексия:

- С какими способами регулирования эмоционального состояния мы познакомились?

- Что показалось самым трудным?

- Нашел ли каждый из вас тот способ, которым будет пользоваться в жизни?

- С какими эмоциями вы покидаете занятие?

Процедура самоотчета.

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

Занятие №10

Тема: «Без напряжения»

Цель: закрепить навыки регулирования своего эмоционального состояния.

Задачи:

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

Время: 1 час 30 минут

Оборудование: бумага.

Ход занятия:

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

2. Разминка: «Атомы»

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

3. Основная часть: «Проблемная ситуация»

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

«Вспомни что-нибудь неприятное».

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

Обсуждение ощущений:

какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

какие ощущения были в мышцах?

где больше всего чувствовалось напряжение?

приятным было такое состояние?

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

«Вспомни неприятную ситуацию и расслабься».

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

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

насколько удалось расслабиться;

какие ощущения возникли после расслабления;

какое настроение сейчас;

осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

«Погода».

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

«Снежки».

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

4. Рефлексия:

- Что понравилось на занятии? Что не понравилось?

- Что изменилось в эмоциональном состоянии?

- Какие ощущения в теле?

- С каким настроением уходите с занятия?

Процедура самоотчета.

Домашнее задание:

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

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

Занятие №11

Тема: «Владение собой»

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

Задачи:

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

Время: 1 час 10 минут

Ход занятия:

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

2. Обсуждение домашнего задания.

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

3. Основная часть: «Управляю дыханием».

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

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

Способ 1

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

Способ 2

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,

глубоко выдохните;

задержите дыхание так надолго, как сможете;

сделайте несколько глубоких вдохов;

снова задержите дыхание.

«Управление тонусом мышц»

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

- Сядьте удобно, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;

- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

- прочувствуйте это напряжение;

- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

- сделайте это несколько раз.

«Веревка».

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

4. Рефлексия:

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

Процедура самоотчета.

Домашнее задание:

Тренироваться в освоении способов саморегуляции для регуляции своего психоэмоционального состояния.

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

Занятие №12

Тема: «Завершение»

Цель: обобщение знаний и умений по проделанной работе.

Задачи:

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

Время: 1 час 50 минут

Оборудование: бумага, ручки.

Ход занятия:

1. Приветствие:

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

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

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

Процедура проведения: «Наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе.

Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

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

«Я благодарен тому, что...»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

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

«Беседа».

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

Вопросы для обсуждения:

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

- Какие барьеры общения вы помните?

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

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

«Подарок».

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

4. Рефлексия:

Давайте подведем итоги проделанной нами работы:

- Чему вы научились в процессе нашей работы?

- Что нового вы узнали о себе и о других?

- Что бы вы хотели изменить в себе по итогам работы в группе?

- Будете ли вы применять полученный опыт в жизни?

- Какие эмоции у вас остались после прошедших занятий?

- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

Получение обратной связи:

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

- Что больше всего понравилось на занятиях?

- Что не понравилось совсем?

- Что, на ваш взгляд, было лишним?

- Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?
- Оцените работу тренера.

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

Расчеты по статистическому пакету

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная: VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^а

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^a

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^a

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^a

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия^a

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

а. Группирующая переменная:
VAR00002

Статистики критерия

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

Лекция на тему «Психологическая характеристика зависимого (аддиктивного) поведения»

Психологическая сущность аддиктивного поведения

Источник:

Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. “Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте”. Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. – Новосибирск: НМИ, 1998.

Аддиктивное поведение - одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций (10,с.5). Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Волевые усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции.

Выбор аддиктивной стратегии поведения обусловлен трудностями в адаптации к проблемным жизненным ситуациям: сложные социально-экономические условия, многочисленные разочарования, крушение идеалов, конфликты в семье и на производстве, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов. Реальность такова, что стремление к психологическому и физическому комфорту не всегда возможно реализовать. Для нашего времени характерно и то, что происходит очень стремительное нарастание изменений во всех сферах общественной жизни. Современному человеку приходится принимать все возрастающее количество решений в единицу времени. Нагрузка на системы адаптации очень велика. Основоположник теории стресса Г.Селье, говоря об адаптации, пишет: “Большая способность к приспособлению, или адаптации, - вот что делает возможным жизнь на всех уровнях сложности. Это основа поддержания постоянства внутренней среды и сопротивления стрессу”. “Приспособляемость – это, вероятно, главная отличительная черта жизни”. “Есть два способа выживания: борьба и адаптация” (21, с.336).

Аддиктивная личность в своих попытках ищет свой универсальный и слишком односторонний способ выживания – уход от проблем. Естественные адаптационные возможности аддикта нарушены на психофизиологическом уровне. Первым признаком этих нарушений является ощущение психологического дискомфорта. Психологический комфорт может быть нарушен по разным причинам, как внутренним, так и внешним. Перепады настроения всегда сопровождают нашу жизнь, но люди по-разному воспринимают эти состояния и по-разному на них реагируют. Одни готовы противостоять превратностям судьбы, брать на себя ответственность за

происходящее и принимать решения, а другие с трудом переносят даже кратковременные и незначительные колебания настроения и психофизического тонуса. Такие люди обладают низкой переносимостью фрустраций. В качестве способа восстановления психологического комфорта они выбирают аддикцию, стремясь к искусственному изменению психического состояния, получению субъективно приятных эмоций. Таким образом, создается иллюзия решения проблемы. Подобный способ “борьбы” с реальностью закрепляется в поведении человека и становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Привлекательность аддикции в том, что она представляет собой путь наименьшего сопротивления. “Создается субъективное впечатление, что, таким образом, обращаясь к фиксации на каких-то предметах или действиях, можно не думать о своих проблемах, забыть о тревогах, уйти от трудных ситуаций, используя разные варианты аддиктивной реализации”(11).

1.2 Деструктивная сущность аддиктивного поведения

Источник:

Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. “Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте”. Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. – Новосибирск: НМИ, 1998.

Разрушительный характер аддикции проявляется в том, что в этом процессе устанавливаются эмоциональные отношения, связи не с другими людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Способ аддиктивной реализации из средства постепенно превращаются в цель. Отвлечение от сомнений и переживаний в трудных ситуациях периодически необходимо всем, “но в случае аддиктивного поведения оно становится стилем жизни, в процессе которого человек оказывается в ловушке постоянного ухода от реальной действительности” (11). Формы аддикции могут сменять одна другую, что делает иллюзию решения проблем еще устойчивее и сильнее. Это опасно не только для самого аддикта, но и для тех, кто его окружает. Аддиктивная реализация заменяет дружбу, любовь, другие виды активности. Она поглощает время, силы, энергию и эмоции до такой степени, что аддикт “оказывается неспособным поддерживать равновесие в жизни, включаться в другие формы активности, получать удовольствие от общения с людьми, увлекаться, релаксироваться, развивать другие стороны личности, проявлять симпатии, сочувствие, эмоциональную поддержку даже наиболее близким людям” (9, с.18).

Межличностные отношения слишком непредсказуемы для аддикта, они требуют больших усилий, немалых эмоциональных затрат, напряжения мыслительной деятельности и отдачи. Взаимодействие же с неодушевленными веществами, предметами и видами деятельности всегда предсказуемо, эффект

достижения комфорта почти всегда гарантирован. Неодушевленными предметами легко манипулировать, поэтому растет уверенность в способности контролировать ситуацию. Страшно то, что манипулятивный стиль переносится в сферу межличностных контактов. Таким образом, во взаимодействии аддиктивной личности с миром происходит специфическая переориентация: “одушевляются” предметные отношения с аддиктивными агентами и “опредмечиваются” межличностные отношения.

Общечеловеческий опыт, социальные нормы, ценности, знания и способы деятельности усваиваются, и личность формируется в общении с другими людьми. Аддикт отгораживает себя от этих процессов, перестает обогащать свой жизненный опыт, нарушая тем самым важнейшие функции общения. Возникают взаимные трудности в процессе совместной деятельности аддикта с другими людьми. Потребность в самопознании, самоутверждении и подтверждении лица с аддиктивными особенностями реализуют прежде всего в своем контакте с аддиктивными агентами, но не в общении. Об аддиктах нельзя сказать, что они “желая утвердиться в своем существовании и в своей ценности”, ищут “точку опоры в других людях” (24, с.95). Поиск точки опоры не выходит за границы аддиктивной реализации. Наряду с дисфункциональными процессами в общении, нарушаются, искажаются и теряют ценность такие значимые механизмы межличностной перцепции [то есть взаимодействия одной личности с другими – С.Б.] как идентификация, эмпатия, рефлексия. Следовательно, утрачивается способность ставить себя на место партнера, сопереживать, представлять, каким воспринимают тебя окружающие.

Аддикт ограничивает в себе основные потенциалы, характеризующие личность: коммуникативный, познавательный, морально-нравственный, творческий и эстетический. Таким образом, стремление уйти от проблем и иллюзия комфорта обрекают аддикта на личностный застой, несостоятельность или полный крах. Окружающие его люди начинают испытывать все возрастающее недовольство по поводу такого поведения, учащаются и усиливаются конфликты. Пытаясь избежать затруднительных конфликтных ситуаций, аддикт напротив все больше расширяет зону конфликта и увеличивает долю нерешенных проблем, в значительной мере осложняя жизнь себе и близким.

1.3 Этапы формирования аддикции

Источник:

Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. “Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте”. Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. – Новосибирск: НМИ, 1998.

“Начало формирования аддиктивного процесса происходит всегда на эмоциональном уровне” (9, с.19). “Исходная точка – переживание интенсивного острого изменения психического состояния в виде повышенного настроения, чувства радости, экстаза, необычного подъема, ощущение драматизма, риска в связи с определенными действиями (прием вещества, изменяющего психическое состояние, переживание в связи с ситуацией риска в азартной игре, чувство необычного волнения при знакомстве с какой либо коллекцией и др.) и фиксация в сознании этой связи” (10, с.19). У человека, испытавшего подобные эмоции, появляется понимание того, что, оказывается, существуют доступные способы достаточно быстро и без особых усилий изменить свое психическое состояние. Группой риска становятся люди с низкими адаптивными возможностями, неустойчивые перед разного рода стрессорами, проявляющие постоянное недовольство собой, жизнью и окружением, в котором в трудную минуту не находится поддержка.

Следующий этап аддиктивного поведения “характеризуется формированием определенной последовательности прибегания к средствам аддикции. Устанавливается определенная частота реализации аддиктивного поведения. Она зависит от многих факторов: особенностей личности до возникновения аддикции, предшествующих аддикции установок, особенностей воспитания, культурного уровня, окружающей социальной среды, значимых событий в жизни, изменений привычного стереотипа” (10, с.21) и др. Прослеживается корреляция ритма аддикции с жизненными затруднениями, и чем ниже порог переносимости фрустраций, тем быстрее ритм. С учащением случаев прибегания к аддиктивной реализации межличностные отношения постепенно отступают на второй план. Провоцировать аддикцию начинают любые события, вызывающие душевное беспокойство, тревогу, чувство психологического дискомфорта.

На третьем этапе аддиктивный ритм становится “стереотипным, привычным типом реагирования, методом выбора при встрече с требованиями реальной жизни”, “интегральной частью личности” (10, с.22). Это делает аддиктов “невосприимчивыми к попыткам их критики, разубеждению на уровне здравого смысла. Формально-логические умозаключения аддикта подчинены эмоциональному состоянию и являются по сути дела оформлением в логической форме “мышления по желанию”, направленного в данном случае на вытеснение из сознания реальной ситуации, на блокирование возможности критического отношения к себе. Мотивация искусственного изменения своего психического состояния становится настолько интенсивной, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение” (10, с.25-26).

Четвертый этап – полная доминация аддиктивного поведения. Происходит полное погружение в аддиктивный процесс, окончательное отчуждение и изоляция от общества. Аддикт ничего не оставляет от своего внутреннего мира. “Остается только внешняя оболочка. Сами аддиктивные реализации не приносят прежнего удовлетворения, контакты с людьми крайне

затруднены уже не только на глубинно-психологическом, но и на социальном уровне. Теряется даже способность к манипуляции другими людьми. На этой стадии доверие к аддиктам уже потеряно, их начинают воспринимать как “конченных”, ни на что хорошее не способных людей” (10, с.26).

Пятый этап носит уже характер катастрофы. Аддиктивное поведение разрушает и психику, и биологические процессы. Очень тяжелые последствия развиваются у лиц с наркотической зависимостью: интоксикация поражает органы и системы в целом, вызывает истощение всех жизненно важных ресурсов. “Нефармакологические аддикции также нарушают физическое состояние в связи с постоянным стрессом” (10, с.29), что влечет за собой заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем.

Поскольку аддиктивная реализация уже не приносит прежнего удовлетворения и не происходит желаемого изменения настроения, состояние аддикта в целом отличается апатией и подавленностью. Прежнее доаддиктивное “Я” разрушено, возврат к нему невозможен, с такими людьми почти не удастся наладить эмоциональный контакт. Наступает период общего кризиса, духовного опустошения, что в значительной мере может осложнить коррекцию или сделать ее полностью бессильной.

1.4 Характерные черты аддиктивной личности

Источник:

Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. “Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте”. Учебно-методическое пособие под редакцией зав. кафедрой психиатрии НМИ, члена-корреспондента АН ВШ, действительного члена Нью-Йоркской академии наук, д.м.н., профессора Короленко Ц. П. – Новосибирск: НМИ, 1998.

Поведение аддиктов в межличностных отношениях характеризует ряд основных общих особенностей:

Сниженная переносимость трудностей обуславливается наличием гедонистической установки (стремлением к немедленному получению удовольствия, удовлетворению своих желаний). Если желания аддиктов не удовлетворяются, они реагируют либо вспышками негативных эмоций, либо уходом от появившихся проблем. Аддикту не подходит формула Г.Селье: “Стресс – это аромат и вкус жизни” (21, с.349). Для него это угроза и повод к бегству. Это сочетается с повышенной обидчивостью, подозрительностью, что влечет за собой частые конфликты.

Скрытый комплекс неполноценности находит свое отражение “в частых сменах настроения, неуверенности, избегании ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверенными” (10, с.55).

Поверхностный характер социабельности и ее ограниченность во времени сочетаются с обостренным стремлением произвести на окружающих положительное впечатление. Алкогольные аддикты, например, производят иногда впечатление своим специфическим юмором на алкогольную тематику,

рассказами о своих похождениях, приукрашивая свои рассказы деталями, не имеющими никакого отношения к действительности. Особенно хорошо это проявляется при групповом принятии алкоголя. “В то же время общение на “длинную” дистанцию с ними затруднено, неинтересно. Аддикты – скучные, однообразные люди в повседневной жизни. Отношения с ними поверхностны, к глубоким положительным эмоциональным отношениям они не способны и избегают ситуаций, связанных с ними” (10, с.57).

Стремление говорить неправду. Аддикты часто не сдерживают своих обещаний, отличаются необязательностью, несоблюдением договоров. [С моей точки зрения, никто, даже и наркоманы, не стремится говорить неправду. Лживость наркоманов имеет первой причиной страх перед последствиями правдивого признания, второй – непроизвольное следование привычному "лживому" стереотипу поведения. Необязательность наркоманов – другая, отдельная от лживости характеристика аддиктивной личности, связанная именно с неспособностью и нежеланием переносить какие бы то ни было трудности, то есть гедонистической установкой (п.1) – С.Б.]

Стремление обвинять невиновных, (даже если известно, что человек на самом деле не виноват).

Уход от ответственности в принятии решений и взваливание ее на других, поиск оправдательных аргументов в нужный момент.

Стереотипность, повторяемость поведения. Сложивший стереотип поведения легко предсказуем, но его трудно изменить.

Зависимость проявляется в виде подчинения влиянию других людей с аддиктивной направленностью. Иногда наблюдается пассивность, отсутствие самостоятельности, стремление к получению поддержки.

Тревожность у аддиктов тесно связана с комплексом неполноценности, зависимости. Особенность состоит в том, что в кризисных ситуациях тревожность может отступать на второй план, в то время как в обычной жизни она может возникать без видимых причин или при событиях, не являющихся действительным поводом для переживаний.