

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области для детей,
нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи,
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»

**«ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ У
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

Сборник методических рекомендаций для педагогов

Полевской
2015

Авторы-составители

Специалисты ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо»:

Стенникова Ирина Андреевна, руководитель реабилитационного отдела

Шалаева Карина Сергеевна, педагог-психолог

Сергеева Мария Сергеевна, педагог-психолог

Сопочкина Наталья Сергеевна, социальный педагог

Сборник содержит методические рекомендации по работе с детьми и подростками, имеющими различные формы девиантного поведения, в том числе практический материал для проведения индивидуальных и групповых занятий с несовершеннолетними, предназначен для специалистов образовательных организаций.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ПОНЯТИЕ «ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»	4
ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ДЕВИАНТНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ.....	7
ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО (ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ) ПОВЕДЕНИЯ.....	9
Делинквентное (противоправное) поведение.....	11
Агрессивное поведение.....	12
Зависимое поведение.....	15
Суицидальное поведение.....	19
ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ.....	23
ТЕХНОЛОГИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕВИАНТНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ.....	30
Стабилизация психоэмоционального состояния.....	30
Обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования.....	33
Развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии, актуализация личностных ресурсов и творческого потенциала.....	35
Формирование коммуникативных навыков, навыков асертивного поведения.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	44
ЛИТЕРАТУРА.....	45
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь человека в обществе подчинена множеству писаных и неписаных законов. Усвоение нравственных и правовых основ жизнедеятельности личности в обществе определяют меру ее возможного и должного поведения, позволяют ей осознать свои права и способы их реализации, а также понять сложные взаимоотношения между людьми и социальными институтами. Человек не рождается гражданином, он им становится в результате длительного взаимодействия с окружающей средой.

Общество всегда уделяет особое внимание проблеме поведения людей, которое не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам. Религия, литература, искусство, наука, философия с различных сторон рассматривают и оценивают это явление. Непреходящая актуальность проблемы отклоняющегося поведения обусловила возникновение в рамках психологии особого направления – психологии девиантного поведения.

В настоящее время педагоги-психологи, социальные педагоги, дефектологи, психоневрологи, педиатры проявляют повышенный интерес к проблеме девиантного поведения детей и подростков, так как, по статистике, случаи проявления девиантных форм поведения участились, и данная проблематика стала касаться большего количества детей и подростков.

Для предотвращения развития девиантных форм поведения или их приостановления необходимо иметь ясное представление о нем и уметь распознавать его на ранней стадии развития. Решение проблемы девиантного поведения способствует духовному и нравственному развитию общества.

Несовершеннолетние, имеющие девиантные формы поведения, не умеют самостоятельно регулировать свою жизнедеятельность и организовать своё время, у них не развито смыслообразование и целеполагание, не сформировано ценностное отношение ко времени. С учетом индивидуальных особенностей, а также склонностей и негативного социального опыта, повышается риск возникновения более сложного и социально опасного вида девиантного поведения – делинквентности.

Поэтому следует особое внимание уделить профилактической работе с детьми и подростками, имеющими девиантные формы поведения.

В работе с детьми и подростками, имеющими девиантные формы поведения, важно не только глубоко разбираться в основных понятиях девиантологии, вариантах проявления и последствиях девиантного поведения. Специалисту, работающим с «трудными» детьми и подростками, необходимо владеть диагностическим психолого-педагогическим аппаратом, который целесообразно использовать с целью изучения личностных особенностей несовершеннолетних, чтобы понять возможные причины отклонений в их поведении, наметить пути коррекционно-развивающей и воспитательной работы.

ПОНЯТИЕ «ДЕВИАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ»

К основным вариантам социального поведения в современной психологической науке и социологии относят:

1. *Нормальное поведение* («нормативное», «стандартное») – соответствует социальным нормам, характерно для большинства людей, вызывает одобрение окружающих и приводит к нормальной адаптации. В целом оно адекватно ситуации, продуктивно, хотя может быть лишено индивидуальности.

С точки зрения математической статистики нормально все то, что встречается часто, т.е. не реже чем в 50% случаев. Следуя за Л.С. Выготским, необходимо признать, что норма

представляет собой отвлеченное понятие некоторой средней величины наиболее частных случаев и не встречается в чистом виде, а всегда с некоторой примесью ненормальных форм.

2. *Маргинальное (пограничное) поведение* – находится на самой крайней границе социальных норм, размывает и расширяет границы норм, вызывает напряжение окружающих людей.

3. *Нестандартное («ненормативное») поведение* – выходит за рамки принятых в данном обществе в настоящее время норм, присуще меньшему количеству людей. Проявляется в двух основных формах:

- креативное (творческое) поведение – реализует новые идеи, самобытно, продуктивно, прогрессивно, может приводить к изменению самих норм, но в ряде случаев вызывает сопротивление окружающих;

- девиантное (отклоняющееся) поведение – непродуктивно, деструктивно или аутодеструктивно, вызывает неодобрение окружающих и социальную дезадаптацию.

4. *Патологическое поведение* – отклоняющееся от медицинских норм, проявляющееся в форме конкретных симптомов, снижает продуктивность и работоспособность личности, вызывает сочувствие или страх окружающих. Девиантное (отклоняющееся) поведение – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

Девиантное поведение всегда связано с каким-либо несоответствием человеческих поступков, действий, видов деятельности, распространенным в обществе или группах нормам, правилам поведения, идеям, стереотипам, ожиданиям, установкам, ценностям.

Так, например, по мнению А. Коэна, отклоняющееся поведение – это «такое поведение, которое идет вразрез с ожиданиями социальных институтов, то есть с ожиданиями, разделяемыми и признаваемыми законными внутри социальной системы».

Поскольку девиантным признается поведение, не соответствующее социальным нормам и ожиданиям, а нормы и ожидания различны не только в разных обществах и в разное время, но и у различных групп в одном обществе в одно и то же время (правовые нормы и «воровской закон», нормы взрослых и молодежные нормы, и т.п.), понятие «общепринятая норма» весьма относительно. Следовательно, относительно и девиантное поведение.

Приведем определение девиантному (отклоняющемуся) поведению, предложенное Ю.А. Клейберг, которое примем за основное.

Девиантное поведение – это поведение, не соответствующее нравственным, социальным, правовым нормам и требованиям общества, а также специфический способ изменения социальных норм и ожиданий посредством демонстрации ценностного отношения к ним.

Ту или иную форму поведения классифицируют как отклоняющуюся, когда это поведение отвечает основным специфическим признакам:

- Стойко повторяющееся поведение (многократное или длительное).
- Отклоняющееся поведение сопровождается различными проявлениями дезадаптации.
- Поведение не соответствует общепринятым или официально установленным социальным нормам.
- Девиантное поведение и личность, его проявляющая, вызывают негативную оценку со стороны других людей.
- Отклоняющееся поведение наносит реальный ущерб самой личности или окружающим людям (разрушительное). Психологическим маркером ущерба является страдание, переживаемое самим человеком или окружающими людьми.

- Поведение рассматривается в пределах медицинской нормы. Оно не должно отождествляться с психическими заболеваниями или патологическими состояниями, хотя и может сочетаться с последними. Личность с отклоняющимся поведением может занимать любое место на психопатологической оси «здоровье — предболезнь — болезнь».

Личность, имеющую девиантные формы поведения, характеризуют:

- Духовные проблемы – отсутствие или утрата смысла жизни, несформированные нравственные ценности, редуцированные высшие чувства (совесть, ответственность, честность), внутренняя пустота, блокировка самореализации.

- Деформации в ценностно-мотивационной системе личности – девиантные ценности, ситуативно-эгоцентрическая ориентация, фрустрированность потребностей, внутренние конфликты, малопродуктивные механизмы психологической защиты.

- Эмоциональные проблемы (тревога, депрессия, негативные эмоции, трудности понимания и выражения эмоций).

- Проблемы саморегуляции – нарушение способности ставить цели и добиваться их достижения; неадекватная самооценка, чрезмерный или недостаточный самоконтроль, низкая рефлексия, малопродуктивные механизмы выхода из стресса, низкие адаптивные возможности, дефицит позитивных ресурсов личности.

- Когнитивные искажения – дисфункциональные мысли, стереотипы мышления, ограниченные знания, мифы, предрассудки, неадекватные установки.

- Негативный жизненный опыт – отрицательные привычки и навыки, девиантный опыт, ригидные поведенческие стереотипы, психические травмы, опыт насилия.

К девиантным стратегиям отношения к себе и окружающим у подростков, имеющих девиантные формы поведения, относятся:

1. Самовозвеличивание (испытание своей личной «особенности», демонстрация исключительности или же особой ценности своей персоны, конкурентноспособность, принижение других, борьба за власть, терроризирование остальных и контроль над ними).

2. Манипулирование добровольной заботой («Ты должен это мне»; «Докажи, что ты любишь меня»; «Я буду хорошим, если ты...»; «Пусть другие сделают это»; «Помоги мне, беззащитному, несчастному ребенку»).

3. Уход от ответственности и ее отрицание («Ты заставил меня сделать это»; «Это их вина»; «Ты не имеешь права говорить мне, что делать»).

4. Мщение (провокационное поведение, преднамеренное травмирование, подрывное трусливое неповиновение; разговоры вроде таких: «Я взорву,.. нанесу вред себе,.. уничтожу,..»; «Я заставлю всех быть настороже, вы потом пожалеете»).

5. Выработка и сохранение параноидального взгляда на мир («Они заставили меня сделать это, они придираются ко мне». А также: жалобы вместо преодоления проблем; сужение проблемы вместо ее понимания).

Любое поведение подчинено общей цели – сохранению личностной и социальной идентичности. В личностном плане – это непременно конструирование своего положительного образа, в социальном плане – неременная принадлежность некоей социальной тождественной группе. Любой поведенческий акт направлен на то, чтобы чувствовать свою важность и значимость. Каждый человек пытается достигнуть этих целей.

Проблема девиантности в том, что субъект выбирает для самоутверждения деструктивные способы реализации своих мотивационных целей. Нарушая дисциплину, демонстрируя деструктивные способы поведения, дети и подростки часто хорошо осознают, что ведут себя

неправильно, но могут не осознавать, что за этими нарушениями стоит одна из четырех мотивационных целей: привлечение внимания, власть, месть, избегание неудачи.

Следует отметить, что термин «отклоняющееся поведение» может применяться к детям не младше 5 лет, а в строгом смысле – после 9 лет. Ранее 5 лет необходимые представления о социальных нормах в сознании ребенка просто отсутствуют, а самоконтроль осуществляется в большей степени с помощью взрослых. К 9-10 годам ребенок способен самостоятельно следовать социальным нормам. До 5 лет негативное поведение рассматривают как одно из проявлений незрелости, невротических реакций или нарушения психического развития.

ФАКТОРЫ, ДЕТЕРМИНИРУЮЩИЕ ДЕВИАНТНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ ЛИЧНОСТИ

Современные знания о девиантном поведении личности позволяют утверждать, что мы имеем дело с чрезвычайно сложной формой социального поведения личности, детерминированного системой взаимосвязанных факторов.

Система «общество – личность» функционирует одновременно на нескольких уровнях: геофизическом, макрообщественном, социально-групповом, микросоциальном, индивидуально-личностном, психофизиологическом.

В соответствии с выделенными уровнями можно определить следующие группы факторов, детерминирующих отклоняющееся поведение личности:

- внешние условия физической среды;
- внешние социальные условия;
- внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки;
- внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения.

К *внешним физическим условиям* можно отнести такие факторы, как:

- климатический (климат);
- геофизический (определенный территориальный ландшафт);
- экологический (разнообразие рельефа, растительного и животного мира, природные ресурсы, экологическая обстановка) и др.

Например, такие явления, как шум, теснота, геомагнитные колебания, потенцируя стресс, могут стать неспецифическими причинами агрессивного и другого нежелательного поведения.

Наоборот, благоприятные условия внешней среды могут снижать вероятность девиаций. Несмотря на существующую связь между физическими условиями и поведением личности, данный фактор выходит за рамки нашего изучения. Кроме того, он может быть признан недостаточно существенным, поскольку действует очень опосредствованно, и люди ведут себя по-разному при одних и тех же (обычных) физических условиях.

Гораздо более важным фактором, действующим на поведение личности, следует признать *внешние социальные условия*. К ним относятся:

- общественные процессы (социально-экономическая ситуация, государственная политика, традиции, мода, средства массовой информации и др.);
- характеристики социальных групп, в которые включена личность (расовая и классовая принадлежность, этнические установки, субкультура, социальный статус, принадлежность к учебно-профессиональной группе, референтная группа);
- микросоциальная среда (уровень и стиль жизни семьи, психологический климат в семье, личности родителей, характер взаимоотношений в семье, стиль семейного воспитания, друзья, другие значимые люди).

Другими объективными факторами социальных девиаций признаются: различия между участниками социального взаимодействия и невыполнение ожиданий (Т.Парсонса); несоответствие между распределением благ и личными качествами людей (П.Сорокин); влияние норм девиантной субкультуры и обучения (Р.Клауорд, Л.Оулин). Так, личность, с раннего детства помещенная в девиантную субкультуру (криминальную, конфликтную или ретристскую), с большой вероятностью будет проявлять соответствующие формы девиантного поведения.

Одним из факторов, влияющих на поведение личности, являются **внутренние врожденные условия** (наследственно-биологические и конституциональные предпосылки поведенческих девиаций). К ним относятся:

- последствия патологии беременности, родовой травмы;
- повреждения головного мозга;
- хронические заболевания;
- индивидуальное своеобразие процесса онтогенеза (в том числе темпы созревания/старения);
- влияние гормонов;
- гендерные и возрастные особенности;
- генетические особенности;
- темперамент;
- способности;
- характер.

Внутренние биологические процессы играют определенную роль в формировании отклоняющегося поведения. Они определяют силу и характер наших реакций на любые средовые воздействия. Несмотря на наличие фактов, подтверждающих существование биологических основ отклоняющегося поведения, они действуют только в контексте определенного социального окружения. Более того, социальные условия сами по себе вполне могут вызывать биологические изменения в организме, определяя, например, реактивность нервной системы или гормональный фон.

Наряду с рассмотренными объективными социальными факторами действуют и так называемые субъективные причины девиантного поведения.

Внутренние приобретенные условия (внутриличностные причины и психологические механизмы отклоняющегося поведения) являются одним из самых существенных факторов, оказывающим влияние на склонность индивида к выбору девиантных форм поведения.

К ним относятся:

- низкий уровень рефлексии;
- проблемы саморегуляции эмоционального состояния, поведения;
- деформации в ценностно-мотивационной системе личности;
- когнитивные искажения (разрушительные мысли, неадекватные, негативные установки);
- негативный жизненный опыт (отсутствие ситуации успеха, девиантный опыт, психологические травмы);
- отсутствие или утрата смысла жизни (блокировка процесса самореализации);
- нарушенное физическое здоровье (отсутствие осознания собственной телесности, как свойства личности);

- проблемы полоролевых взаимоотношений (искажение роли «отца», «матери», «мужа», «жены»).

Девиантное поведение также может быть описано с помощью понятия «социальная роль», или «социальная функция личности» (Дж. Мид, М. Дойч, Р. Краусс).

Роль – это система ожиданий относительно поведения человека, представление человека о модели собственного поведения, наконец, поведение сообразно с занимаемым положением – статусом. В соответствии с этим люди могут принимать на себя различные роли, в том числе роль «девианта».

Наконец, субъективной причиной отклоняющегося поведения, по мнению Г. Сайка и Д. Матза, может стать отношение самой личности (группы) к социальным нормам. Например, чтобы освободиться от моральных требований и оправдать себя, человек может «нейтрализовать» действие норм следующими способами: сослаться на высшие понятия (дружбу, преданность группе); отрицать наличие жертвы; оправдывать свое поведение девиантностью жертвы или провокацией с ее стороны; отрицать свою ответственность; отрицать вред своего поведения.

Современный отечественный исследователь Ю.А. Клейберг на примере подростковой девиантности также раскрывает девиантное поведение через отношение личности к культурным нормам. Отношение демонстрируется особым образом, для этого используются такие приемы, как сленг, символика, мода, манера, поступок и т.д. Девиантные действия подростков выступают как средство достижения значимой цели, самоутверждения и разрядки.

В целом отклоняющееся поведение личности является результатом сложного взаимодействия социальных и биологических факторов, действие которых, в свою очередь, преломляется через систему отношений личности.

Необходимо отметить, что выше перечисленные факторы, детерминирующие девиантное (отклоняющееся) поведение личности, могут также являться факторами, препятствующими формированию девиантных форм поведения (факторы защиты). Например, к факторам защиты относят конструктивные семейные отношения, позитивные отношения со сверстниками, успешное участие в общественных мероприятиях, мотивацию на школьное обучение; гармоничное развитие личности в целом, раскрытие потенциальных возможностей в социально - приемлемом русле, сформированные у ребенка установки на ведение здорового образа жизни, владение способами эффективного преодоления трудных жизненных ситуаций.

ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО (ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ) ПОВЕДЕНИЯ

Классификация поведенческих отклонений, предложенная кандидатом психологических наук, доцентом кафедры прикладных социально-психологических технологий Е.В. Змановской, основана на таких ведущих критериях как вид нарушаемой нормы и негативные последствия отклоняющегося поведения.

В соответствии с перечисленными критериями выделяются три основные группы отклоняющегося поведения: антисоциальное (делинквентное) поведение, асоциальное (аморальное) поведение, аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение.

1. Антисоциальное (делинквентное) поведение – это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей. Оно включает любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

У взрослых людей (старше 18 лет) делинквентное поведение проявляется преимущественно в форме правонарушений, влекущих за собой уголовную или гражданскую ответственность и соответствующее наказание. У подростков (от 13 лет) преобладают

следующие виды делинквентного поведения: хулиганство, кражи, грабежи, вандализм, физическое насилие, торговля наркотиками. В детском возрасте (от 5 до 12 лет) наиболее распространены такие формы, как насилие по отношению к младшим детям или сверстникам, жестокое обращение с животными, воровство, мелкое хулиганство, разрушение имущества, поджоги.

2. Асоциальное поведение – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. Оно может проявляться как агрессивное поведение, сексуальные девиации (беспорядочные половые связи, проституция, соращение, вуайеризм, эксгибиционизм и др.), вовлеченность в азартные игры на деньги, бродяжничество, иждивенчество.

В подростковом возрасте наиболее распространены уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, ложь, агрессивное поведение, промискуитет (беспорядочные половые связи), граффити (настенные рисунки и надписи непристойного характера), субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки).

У детей чаще встречаются побеги из дома, бродяжничество, школьные прогулы, агрессивное поведение, злословие, ложь, воровство, вымогательство (попрошайничество).

Границы асоциального поведения особенно изменчивы, поскольку оно более других поведенческих девиаций находится под влиянием культуры и времени.

3. Аутодеструктивное (саморазрушительное поведение) – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности. Саморазрушительное поведение в современном мире выступает в следующих основных формах: пищевая зависимость, химическая зависимость (злоупотребление психоактивными веществами), фанатическое поведение (например, вовлеченность в деструктивно-религиозный культ), аутическое поведение, виктимное поведение (поведение жертвы), деятельность с выраженным риском для жизни (экстремальные виды спорта, существенное превышение скорости при езде на автомобиле и др.), суицидальное поведение.

Спецификой аутодеструктивного поведения (аналогично предыдущим формам) в подростковом возрасте является его опосредованность групповыми ценностями. Группа, в которую включен подросток, может порождать следующие формы аутодеструкции: наркозависимое поведение, самопорезы, компьютерную зависимость, пищевые аддикции, реже – суицидальное поведение.

В детском возрасте имеют место курение и токсикомания, но в целом для данного возрастного периода аутодеструкция малохарактерна.

Мы видим, что различные виды отклоняющегося поведения личности располагаются на единой оси «деструктивное поведение», с двумя противоположными направлениями – на себя или на других.

По направленности и степени выраженности деструктивности можно представить следующую шкалу отклоняющегося поведения: антисоциальное (активно-деструктивное) – просоциальное (относительно-деструктивное, адаптированное к нормам антисоциальной группы) – асоциальное (пассивно-деструктивное) – саморазрушительное (пассивно-аутодеструктивное) – самоубивающее (активно-аутодеструктивное).

Выделение отдельных видов отклоняющегося поведения и их систематизация по схожим признакам являются условными, хотя и оправданными в целях научного анализа. В реальной жизни отдельные формы нередко сочетаются или пересекаются, а каждый конкретный случай отклоняющегося поведения оказывается индивидуально окрашенным и неповторимым.

Следует отметить, что в ряде случаев один и тот же вид поведения может последовательно приобретать различные формы: безобидная вредная привычка – отклоняющееся поведение, ухудшающее качество жизни – болезненное поведенческое расстройство, угрожающее самой жизни. В зависимости от конкретной формы проявления девиантного поведения личности следует осуществлять подбор методов профилактической и коррекционной работы с ней.

Рассмотрим подробнее такие часто встречающиеся виды девиантного поведения, как делинквентное (противоправное) поведение, агрессивное поведение, зависимое поведение, суицидальное поведение.

Делинквентное (противоправное) поведение

Проблема делинквентного (противоправного, антиобщественного) поведения, является центральной для исследования большинства социальных наук, поскольку общественный порядок играет важную роль в развитии как государства в целом, так и каждого гражданина в отдельности.

Личность, проявляющая противозаконное поведение, квалифицируется как делинквентная личность (делинквент), а сами действия – деликтами.

Криминальное поведение является утрированной формой делинквентного поведения вообще. В целом делинквентное поведение непосредственно направленно против существующих норм государственной жизни, четко выраженных в правилах (законах) общества.

В специальной литературе рассматриваемый термин используется в различных значениях. А. Е. Личко, вводя в практику подростковой психиатрии понятие «делинквентность», ограничил им мелкие антиобщественные действия, не влекущие за собой уголовной ответственности. Это, например, школьные прогулы, приобщенность к асоциальной группе, мелкое хулиганство, издевательство над слабыми, отнимание мелких денег, угон мотоциклов.

Приведенные виды делинквентного поведения можно рассматривать и как этапы формирования противозаконного поведения, и как относительно независимые его проявления.

Среди подростков, совершивших правонарушения, А.И. Долгова, Е. Г. Горбатовская, В.А. Шумилкин и др. выделяют следующие три типа:

1) последовательно-криминогенный — криминогенный «вклад» личности в преступное поведение при взаимодействии с социальной средой является решающим, преступление вытекает из привычного стиля поведения, оно обуславливается специфическими взглядами, установками и ценностями субъекта;

2) ситуативно-криминогенный — нарушение моральных норм, правонарушение непроступного характера и само преступление в значительной степени обусловлены неблагоприятной ситуацией. Преступное поведение может не соответствовать планам субъекта, быть с его точки зрения эксцессом. Такие подростки совершают преступления часто в группе в состоянии алкогольного опьянения, не являясь инициаторами правонарушения;

3) ситуативный тип — незначительная выраженность негативного поведения. Решающее влияние ситуации, возникающей не по вине индивида. Стиль жизни таких подростков характеризуется борьбой положительных и отрицательных влияний.

Делинквентное поведение как форма девиантного поведения личности имеет ряд особенностей.

Во-первых, это один из наименее определенных видов отклоняющегося поведения личности. Например, круг деяний, признаваемых преступными, различен для разных

государств, в разное время. Сами законы неоднозначны, и в силу их несовершенства большая часть взрослого населения может быть подведена под категорию «преступников», например по таким статьям, как уклонение от уплаты налогов или причинение кому-либо физической боли. Аналогично этому, все знают, что лгать нельзя. Но человек, говорящий правду всегда и везде, невзирая на обстоятельства, будет выглядеть более неадекватным, чем тот, кто лжет уместно.

Во-вторых, делинквентное поведение регулируется преимущественно правовыми нормами — законами, нормативными актами, дисциплинарными правилами.

В-третьих, противоправное поведение признается одной из наиболее опасных форм девиаций, поскольку угрожает самим основам социального устройства — общественному порядку.

В-четвертых, такое поведение личности активно осуждается и наказывается в любом обществе. Основной функцией любого государства является создание законов и осуществление контроля за их исполнением, поэтому в отличие от иных видов девиаций, делинквентное поведение регулируется специальными социальными институтами: судами, следственными органами, местами лишения свободы.

Наконец, в-пятых, важно то, что противоправное поведение по своей сути означает наличие конфликта между личностью и обществом — между индивидуальными стремлениями и общественными интересами.

В отношении личности с делинквентным поведением, необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:

- формирование трудовой мотивации;
- активация приспособительных вариантов преодолевающего поведения;
- формирование социально-поддерживающего поведения и стратегии поиска социальной поддержки;
- содействие подростку в достижении социально значимых целей и раскрытие его внутреннего потенциала;
- направленность на искоренение источников дискомфорта как в самом подростке, так и в социальной среде и одновременно на создание условий для приобретения несовершеннолетним необходимого опыта для решения возникающих перед ним проблем;
- обучение ребенка новым навыкам, которые помогают достичь поставленных целей или сохранить здоровье;
- обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии;
- формирование адекватных коммуникативных умений и навыков;
- действия по привлечению общественности и родителей для осуществления контроля за поведением и воспитанием детей;
- работу с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

Агрессивное поведение

В современной психологии различают понятия «агрессия» и «агрессивность». Первое обычно рассматривают как отдельные действия, поступки, второе — как относительно устойчивое свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное. Лонгитюдные исследования показывают, что агрессивность закладывается в детстве, становится устойчивой

чертой характера и сохраняется на протяжении всей его дальнейшей жизни. Можно сказать, что определенные внутренние предпосылки, способствующие проявлению агрессивности, складываются уже в дошкольном возрасте.

Несмотря на значительные разногласия, относительно определения агрессии, многие специалисты в области социальных наук в настоящее время склоняются к следующему определению: «агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения».

Из этого определения следует, что агрессию следует рассматривать, скорее, как модель поведения, а не как эмоцию, мотив или установку. Агрессия разворачивается как в состоянии полного хладнокровия, так и чрезвычайно эмоционального возбуждения.

Теориями агрессивного поведения детей и подростков, получившими наибольшие распространение и поддержку в США, стали теория социального научения (А. Бандура) и когнитивно-поведенческая теория (Н. Новако).

Согласно теории социального научения, агрессивные формы поведения усваиваются либо через непосредственное переживание, либо из наблюдения.

Когнитивно-поведенческая модель развивает это положение и рассматривает гнев как интенсивную эмоциональную реакцию на фрустрацию или провокацию, отличающуюся повышенным произвольным возбуждением, изменениями активности центральной нервной системы и когнитивным обозначением физиологического возбуждения как гнева. Таким образом, агрессия понимается как только одно из возможных открытых выражений субъективного переживания гнева.

В социальной среде уровень агрессивности определяется степенью социализации и этнокультуральными нормами, требованиями, установками. Общее развитие цивилизации предполагает все большее ограничение агрессии нравственными и социальными рамками (хотя в жизни мы чаще наблюдаем противное). Как считает Х. Хекхаузен, культура задает норму, определяет тип и частоту агрессивных форм поведения. Любая культура декларирует и санкционирует свои специфические нормы и критерии, предопределяя, тем самым, что следует разрешать, что запрещать и что поощрять.

В структурированном виде агрессия проявляется в виде агрессивного поведения или агрессивных действий. Это одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и другие состояния. Психологически выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением.

Агрессивные действия выступают в качестве:

- средства достижения какой-либо значимой цели;
- способа психологической разрядки;
- способа удовлетворения потребностей в самореализации и самоутверждении.

Среди психологических особенностей, провоцирующих агрессивное поведение, обычно выделяют следующие:

- недостаточное развитие интеллекта;
- сниженная самооценка;
- низкий уровень самоконтроля;
- неразвитость коммуникативных навыков;

- повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Существует достаточно много способов классификации агрессивных проявлений. Более целесообразными представляются классификации, построенные не на основе деления на группы, лежащие в одной плоскости, а согласно многомерному принципу. Например, Э. Басс предлагает концептуальную рамку, включающую три оси: физическая - вербальная, активная - пассивная, прямая – непрямая (см. схему ниже).



Классификация видов агрессивного поведения по Э. Бассу представлена в следующей таблице:

Разделение по направленности на объект	Гетероагрессия направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т. д.	Аутоагрессия - направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания
Разделение по причине появления	Реактивная агрессия представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.)	Спонтанная агрессия появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях)
Разделение по целенаправленности	Инструментальная агрессия - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы, стоматолог, удаляющий больной зуб, ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.	Целевая (мотивационная) агрессия выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его, мужчина, специально нецензурно бранящий жену и пр.
Разделение по открытости проявлений	Прямая агрессия - направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство,	Косвенная агрессия - обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждения и раздражения, но более удобные для

	применение физической силы или угрозы расправы и пр.	проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы «не в духе», срывает злость на всей семье, непонятно за что; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка и пр.	
Разделение по форме проявления	Вербальная агрессия выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику	Экспрессивная агрессия проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику	Физическая агрессия - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику

Подобная классификация имеет существенную практическую ценность, поскольку человек обычно проявляет сразу несколько видов агрессии, причем они постоянно меняются, переходя друг в друга.

В случаях проявления несовершеннолетними агрессивного поведения необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:

- стабилизацию психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний);
- обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии (формирование позитивного самовосприятия и самоотношения);
- актуализацию личностных ресурсов, реализацию творческого потенциала;
- формирование навыков совладающего поведения и продуктивных копинг – стратегий.

Зависимое поведение

Внутри чрезвычайно сложной и многообразной категории «отклоняющееся поведение личности» выделяется подгруппа так называемого зависимого поведения или зависимостей. Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений.

С давних времен различные формы зависимого поведения называли вредными или пагубными привычками, имея в виду пьянство, переедание, азартные игры и другие пристрастия. В современной медицинской литературе широко используется такой термин, как патологические привычки. Понятие зависимость также заимствовано из медицины, является относительно новым и популярным в настоящее время.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации». Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, супругам. В некоторых случаях наблюдаются нарушения нормальных отношений зависимости. Например, аутические, шизоидные, антисоциальные расстройства личности возникают вследствие катастрофически недостаточной привязанности к другим людям.

Склонность к чрезмерной зависимости, напротив, порождает проблемные симбиотические отношения, или зависимое поведение. Далее, используя термин «зависимость», мы будем иметь в виду именно чрезмерную привязанность к чему-либо.

Зависимое поведение, таким образом, оказывается тесно связанным как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. В литературе употребляется еще одно название – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction — склонность, пагубная привычка. Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. addictus — тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти.

Зависимое (аддиктивное) поведение, как вид девиантного поведения личности, в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически (при определенных условиях) это могут быть любые объекты или формы активности — химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения или секс.

В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как:

1) психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики); 2) алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе); 3) пища; 4) игры; 5) секс; 6) религия и религиозные культы.

В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:

- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
- нарушения пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
- гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- религиозное деструктивное поведение (религиозный фанатизм, вовлеченность в секту).

По мере изменения жизни людей появляются новые формы зависимого поведения, например, сегодня чрезвычайно быстро распространяется компьютерная зависимость. Нужно воздерживаться от соблазна причислять к зависимому поведению повседневные формы активности, не вызывающие реального ущерба (привычка пить кофе или есть сладкое).

Итак, зависимое (аддиктивное) поведение — это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной — от практически нормального поведения до тяжелых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической и психической патологией. В связи с этим некоторые авторы различают аддиктивное поведение и просто вредные привычки, которые не достигают степени зависимости и не представляют фатальной угрозы, например переедание или курение. В свою очередь, отдельные подвиды аддиктивного поведения представляют континуумы разнообразных проявлений. Например, специалисты признают, что алкоголизм (клиническая форма алкогольной зависимости) не является монолитным, и в действительности более правильно говорить об «алкоголизмах».

Выбор личностью конкретного объекта зависимости отчасти определяется его специфическим действием на организм человека. Как правило, люди отличаются по индивидуальной предрасположенности к тем или иным объектам аддикции. Особая популярность алкоголя во многом обязана широкому спектру его действия — он может с одинаковым успехом использоваться для возбуждения, согревания, расслабления, лечения простудных заболеваний, повышения уверенности и раскованности.

Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись от сигарет, может испытывать постоянное желание есть. Человек, зависимый от героина, часто пытается поддерживать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя.

Следовательно, несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки аддиктивного поведения.

Прежде всего, зависимое поведение личности проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком как импульсивно-категоричное, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть как борьба с самим собой, а чаще — как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой непрерывный процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и исход. Мотивация поведения различна на различных стадиях зависимости.

Например, процесс формирования наркотической зависимости может иметь следующие стадии. 1. Первоначально под влиянием молодежной субкультуры происходит знакомство с наркотиком на фоне эпизодического употребления, положительных эмоций и сохранного контроля. 2. Постепенно формируется устойчивый индивидуальный ритм употребления с относительно сохранным контролем. Этот этап часто называется стадией психологической зависимости, когда объект действительно помогает на непродолжительное время улучшать психофизическое состояние. Постепенно происходит привыкание ко все большим дозам наркотика, одновременно с этим накапливаются социально-психологические проблемы и усиливаются дезадаптивные стереотипы поведения. 3. Для следующей стадии характерно учащение ритма употребления при максимальных дозах, появление признаков физической зависимости с признаками интоксикации, синдромом отмены и полной утратой контроля. Наркотик перестает приносить удовольствие, он употребляется для того, чтобы избежать страдания или боли. Все это сопровождается грубыми изменениями личности (вплоть до психического расстройства) и выраженной социальной дезадаптацией. На более поздних стадиях употребления наркотиков дозы уменьшаются, употребление уже не приводит к

восстановлению состояния. 4. В исходе — социальная изоляция и катастрофа (передозировка; суицид; СПИД; заболевания, несовместимые с жизнью).

Длительность и характер протекания стадий зависят от особенностей объекта (например, вида наркотического вещества) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраста, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Перечислим фазы одного цикла:

- наличие внутренней готовности к аддиктивному поведению;
- усиление желания и напряжения;
- ожидание и активный поиск объекта аддикции;
- получение объекта и достижение специфических переживаний;
- расслабление;
- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее цикл повторяется с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного аддикта цикл может продолжаться месяц, для другого — один день.

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти (как, например, в случаях алкоголизма или наркомании), но закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию.

Ц.П. Короленко и Т.А. Донских указывают на типичные социально-психологические изменения, сопровождающие формирование аддикции. Первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки - совокупности когнитивных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение к жизни.

Аддиктивная установка выражается в появлении сверхценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы был постоянный запас сигарет, наркотика). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации - интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс», «кто пьет, того болезни не берут»). При этом формируется так называемое магическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе или всемогуществе наркотика) и «мышление по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («все нормально»; «я могу себя контролировать»; «все наркоманы - хорошие люди»).

Параллельно развивается недоверие ко всем «другим», в том числе специалистам, пытающимся оказать аддикту медико-социальную помощь («они не могут меня понять, потому что сами не знают, что это такое»).

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление - образом жизни. Жизненное пространство сужается до ситуации получения объекта. Прежние моральные ценности, интересы, отношения перестают быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Неудивительно, что ложь зачастую становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадаптации.

Пожалуй, одним из самых негативных проявлений аддиктивной установки является анозогнозия — отрицание болезни или ее тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость («я — не алкоголик»; «если захочу, брошу пить») осложняет его взаимоотношения

с окружающими и существенно затрудняет оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Таким образом, зависимое (аддиктивное) поведение это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (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.

В целях предотвращения развития зависимого поведения необходимо прививать несовершеннолетним такие качества, как:

- нравственную направленность личности, фиксируемую характером ценностных ориентаций, наличием интереса к морально – этическим проблемам, способностью к рефлексии;
- социально ориентированный тип коммуникации, который на личностно - психологическом уровне обеспечивается экстернальной направленностью сознания, эмпатией, эмоциональной отзывчивостью, сочувствием по отношению к чужой боли, а на поведенческом уровне проявляется в форме деятельной включенности в решение проблем других;
- личностную ответственность за свое настоящее и будущее, готовность и способность к самостоятельному и морально вменяемому поведению;
- социально - культурную и психологическую идентичность - способность личности осознанно действовать в рамках основного репертуара социальных ролей, удерживать на разных жизненных этапах целостный образ своего «я», эффективно разрешая возникающие личностные проблемы.

В случаях сформированного зависимого поведения необходимо проводить профилактическую работу, направленную на:

- стимулирование обращения несовершеннолетнего за помощью (в том числе медицинской), мотивирование на изменение опасной жизненной ситуации;
- осознание собственного опыта зависимого поведения (одно из ценных приобретений такого опыта – переживание опасности, возможности стать зависимым, ощущение границы, контроля над ней);
- отработка навыков конструктивного взаимодействия с людьми, умения устанавливать доверительные отношения;
- формирование активной жизненной установки по отношению к собственному жизненному пространству – организация своей жизни;
- формирование навыков совладающего и асертивного поведения;
- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;
- стабилизация психоэмоционального состояния, обучение способам снятия напряжения;
- актуализация личностных ресурсов, реализация творческого потенциала;
- работа с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

Суицидальное поведение

Тема смерти пронизывает всю нашу жизнь, актуализируясь с возрастом. Для некоторых людей она приобретает особое значение.

Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной общественной проблемой. По данным Всемирной организации здравоохранения в мире ежегодно около 400—

500 тыс. человек кончают жизнь самоубийством, а число попыток — в десятки раз больше. Количество самоубийств в европейских странах примерно в три раза превышает число убийств.

Самоубийство, суицид (лат. «себя убивать») — это умышленное лишение себя жизни. Ситуации, когда смерть причиняется лицом, которое не может отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими, а также в результате неосторожности субъекта, относят не к самоубийствам, а к несчастным случаям.

В наши дни суицидальное поведение не рассматривается как однозначно патологическое. В большинстве случаев это поведение психически нормального человека. В то же время распространена точка зрения на суицид как на крайнюю точку в ряду взаимопереходящих форм саморазрушительного поведения.

Суицидальное поведение — осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни. В структуре рассматриваемого поведения выделяют:

- собственно суицидальные действия;
- суицидальные проявления (мысли, намерения, чувства, высказывания, намеки).

Таким образом, суицидальное поведение реализуется одновременно во внутреннем и внешнем планах.

Суицидальные действия включают суицидальную попытку и завершённый суицид. Суицидальная попытка — это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели. Завершённый суицид — действия, завершённые летальным исходом.

Суицидальные проявления включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения. Пассивные суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольного действия), например: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться».

Суицидальные замыслы — это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства. Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент — решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидом. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). В случаях продолжительного пресуицида процесс развития внутренних форм суицидального поведения отчетливо проходит описанные выше этапы. При острых пресуицидах последовательность не обнаруживается и можно наблюдать появление суицидальных замыслов и намерений сразу же.

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые. Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Такому суициду всегда предшествуют угнетенное настроение, депрессивное состояние или просто мысли об уходе из жизни. Причем окружающие такого состояния человека могут не замечать. Другой особенностью истинного суицида являются размышления и переживания по поводу смысла жизни.

Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка

своеобразного шантажа. Смертельный исход в данном случае является следствием роковой случайности.

Скрытый суицид (косвенное самоубийство) — вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат. Это действия, сопровождающиеся высокой вероятностью летального исхода. В большей степени это поведение нацелено на риск, на игру со смертью, чем на уход из жизни. Такие люди выбирают не открытый уход из жизни «по собственному желанию», а так называемое суицидально обусловленное поведение. Это и рискованная езда на автомобиле, и занятия экстремальными видами спорта или опасным бизнесом, и добровольные поездки в горячие точки, и употребление сильных наркотиков и самоизоляция.

В.А. Тихоненко, принимая во внимание степень желаемости смерти, дополнил суицидальную попытку несколькими связанными видами поведения. Во-первых, он выделяет демонстративно-шантажное суицидальное поведение, имеющее своей целью демонстрацию намерения умереть. Во-вторых, автор говорит о самоповреждении или членовредительстве, которые вообще не направляются представлениями о смерти и ограничиваются лишь повреждением того или иного органа. В-третьих, подобное поведение может быть просто результатом несчастного случая.

Таким образом, диагностика суицидального поведения должна основываться на точной оценке степени желаемости смерти. Например, самопорезы бритвой в области предплечья могут быть отнесены:

а) к числу истинных суицидальных попыток, если конечной целью была смерть от кровопотери;

б) к разряду демонстративно-шантажных покушений, если целью было продемонстрировать окружающим намерение умереть;

в) к самоповреждениям, если цель ограничивалась желанием испытать физическую боль или усилить состояние наркотического опьянения путем кровопотери;

г) к несчастным случаям, если, к примеру, по бредовым соображениям самопорезы преследовали цель «выпустить из крови бесов».

Несмотря на очевидную уникальность каждого случая, самоубийства имеют ряд общих характеристик. Суицидальное поведение, как правило, сопровождается стрессогенным характером жизненной ситуации и фрустрацией ведущих потребностей. Для суицидента характерны: невыносимость страданий, поиск выхода из ситуации, переживание безнадежности ситуации и собственной беспомощности, аутоагрессия, амбивалентное отношение личности к суициду, искажение воспринимаемой реальности — заикленность на проблеме, «туннельное зрение». Все это приводит к сужению выбора до бегства в «суицид». При этом суицидальное поведение, как правило, соответствует общему стилю жизни и личностным установкам.

Также следует сказать и о существенном влиянии возраста несовершеннолетнего на особенности суицидального поведения. Например, кризисные периоды жизни, такие, как подростковый возраст характеризуется повышением суицидальной готовности.

Суицидальное поведение в детском возрасте носит характер ситуационно-личностных реакций, то есть связано собственно не с самим желанием умереть, а со стремлением избежать стрессовых ситуаций или наказания. Большинство исследователей отмечает, что суицидальное поведение у детей до 13 лет - редкое явление, и только с 14 -15-летнего возраста суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16 - 19 годам.

Большинство авторов считают, что концепция смерти у ребенка приближается к адекватной лишь к 11 - 14 годам, после чего ребенок может по-настоящему осознавать

реальность и необратимость смерти. Маленький ребенок скорее фантазирует по поводу смерти, плохо понимая различия между живущим и умершим. И только ближе к подростковому возрасту смерть начинает восприниматься как реальное явление, хотя и отрицается, кажется маловероятной для себя. Следовательно, термины «суицид» и «суицидальное поведение» в строгом смысле для раннего возраста мало приемлемы.

Мотивы, которыми дети объясняют свое поведение, кажутся несерьезными и мимолетными. Для детей в целом характерны впечатлительность, внушаемость, низкая критичность к своему поведению, колебания настроения, импульсивность, способность ярко чувствовать и переживать. Самоубийство в детском возрасте побуждается гневом, страхом, желанием наказать себя или других. Нередко суицидальное поведение сочетается с другими поведенческими проблемами, например прогулами школы или конфликтами.

Возникновению суицидального поведения также способствуют тревожные и депрессивные состояния. Признаками депрессии у детей могут быть: печаль, несвойственное детям бессилие, нарушения сна и аппетита, снижение веса и соматические жалобы, страх неудачи и снижение интереса к учебе, чувство неполноценности или отвергнутости, чрезмерная самокритичность, замкнутость, беспокойство, агрессивность и низкая устойчивость к фрустрации.

Несколько иную картину суицидального поведения мы наблюдаем в подростковом возрасте. Среди подростков попытки самоубийства встречаются существенно чаще, чем у детей, причем лишь немногие из них достигают своей цели. Частота законченных суицидов подростков не превышает 1% от всех суицидальных действий. Суицидальное поведение в этом возрасте чаще имеет демонстративный характер, в том числе шантажа. А.Е. Личко отмечает, что лишь у 10% подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90% — это крик о помощи.

Б. Н. Алмазов, обследовав группу подростков 14 - 18 лет, умышленно нанесших себе порезы, установил, что только 4% из них в момент самопореза имели мысли суицидального содержания. Большинство же эксцессов были совершены после ссоры со сверстниками, а также как бравада или обряд «братания». А.Е. Личко, А.А. Александров, проведя обследование группы подростков в возрасте 14 - 18 лет, пришли к выводу, что у 49% суицидальные действия были совершены на фоне острой аффективной реакции. В группе подростков также несколько возрастает роль психических расстройств, например депрессии. К «детским» признакам депрессии присоединяются чувство скуки и усталости, фиксация внимания на мелочах, склонность к бунту и непослушанию, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

В целом можно говорить о значительном влиянии на суицидальное поведение подростков межличностных отношений со сверстниками и родителями. По мнению Л. Я. Жезловой, в предпубертатном возрасте преобладают «семейные» проблемы, а в пубертатном «сексуальные» и «любовные».

После 14 лет суицидальное поведение проявляется приблизительно одинаково часто и у девушек и у юношей. В молодом возрасте суицидальное поведение нередко связано с интимно-личностными отношениями, например несчастной любовью. Подростки сильнее подвержены депрессивным расстройствам. Степень депрессии часто является показателем серьезности суицидальной угрозы.

Основными направлениями работы по профилактике суицидального поведения у несовершеннолетних являются следующие:

- обучение работающих с несовершеннолетними специалистов распознаванию суицидальных тенденций;

- ограничение доступа подростков к средствам суицида;
- контроль характера сообщений о самоубийствах в средствах массовой информации, контроль распространения информации о случаях суицида внутри коллектива учреждения;
- информирование подростковой среды о существующей системе медико-психологической помощи;
- информирование о деятельности специализированных служб: «телефонов доверия», кабинетов социально-психологической помощи, кризисных отделений;
- стабилизация психоэмоционального состояния, обучение способам преодоления негативных эмоциональных состояний;
- формирование позитивного самовосприятия и самоотношения;
- актуализация личностных ресурсов, реализация творческого потенциала;
- формирование коммуникативных умений и навыков;
- работа с ближайшим окружением ребенка (повышение уровня педагогической компетентности родителей).

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ У НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Профилактика отклоняющегося поведения предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации: общегосударственном, правовом, общественном, экономическом, медико-санитарном, педагогическом, социально-психологическом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает выделять первичную, вторичную и третичную профилактику.

Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих определенное явление, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов. Первичная профилактика может широко проводиться среди детей и подростков.

Задача вторичной профилактики — раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть с несовершеннолетними, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.

Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Третичная профилактика также может быть направлена на предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Профилактическая работа может входить в комплекс мероприятий всех трех уровней. Считается, что она наиболее эффективна в форме воздействия на условия и причины, вызывающие девиантное поведение, на ранних этапах появления проблем.

С целью выявления риска возникновения девиантных (отклоняющихся) форм поведения у несовершеннолетних на ранних этапах целесообразно использование разнообразных диагностических методов: наблюдение, анкеты, проективные и тестовые методы. В Приложении предложены некоторые тестовые методы, позволяющие определить степень выраженности факторов риска формирования девиантных форм поведения.

Условием успешной профилактической работы считают учет ее основных принципов:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- последовательность;

- своевременность;
- адресность, дифференцированность (учет возрастных, половых и социальных характеристик);
- массовость (приоритет групповых форм работы);
- позитивность информации;
- минимизация негативных последствий;
- личная заинтересованность и ответственность участников;
- максимальная активность личности;
- устремленность в будущее (оценка последствий поведения, актуализация позитивных ценностей и целей, планирование будущего без девиантного поведения).

К основным направлениям (стратегическим целям) работы по профилактике девиантных форм поведения у несовершеннолетних относят следующие:

- стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувства, преодоления негативных эмоциональных состояний);
- обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
- развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии (формирование позитивного самовосприятия и самоотношения);
- актуализация личностных ресурсов, реализация творческого потенциала;
- формирование коммуникативных умений и навыков;
- формирование навыков совладающего и ассертивного поведения, формирование продуктивных копинг – стратегий.

Существуют различные формы психопрофилактической работы.

Первая форма — организация социальной среды. В ее основе лежат представления о детерминирующем влиянии окружающей среды на формирование девиаций. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Воздействие может быть направлено на общество в целом, например через создание негативного общественного мнения по отношению к отклоняющемуся поведению. Объектом работы также может быть семья, социальная группа (школа, класс) или конкретная личность.

В рамках данной модели профилактика зависимого поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни и трезвость. Особое значение имеет политика средств массовой информации. Специальные программы, выступления молодежных кумиров, специально подобранные кинофильмы — все это должно иметь качественно иной уровень, чем тот, что наблюдается в настоящее время.

Работа с молодежной субкультурой может быть организована в форме движения «Молодежь против наркотиков» или одноименной акции с выступлением популярных рок-групп. Чрезвычайно важна работа в местах, где молодежь проводит свой досуг и общается.

Работа с подростками может быть организована также на улице, для чего в ряде стран существует подготовка подростков-лидеров, проводящих соответствующую работу.

В рамках данного подхода также предпринимаются попытки создания поддерживающих «зон» и условий, несовместимых с нежелательным поведением. Основным недостатком модели считается отсутствие прямой зависимости между социальными факторами и отклоняющимся поведением. В целом данный подход выглядит достаточно эффективным.

Вторая форма психопрофилактической работы — информирование. Это направление психопрофилактической работы реализуется в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке

воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений.

Для этого обычно широко используется информация, подтвержденная статистическими данными, например о пагубном влиянии наркотиков на здоровье и личность. Нередко информация имеет запугивающий характер. При этом перечисляются негативные последствия употребления наркотиков или описываются драматические судьбы зависимых подростков, их личностная деградация.

Метод действительно увеличивает знания, но плохо влияет на изменение поведения. Само по себе информирование не снижает уровень девиаций. В некоторых же случаях, напротив, раннее знакомство с девиациями стимулирует усиление интереса к ним. Запугивание также может вызывать когнитивно-эмоциональный диссонанс, мотивирующий к данному виду поведения.

В ряде случаев информация дается несвоевременно: слишком поздно или слишком рано. Например, опыт работы с подростками подсказывает, что беседы по предупреждению наркозависимого поведения должны проводиться не позднее 14 лет. Они не должны содержать подробного описания наркотиков и эффектов, ими производимых. Такие беседы целесообразно направлять на обсуждение последствий девиантного поведения и способов воздержания от него, на выработку активной личностной позиции.

Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация информации по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма психопрофилактической работы — активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В настоящее время распространены следующие формы.

1. Тренинг резистентности (устойчивости) к негативному социальному влиянию. В ходе тренинга изменяются установки на девиантное поведение, формируются навыки распознавания рекламных стратегий, развивается способность говорить «нет» в случае давления сверстников, дается информация о возможном негативном влиянии родителей и других взрослых (например, употребляющих алкоголь) и т.д.

2. Тренинг асертивности или аффективно-ценностного обучения. Основан на представлении, что девиантное поведение непосредственно связано с эмоциональными нарушениями. Для предупреждения данной проблемы подростков обучают распознавать эмоции, выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессом. В ходе групповой психологической работы также формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей.

3. Тренинг формирования жизненных навыков. Под жизненными навыками понимают наиболее важные социальные умения личности: умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты в межличностных отношениях. Также это способность принимать на себя ответственность, ставить цели, отстаивать свою позицию и интересы.

Наконец, жизненно важными являются навыки самоконтроля, уверенного поведения, изменения себя и окружающей ситуации. В работе с подростками данная модель представляется одной из наиболее перспективных.

Четвертая форма — организация деятельности, альтернативной девиантному поведению. Эта форма работы связана с представлениями о заместительном эффекте девиантного

поведения. Например, аддикция может играть важную роль в личностной динамике — повышение самооценки или интеграция в референтную среду. Предполагается, что люди используют психоактивные вещества, улучшающие настроение, до тех пор, пока не получат взамен что-то лучшее.

Альтернативными формами активности признаны: познание (путешествия), испытание себя (походы в горы, спорт), значимое общение, любовь, творчество, деятельность (в том числе профессиональная, религиозно-духовная, благотворительная).

Эта форма реализуется практически во всех программах оказания помощи в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения. В семейном воспитании ведущими профилактическими задачами выступают раннее воспитание устойчивых интересов, развитие способности любить и быть любимым, формирование умения себя занять и трудиться. Родители должны понимать, что они формируют потребности личности через вовлечение ребенка в различные виды активности — спорт, искусство, познание. Если к подростковому возрасту позитивные потребности не сформированы, личность оказывается уязвимой в отношении негативных потребностей и занятий.

Пятая форма — организация здорового образа жизни. Она исходит из представлений о личной ответственности за здоровье, гармонию с окружающим миром и своим организмом. Умение человека достигать оптимального состояния и успешно противостоять неблагоприятным факторам среды считается особенно ценным. Здоровый стиль жизни предполагает здоровое питание, регулярные физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха, общение с природой, исключение излишеств. Такой стиль основан на экологическом мышлении и существенно зависит от уровня развития общества.

Шестая форма — активизация личностных ресурсов. Активные занятия подростков спортом, их творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арт-терапия — все это активизирует личностные ресурсы, в свою очередь обеспечивающие активность личности, ее здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию.

Седьмая форма — минимизация негативных последствий девиантного поведения. Данная форма работы используется в случаях уже сформированного отклоняющегося поведения. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий. Например, наркозависимые подростки могут получать своевременную медицинскую помощь, а также необходимые знания по сопутствующим заболеваниям и их лечению.

В различных видах психопрофилактической работы могут использоваться схожие формы и методы. По способу организации работы выделяют следующие формы психопрофилактики: индивидуальная, семейная, групповая работа. В целях предупреждения отклоняющегося поведения используются различные социально-психологические методы. Среди ведущих методов психопрофилактической работы: информирование, групповые дискуссии, тренинговые упражнения, ролевые игры, моделирование эффективного социального поведения, психотерапевтические методики.

В зависимости от используемых методов психопрофилактическая работа может осуществляться в форме тренингов, образовательных программ (например, школьного спецкурса), психологического консультирования, кризисной помощи (телефон доверия), а также психотерапии пограничных состояний и нервно-психических расстройств.

В настоящее время в рамках реализации тех или иных форм организации профилактической деятельности используются следующие основные группы методов воздействия на отклоняющееся поведение личности:

- Стимулирование мотивации изменения поведения.

Работа с мотивацией несовершеннолетнего настолько сложна, что некоторые специалисты выдвигают в качестве главного условия для поведенческой терапии наличие уже сформированного желания изменения себя и своей жизни. Другие соглашаются на работу и с теми, кого «привели родственники», затрачивая массу усилий и времени на создание позитивной мотивации.

Работа с мотивацией начинается с первых минут поведенческого консультирования. Вопросом первостепенной важности является то, почему несовершеннолетний обратился за помощью – какова мотивация его обращения. На данном этапе будут уместны прямые вопросы: Что ты хочешь получить от нашего сотрудничества? Чем я могу помочь тебе? Также возможно использование приема раскрытия намерений с помощью уточняющих гипотез: «Ты обратился за помощью, потому что хочешь успокоить своих близких?»

Достаточно распространена методика конфронтации на этапе установления договоренности о сотрудничестве с несовершеннолетним. При этом несовершеннолетнего побуждают убедить специалиста, что он действительно нуждается в помощи и желает изменений. Могут быть полезны следующие вопросы: Что плохого в таком поведении? Как ты реально пострадал от него? Кому и какой вред ты нанёс? Зачем тебе нужно избавиться от него? Вступая в конфронтацию с несовершеннолетним (оказывая легкое сопротивление), мы стимулируем его личную ответственность за свое поведение, а также активизируем процессы самовнушения.

Широко распространен прием оценки негативных последствий девиантного поведения. Специалист должен помочь несовершеннолетнему спонтанно выразить такие чувства, как вина, раскаяние, стыд, боль, отвращение, злость, бессилие и отчаяние. Достаточно эффективна методика проектирования будущего, которая предполагает подробное описание своего будущего при сохранении девиантного поведения и без него. Например, несовершеннолетний представляет, какой будет его жизнь, если он будет продолжать пить, а затем – если он откажется от спиртного. Специалист помогает не только конструировать образы, но и выражать свои переживания по их поводу. Для себя и своей новой жизни полезно подобрать метафоры. Если представление о будущем без девиантного поведения вызывает положительный эмоциональный отклик, целесообразно перейти к составлению плана действий по его достижению.

Важным мотивирующим моментом является дальнейшая проработка проблемы несовершеннолетнего с психологом. Совместно с психологом он пытается ответить на следующие вопросы: Что для него значит отклоняющееся поведение? Что оно дает ему? В случае проявления защитного поведения в форме сопротивления, отрицания или ухода от сотрудничества целесообразно использование невербальных способов самовыражения. Это могут быть рисунки на темы, связанные с девиантным поведением, например: «Я и наркотики», «Жизнь без наркотиков».

При стойком отрицании проблем и нежелании личности изменяться в позитивном направлении прибегают к более интенсивным методам воздействия. Прежде всего можно использовать потенциал семьи или референтной группы, перейдя в режим группового консультирования или семейной психотерапии.

В некоторых случаях для формирования мотивации позитивных изменений целесообразно помещение несовершеннолетнего в иную социальную среду, например сменив место жительства при включенности подростка в асоциальную группировку.

Работа с мотивацией является неотъемлемой составляющей всех этапов программы сопровождения несовершеннолетних имеющих девиантные формы поведения. Специалист

может выбирать доступные для него и адекватные для несовершеннолетнего методики стимулирования мотивации позитивных изменений. При этом главным фактором, побуждающим подростка к сотрудничеству, являются личные отношения между ним и специалистом, основанные на честности, ответственности, поддержке и уважении.

- **Коррекции эмоциональных нарушений.**

Девиантное поведение сопровождается широким кругом негативных эмоций, особенно тревогой, страхом и агрессией. Существуют два основных способа коррекции негативных эмоциональных состояний – уменьшение их силы (например, по методике систематической десенсибилизации) и выработка альтернативных реакций (например, в форме тренинга релаксации или уверенности).

Метод систематической десенсибилизации – метод систематического постепенного уменьшения сензитивности (т.е. чувствительности) человека к предметам, событиям или людям, вызывающим тревожность, а следовательно, и систематическое последовательное уменьшение уровня тревожности по отношению к этим объектам.

Реакции, не совместимые с тревогой:

- ассертивные реакции (открытое приемлемое выражение эмоций по отношению к другому человеку);
- сексуальные реакции;
- реакции релаксации;
- дыхательные реакции;
- соревновательно обусловленные моторные реакции;
- приятные эмоциональные реакции, возникающие в различных жизненных ситуациях (при приятной беседе);
- устное или ролевое проигрывание конфликтной ситуации.

Вариант методики – эмотивное воображение. Здесь используется образ любимого героя ребенка, его кумира или значимого человека. В этом образе несовершеннолетний постепенно сталкивается с ситуациями и преодолевает их.

Данные методы коррекции эмоциональных состояний могут сочетаться с игровой терапией (у детей), творческим самовыражением (рисование, театрализация), телесной терапией.

- **Методы саморегуляции**

Саморегуляция – следующая важная «мишень» психолого-педагогического воздействия. Процедуры релаксации могут использоваться сами по себе или быть частью более сложных методов, например систематической десенсибилизации.

Ментальная релаксация часто используется после мышечной релаксации. Она обычно подразумевает представление (воображение) конкретной спокойной, приятной сцены. Специалист может выяснить, какие сцены несовершеннолетний находят особенно благоприятными, и помогать им вербально.

Важно объяснить несовершеннолетнему, что цель научения релаксации – не развитие способности управлять мышцами само по себе, а развитие умения достигать состояния, характеризующегося эмоциональным спокойствием.

Наряду с тренингом релаксации используют метод формирования стратегии самоконтроля. При этом первоначально несовершеннолетнего обучают самонаблюдению за собственным поведением: в постановке личных целей, в планировании постепенных шагов к цели, в нахождении значимых подкреплений позитивного поведения. Самонаблюдение часто

осуществляется в форме дневника. Самонаблюдение повышает уровень осознания и самоконтроля. Оно также используется для оценки прогресса.

- **Методы когнитивного реструктурирования**

Наряду с эмоциональными проблемами и трудностями саморегуляции, причинами нарушенного поведения могут быть искажения в когнитивных процессах, таких, как восприятие, установки, интерпретации, умозаключения и т.д. При изменении их содержания можно ожидать изменений и в эмоциональной, и в поведенческой сферах.

Первым приемом когнитивного реструктурирования может быть обращение внимания на противоречия в суждениях или рассказе несовершеннолетнего.

Другой распространенной методикой является идентификация и коррекция дисфункциональных мыслей. Например, депрессия и химическая зависимость часто сопровождаются такими негативными убеждениями, как: «Я плохая (плохой)», «Меня нельзя любить», «Я не могу заинтересовать людей», «У меня ничего не получается», «Я должна/должен всем понравиться». При этом факты и оценки окружающих нередко противоречат суждениям несовершеннолетнего, но игнорируются им.

- **Методы угащения нежелательного поведения**

Существуют различные способы угащения нежелательных действий. Наказание – наиболее распространенный метод. Он может иметь самые различные формы: тайм-аут, использование негативных последствий реакции, и др.

Тайм-аут – это процедура, которая эффективна при работе с агрессивными или чрезмерно подвижными детьми. При этом ребенка просто удаляют из ситуации, в которой негативное поведение может получить подкрепление. Например, негативное поведение ребенка, в ходе какой либо игры (нарушение правил), может подкрепляться вниманием со стороны сверстников. Но это оказывается недоступным, когда ребенка вынуждают прервать игровой процесс и посидеть на стуле пару минут - вне игры.

Использование издержек реакции (или методика негативных последствий) подразумевает, прежде всего, лишение ребенка подкрепляющих стимулов тогда, когда он демонстрирует нежелательное поведение. Подкрепляющими стимулами могут быть: подарки, сладости, игры.

При использовании приведенных методик следует иметь в виду, что наказание эффективно, если оно: понятно личности, основано на правилах, используется последовательно и непременно сочетается с позитивным подкреплением альтернативных (одобряемых) реакций. В целом наказание действительно приводит к снижению вероятности отклоняющегося поведения, но при этом оно, к сожалению, не повышает частоту желательных действий.

- **Методы формирования позитивного поведения**

Наиболее распространенным методом формирования желательного поведения является подкрепление.

Подкрепление можно осуществлять непосредственно (с помощью реальных подкрепляющих стимулов) или косвенно (с помощью символов, жестов). Кроме того, подкрепление может быть опосредованным, когда клиенты наблюдают за моделями – людьми, которые получают награду за желательное поведение.

Подкрепляющие стимулы соотносятся с тремя жизненно важными сферами:

- взаимодействие (отношения);
- переживания, несовместимые с депрессией (агрессией);
- действия, повышающие самооценку с помощью ощущений адекватности и компетентности (творчество, успех, любимое занятие и т.д.).

Формирование желательного поведения может осуществляться в форме активного социального обучения адаптивным поведенческим реакциям. Нередко уже при проведении поведенческой оценки выявляется дефицит ведущих социальных навыков. Подростки не умеют выслушивать собеседника, предоставлять обратную связь и самораскрываться, демонстрировать уверенность, разрешать конфликты, сопротивляться негативному влиянию среды или принимать решения. Репетиция поведения – это один из методов профессионального консультирования, широко используемый в случаях отклоняющегося поведения. Данный метод может иметь форму тренинга, групповых игр, моделирования и разыгрывания ситуаций.

На первых этапах работы выявляются области, в которых несовершеннолетний испытывает трудности, и стимулируется мотивация к обучению. Далее определяются виды желательного поведения, наиболее адекватного в проблемных ситуациях. Затем несовершеннолетнему предоставляется возможность потренироваться, реагируя на определенные ситуации в процессе ролевой игры (педагог/психолог, как правило, играет роль «оппонента»). Тренинг ассертивности, пожалуй, имеет наибольшее значение при проведении репетиции поведения. Д. Вольпе определил ассертивное поведение как «приемлемое выражение любой отличной от тревоги эмоции, имеющей отношение к другому человеку».

На первых порах использования методики тренинга ассертивности был направлен на отстаивание человеком своих прав и интересов. В последнее время его направленность несколько изменилась. Область его применения расширилась в связи с включением в тренинг развития навыков проявления и точной передачи эмоционально теплого поведения там, где это уместно. Таким образом, ассертивное поведение теперь включает в себя социально-приемлемое выражение как положительных, так и отрицательных чувств.

Хочется еще раз подчеркнуть, что семейное консультирование является приоритетным направлением в работе с детьми и подростками. Если сотрудничество с семьей по каким-либо причинам затруднено, если семья не может выполнять воспитательных функций, подросток с девиантным поведением должен включаться в другую социальную группу – трениговую, психотерапевтическую или реабилитационную. Работа с девиантным поведением – это работа с нарушенным социальным поведением, поэтому его изменение возможно только через включение личности в поддерживающие и конструктивные социальные системы. Одна из ведущих задач состоит в проектировании социотерапевтической среды, а также новых конструктивных отношений личности.

Разнообразие методов и методик не может преуменьшить роль личности педагога. На всех этапах совместной работы поведение специалиста остается ведущим источником подкрепления позитивных изменений в поведении несовершеннолетнего, а личность педагога – основным инструментом его профессиональной деятельности. Эмпатия, внимание, бескорыстная сердечность и искренность оказывают положительное воздействие на детей и подростков независимо от используемого метода.

ТЕХНОЛОГИИ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ, ИМЕЮЩИМИ ДЕВИАНТНЫЕ ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ

В соответствии с поставленными целями профилактической работы осуществляется подбор методов и технологий индивидуального или группового сопровождения несовершеннолетних.

1. Стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоления негативных эмоциональных состояний).

Упражнение «Пожмите друг другу руки те, кто...»

Цель разминки - снятие эмоционального напряжения, создание хорошего настроения.

Инструкция. Участникам, стоящим в большом кругу, предлагается выйти в центр круга и пожать друг другу руки тем, кто: пришел в хорошем настроении, ...кто любит общаться, ...кому нравится дарить подарки т.д. Педагогом могут быть предложены темы заданий из различных областей жизни учащихся, например – школа, отношения с окружающими людьми, личностные особенности, состояние ребят, любимые занятия, увлечения, праздники и т. д. Затем каждый ребенок может побыть в роли ведущего и предложить свои варианты вопросов.

Рекомендации для ведущего.

а) Педагог наблюдает за ходом упражнения, анализирует предложенные детьми задания: какие стороны жизни чаще всего включались в упражнение, что больше всего их волнует, интересует. Данные материалы могут быть использованы для составления последующих занятий.

б) Педагог предлагает варианты для выполнения упражнения, касающиеся темы занятия. Например: «Пожмите друг другу руки те, кто уже определился, кем по профессии хочет стать».

Упражнение «Визуализация эмоций»

Цель. Это упражнение помогает детям осознать свои негативные и позитивные эмоции; дает возможность заглянуть в себя, исследовать свое эмоциональное состояние, признать свои чувства и принять ответственность за них. Педагогу необходимо в этом упражнении быть осторожным и не использовать оценки типа «плохо» или «хорошо», поскольку они могут повлиять на эмоциональное состояние детей.

Процедура проведения. «Вспомните то время, когда вам было очень плохо, возможно, вы чувствовали печаль или одиночество...» может быть, вас обидели, и вы плакали... или очень на что-то злились... или вам было очень стыдно... Выберите какое-то одно чувство и представьте себе ситуацию, в которой оно возникло. Что же тогда происходило? Что вы делали? Видите ли вы себя? Как вы выглядели в тот момент?

Это все лишь в вашем воображении, поэтому вы можете изменить с помощью фантазии все, что угодно. Мысленно сделайте что-нибудь, что поможет вам чувствовать себя лучше. Что вы такое сделаете, что изменит ваше первоначальное состояние? Что-то такое, что только в ваших силах... А теперь, после новых действий, что вы делаете сейчас? Что вы сейчас чувствуете? Ощутите то новое чувство, которое у вас появилось... быть может, вы теперь счастливы, радуетесь, или спокойны, или сильны, или ласковы, или дружелюбны. Пусть эти чувства останутся с вами, станут вашей частью. Цените их.

А теперь посидите некоторое время спокойно. Когда же вы будете готовы, запишите то, что вы испытывали. Вспомните то время, когда вам было плохо, и то, что вы сделали чтобы изменить это состояние к лучшему».

Арт-терапия. Рисунок негативного состояния и/или Рисунок ресурсного состояния (техника «по мокрому»)

Цель: Выражение эмоциональных переживаний или закрепление положительных ощущений.

Нарисуйте ваше негативное/приятное переживание (эмоцию), выразите его цветом, формой.

Упражнение «Имена чувств»

Каждый участник записывает в таблицу столько «имен» чувств, сколько сможет. В первой колонке выписываются имена чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. По завершению упражнения группе задается несколько вопросов: «Какие чувства испытывал

каждый из вас, когда в последний раз писал контрольную работу? Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали? Какое, по-вашему, самое неприятное чувство? Какое чувство вам нравится больше других? Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?»),

«Имена» чувств	Места, где я обычно испытываю эти чувства					
	Дома	На улице	В школе	В новой компании	Среди друзей	В др. местах (где?)
<i>Обычно</i>						
1. Злость						
2. Радость						
3. Уныние						
4.						
<i>Сегодня</i>						
1. Скука						
2. Страх						
3. Восторг						
4.						

Упражнение «Эмоции в моем теле»

Представьте сейчас, что вы сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Почувствуйте, где в теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки на схематичном изображении человеческого тела, которые вам раздали, красным карандашом. Теперь представьте что вы, вдруг, испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на рисунке. (аналогичным образом предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость).

Обсуждение: Какое чувство было легче всего представить и ощутить в теле? А какое труднее? Были ли у кого-нибудь похожие ощущения».

Примечание: подготовить схематический рисунок человеческого тела.

Упражнение «Подарок»

Цель: развитие способности осознавать и вербализовать свое состояние.

Инструкция: Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета.)

Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда. С чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали. Подарите цвет настроения другому.

Расширяя словарный запас, который мы используем для обозначения чувств, состояний, можно расширить и свои возможности идентификации этих состояний. Кроме того, обозначение состояния через цвет, а не только словом, расширяет сенситивные возможности за счет включения разных сенсорных систем.

Упражнение «Покажи эмоцию»

Цель: выявление невербальных актов сигнально значимых для понимания состояний других людей.

Инструкция: Участники группы делятся на две подгруппы. Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и придумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены подгруппы. В то время как первая подгруппа показывает, что она подготовила, вторая подгруппа внимательно смотрит, стараясь понять, какое состояние или чувство изображено. Затем подгруппы меняются местами.

На карточках могут быть написаны слова: увидеть, наблюдать, дать, делить, брать, поддерживать, играть, поднимать, сопротивляться, рассуждать, искать и т.д.

После того как подготовка закончена, педагог предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение, и кто-то один высказывает мнение группы. Затем группа, которая демонстрировала чувство или состояние, говорит правильный ответ.

Ошибки могут быть, с одной стороны, результатом недостаточной наблюдательности или неумения найти точное слово для обозначения чувства или состояния «понимающей» группы, а с другой стороны, следствием того, что «изображающей» группе не удалось достичь согласованности при выборе чувства (состояния) или в ходе его изображения, возможно, участникам не хватило выразительных средств. Все это может стать предметом обсуждения после завершения упражнения.

В случае правильной идентификации изображенных эмоциональных состояний или чувств, педагог может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определяли состояние или чувство?» Ответ на этот вопрос позволяет выявить и перечислить те конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

2. Обучение навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования

Упражнение «Шарики»

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Группа встает в круг необходимо поддерживать в воздухе 2-3 шарика, ударами любых частей тела. Затем участники берутся за руки и их задача поддерживать в воздухе один шарик, используя только сцепленные руки.

Упражнение «Воздух-желе-камень»

Цель: Снятие эмоционального напряжения методом мышечной релаксации, развитие саморегуляции.

Инструкция: попеременное напряжение, расслабление всего тела. По команде «воздух!» участники пытаются «сделать» свое тело максимально легким, парящим. По команде «желе!» представляют себя в виде колышущегося на тарелке желе. Команда «камень!» требует застыть, напрягая всё тело. Команды сменяют друг друга, ведущий контролирует правильность выполнения.

Упражнение «Хожение по радуге»

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения через медитацию и работу с образами.

В сенсорной комнате принять удобное, горизонтальное положение. Напрячь все мышцы тела и расслабить их. Ощущение тяжести, теплоты и расслабленности поочередно начиная с мышц лица, шеи, плеч, рук, груди, живота, ног).

Представьте летний солнечный день. Только что прошел дождь. Пахнет свежестью. На голубом небе вы видите большую, яркую радугу. Я приглашаю вас в путешествие по ней.

Итак, мы шагаем в красное пространство и каждая клеточка вашего тела наполняется красным цветом. Вы ощущаете запах его, вы чувствуете плотность этого цвета. Что хочется делать вашему телу? Как много места занимает данная палитра? Что вы чувствуете находясь в красной части радуги?

Подобные вопросы задаются, проходя по оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему, фиолетовому и белому цвету.

Для выхода из медитации: делаем глубокий вдох – выдох, пошевелим пальчиками рук и ног, потянемся.

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: показать, что дыхание является способом релаксации и обретения спокойствия. Научить «вдыхать» и «выдыхать».

Инструкция: Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика. Сделай паузу и сосчитай до 5.

Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое — надутый шарик. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое — надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Лифт»

Цель: совершенствование мастерства, достигнутого в «воздушном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

Инструкция: Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота). Снова вдохни — воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

Упражнение «Полет белой птицы»

Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закрыты, руки свободно лежат вдоль туловища, ноги расслаблены. Представь, что ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное, чистое небо. В небе плавно летит белая птица. Ты поднимаешься и летишь рядом с ней. Ты сам эта белая птица. Ты летишь в спокойном синем небе, под тобой спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Ты подлетаешь, опускаешься на теплый желтый песок, снова превращаешься в человека и лежишь на спине. Ты лежишь на теплом желтом песке, над тобой спокойное синее небо, ты расслаблен, ты отдыхаешь.

Ступней твоих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки, тебе легче дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха и плавно открываем глаза.

«Безопасное место»

Цель: формирование и развитие чувства внутренней безопасности.

Описание. Ребенку дается задача: нарисовать то место, где он чувствует себя в безопасности.

Инструкция: «Сядьте поудобнее. Если возможно, закройте глаза. Если по какой-то причине не хочется закрывать глаза, выберите какой-нибудь предмет в комнате и сосредоточьтесь на нем (2 с)... Сосредоточьтесь на своем дыхании. Почувствуйте, как вы вдыхаете воздух и как выдыхаете его (3 с). Представьте, что с каждым вдохом в вас входит что-то светлое и чистое, то, что вам необходимо именно в эту минуту, а с каждым выдохом из вас выходит то, от чего вы хотите избавиться (5 с). А теперь представьте себе такое место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы в полной безопасности. Это может быть место, которое вы хорошо знаете, а может быть то, в котором вы никогда не были, а может быть то, которого нет на Земле. Это не имеет значения. Это ваше безопасное место. Место, где никто и ничто вам не угрожает, место, где вы будете в полной безопасности. А теперь войдите в это место. Почувствуйте всем своим телом, всем своим существом как это – чувствовать себя в безопасности (5 с). Поблагодарите это место за то, что оно есть. Попрощайтесь с ним и возвращайтесь в настоящее время (здесь-и-сейчас). Почувствуйте свое дыхание. И когда будете готовы, откройте глаза».

Далее ребенку предлагается взять лист бумаги и нарисовать свое безопасное место (10 мин). После этого ребенок может показать рисунок и рассказать о своем безопасном месте. Рисунок предлагается взять с собой и использовать свое «безопасное место» (мысленно перемещаться туда), когда страшно, или в других сложных ситуациях.

Материалы: бумага А4, цветные карандаши, краски и кисточки (желательно по одной упаковке на каждого участника).

Оборудование комнаты: специального оборудования не требуется.

Возможные реакции и как с ними быть: возможны сильные реакции в ситуации актуализации травматического опыта. Необходимо принять эти проявления и помочь ребенку безопасно их отреагировать. Если это вариант группового занятия, то возможны комментарии и оценки других детей в адрес рисунка, что может снизить значимость результата. Необходимо предварительно сказать о ценности каждого образа, о том, какая реакция окружающих необходима, и что каждый может сделать для того, чтобы поддержать другого.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при состоянии сильного возбуждения у участников, острого горя у кого-либо из присутствующих на занятии, отсутствии доверительного контакта между ведущим и ребенком или между детьми в группе (при групповом варианте проведения упражнения).

3. Развитие внутренних критериев самооценки и повышение уровня рефлексии (формирование позитивного самовосприятия и самоотношения), актуализация личностных ресурсов и творческого потенциала.

Упражнение «Плохо, что..., но хорошо, что...»

Цель: формирование положительного настроения, через создание позитивной картины мира.

Упражнение «Декларация самооценки»

Цель: Осознание собственной индивидуальности.

Инструкция: Я – это Я, такой как я никогда не было и не будет. Есть люди чем-то похожие на меня, но в точности, такой как я нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть. Это все принадлежит мне, потому что я одна выбрала это. Поскольку я выбрала это оно истинно. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя, заинтересоваться собой. Теперь, когда я подружилась с собой, я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все глубже и глубже. Конечно, во мне есть нечто, что вызывает недоумение, но теперь, когда я не боюсь посмотреть в себя, я могу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилась все больше и больше. Я могу видеть, слышать думать, действовать, значит, во мне есть все, чтобы жить. Чтобы вносить гармонию в мир людей и вещей вокруг меня. Я – это я и я – это здорово.

Упражнение Арт-терапия. Рисунок «Моя сила».

Цель: Формирование позитивного образа себя.

Упражнение «Коллаж»

Цель: понять различия между мечтой и целью; научиться трансформировать мечту в цель; сделать проекцию своей цели через образы на бумаге.

Выделяем отличительные черты цели:

- зависит только от меня;
- глагол пишется в настоящем времени;
- конкретная цель;
- достижимая;
- определена во времени (кратко-, средне-, долгосрочная);
- все слова и выражения использовать в позитивной форме;
- никому не приносит вреда.

Объясняем расположение листа: лист расположен горизонтально – человек ориентируется на процесс; лист расположен вертикально - человек ориентируется на результат.

Содержание центра листа раскрывает присутствие участника в настоящем времени, самую главную ценность на данный момент. Все образы, расположенные слева – знаки из прошлого; справа – из будущего. Картинки, находящиеся внизу указывают на ресурсы, являющиеся опорой и поддержкой в жизни участника. Верхняя часть коллажа говорит о наличии мечты, желаний и фантазий.

Пустые, незаполненные ничем места на коллаже говорят о личностных, неосознанных, нераскрытых способностях и возможностях.

Обсуждение. Интерпретация. Выводы.

Упражнение «Я – реальный, Я – идеальный, Я – глазами других людей»

Цель: способствовать формированию адекватной самооценки

В трех колонках ребенок описывает присущие ему качества характера, желаемые и пытается представить как его оценили бы другие люди.

Упражнение «Автопортрет»

Цель:

- формирование умений распознавания незнакомой личности,
- развитие навыков эмоционального реагирования (по описанию других людей, по различным их признакам).

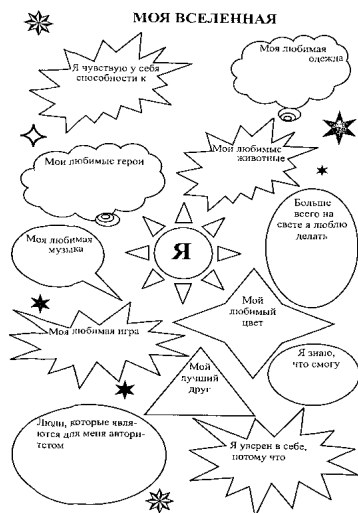
«Представьте себе, что вам предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал вас. Опишите себя. Найдите такие признаки, которые выделяют вас из толпы. Опишите свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть вам присущи обращающие на себя внимание жесты».

Работа происходит в парах. В процессе выступления одного из партнеров другой может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы «автопортрет» был более полным.

Упр. «Моя Вселенная»

Цель: раскрытие сильных сторон, осознание своей уникальности

Ребенок заполняет готовую «Звездную карту», предлагается также по желанию добавить звезды и планеты с собственными характеристиками.



Упр. «Китайская рулетка»

Цель: углубление процессов самораскрытия

Ребенку предлагается закончить предложения

Если бы я был деревом, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был одеждой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был животным, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был машиной, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был напитком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был писателем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был цветком, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был игрушкой, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был киногероем, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...
Если бы я был взрослым, то хотел бы быть...	...не хотел бы быть...

Упражнение «Контраргументы»

Цель:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить

отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40 – 50 минут.

Развитие навыков саморефлексии

Совместные с педагогом размышления ребенка на темы:

- «Успех в жизни для меня – это...»
- «Как человеку нужно жить, чтобы быть счастливым?»
- «Чувствовать себя счастливым/несчастливым хорошо, потому что...»

Все виды обратной связи для осознания новой информации, закрепления полученных знаний:

- устное высказывание «Сегодня я узнал...»
- «для меня стало открытием...» и т.д.

Письменное выражение мыслей и чувств для организации процесса самопознания ребенка, тренировки словесного выражения внутренних состояний:

- дневниковые записи
- заметки об успехах и трудностях

Рисунок, передающий новое понимание себя и происходящего вокруг для закрепления нового опыта через образы в конце работы:

Инструкция: «создай рисунок, передающий твоё состояние в настоящий момент» и др.

Упражнение «Мои достижения»

Цель: осознание позитивных событий своей жизни, развитие умения находить в себе сильные стороны и опираться на них при достижении поставленных целей.

Описание. Педагог: «В каждом из нас уже сейчас есть то, чем можно гордиться – наши достижения. Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей». Детям предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я ...
- Особенно хорошо мне удаётся...
- У меня хорошо получается...
- Своим успехом я считаю...

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях.

Упражнение «Мое будущее»

Цель: формирование взгляда на свое настоящее путем перенесения в будущее, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение.

Педагог предлагает подросткам закончить предложения:

- Мое будущее видится мне...
- Я жду...
- Я хочу...
- Я думаю...
- Я планирую...
- Мне хочется достичь успеха в...
- Для этого необходимо...
- Главная сложность, с которой я столкнусь...
- Преодолеть препятствия мне поможет...

После самостоятельного обдумывания высказываний, предлагается обсудить их совместно по готовности (либо индивидуально с каждым).

4. Формирование коммуникативных навыков, навыков асертивного поведения

Упражнение «Найди пару»

Цель:

- развитие прогностических возможностей и интуиции;
- формирование у членов группы установки на взаимопонимание.

Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Ильф и Петров и т.д.

Каждый участник должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы типа: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

На упражнение отводится 10-15 минут.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Цель:

- формирование навыков саморегуляции, самопонимания и самокритики;
- выявление значимых личностных качеств, необходимых для совместной групповой работы;
- углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Ведущий предлагает поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает «продавец» – это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.

На упражнение отводится 20-25 минут.

Упражнение «Поделись со мной»

Цель: эмпатийная диагностика личностных качеств; расширение репертуара способов взаимопонимания.

Участникам тренинга предлагается записать на карточке 10 качеств:

- нежность,
- умение сочувствовать,
- умение создавать хорошее настроение,
- эмоциональность,
- доброжелательность,
- интеллект,
- организаторские способности,
- твердость характера,
- решительность,
- креативность.

Список может быть изменен в зависимости от состава группы и целей занятия. При необходимости ведущий дает пояснение значений этих качеств.

Затем каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большей степени, чем у него и подходит к этому человеку с фразой: «Пожалуйста, поделись со мной, например, твоим умением сочувствовать». Тот участник, к которому обратились с просьбой, отмечает у себя на карточке это качество. Таким образом, нужно обойти всю группу, попросив у каждого какое-либо качество (или несколько). На карточке каждого участника будут отметки о том, какие качества были у него востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

На упражнение отводится - 20 минут.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: Понимание и доверие, принятие ответственности в процессе взаимодействия.

Инструкция: команда делится на пары, один «слепой», второй «поводырь». Задача «поводырь» провести «слепого» через препятствия в тренинговом пространстве. Затем происходит смена ролей. Обсуждение: в какой роли вам было легче/труднее? Подведение итогов.

Игра на копирование других

Цель: повышение креативности, способности к концентрации внимания и осознанию своего тела.

Вариант 1: дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение, которые должны повторить все участники по кругу. Когда последний ребенок повторил движение, ведущий повторяет то же движение еще раз. Участник, стоящий следующим за ведущим должен показать новое движение, которое копируется по очереди всеми остальными. Движения могут быть такими: моргание глазами, подъем рук, гимнастические упражнения, гримасы и т.д.

Вариант 2: дети становятся в круг. Ведущий делает какое-то движение. Это движение должно быть точно скопировано участником, стоящим рядом с ведущим. Затем ведущий и скопировавший его участник застывают в одной и той же позе. Другие участники решают, насколько точно их товарищ повторил движение ведущего. Если он все сделал правильно, тогда приходит его очередь сделать какое-то движение, которое копирует следующий, стоящий в круге.

Упражнение «Домик»

Цель: диагностика и коррекция внутригрупповых отношений.

Описание. Лист ватмана делится пополам. Детям предлагают «поселиться» на одной или другой половине листа: в «деревне, среди других домов» либо «в глухом лесу». Каждый ребенок рисует собственный домик и подписывает свое имя. После того как все домики «построены», каждый участник проводит от своего домика две тропинки к домикам тех детей, к кому он хотел бы ходить в гости.

Для коррекции негативных отношений детям можно предложить различные индивидуальные варианты продолжения своего или чужого рисунка: «построить» или «разобрать» забор вокруг своего дома, с согласия «хозяина» украсить его двор клумбой с цветами и др. В качестве продолжения работы можно предложить детям на чистом листе ватмана «заселить» многоквартирный дом: нарисовать общий дом, распределить между собой квартиры, украсить свое (и/или чужое) окно, разбить сад вокруг дома, обустроить двор и т.п.

Материалы: лист ватмана, карандаши.

Оборудование комнаты: большой стол, вокруг которого можно сесть, или просторное место на полу и коврики, чтобы на них сидеть.

Возможные реакции и как с ними быть: процесс прокладывания тропинок (особенно у детей младшего возраста) может сопровождаться бурными эмоциональными проявлениями и

выяснением отношений. Здесь важно активное участие ведущих, помогающих детям находить продуктивные способы взаимодействия.

В какой ситуации это упражнение проводить не рекомендуется: при явно выраженном групповом напряжении и конфликтах или если ведущий сомневается, что сможет справиться с проявлениями сильных эмоций участников.

Упражнение «Корабль жизни»

Цель – формирование чувства сплоченности, умения выполнять работу в группе.

Все встают вокруг стола. На большом чистом листе бумаги детям предлагается создать плакат с изображением «Корабля жизни». Он отправляется в плавание, слегка покачиваясь, плывет по жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какая атмосфера царит на корабле?
- Что вы возьмете с собой в плавание?
- Какие цели стоят перед каждым в отдельности и перед командой судна в целом?

Желающим предлагается отметить свои высказывания на плакате с изображением корабля.

Упражнение «Конфликты» Группа делится на пары, один участник из пары обвиняет в чем-то другого, создавая ситуацию конфликта. Второй участник реагирует тремя разными способами:

- оправдывается и извиняется (с позиции «жертвы»);
- использует «Ты-высказывания» для ответных обвинений;
- использует «Я-высказывания».

Затем участники меняются ролями и придумывают новую ситуацию и новые выходы.

Упражнение в парах

Цель: Определение стратегий поведения участников в ситуации давления.

Каждый из участников по очереди убеждает партнёра выполнить одно простое действие. Задача другого – отказать.

Обсуждение: Получилось ли убедить? В какой роли выступать сложнее? Какие способы отказа были использованы?

Беседы на тему «Способы отказа от нежелательных действий», анализ ситуаций, требующих противостояния давлению.

Признаки уверенного поведения:

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека:*

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,

- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,
- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

Способы отказа, противостояния давлению

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Примерный список способов отказа от нежелательных действий (составляется совместно с ребенком):

- Объяснить причины отказа
- Предложить замену (заняться чем-то другим)
- Сделать вид, что не слышал
- Просто сказать «нет» (не споря и не объясняя причин отказа)
- Отвечать твердое «нет», уйти
- Обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное давление или воздействие.

Приемы отказа при групповом давлении:

- Выбрать союзника
- «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из компании что-либо делать, так почему же они так назойливы?
- Сменить тему
- Сказать, что как-нибудь в другой раз...
- Задавить интеллектом или испугать (разговор о возможных последствиях)
- Упереться: отвечать «нет» несмотря ни на что
- Обходить стороной

Примеры ситуаций для рассмотрения (ролевая игра):

Вы с другом рассматриваете компакт диски в музыкальном магазине. Вы замечаете, что он/она украла диск. Он/она говорит, улыбаясь: «Какой тебе хочется? Давай возьми, пока никто не видит». Никого нет рядом, ни работников, ни других покупателей. Что вы будете делать?

- Пропустите мимо ушей
- Заберете диск и уйдете из магазина
- Скажете чтобы он/она вернула диск
- Обратите это в шутку и скажете, чтобы он/она положила диск назад.

8 часов вечера и вы собираетесь пойти к другу, когда ваша мать спрашивает, куда вы идете. Вы говорите: «Я только пойду погуляю с друзьями». Она не отпускает вас. Что вы будете делать?

- В любом случае пойдете
- Придумаете какую-нибудь причину, скажете когда вы вернетесь, и попросите разрешения идти
- Ничего не скажете и останетесь дома заниматься своими делами

- Будете с ней спорить

Вы у кого-то на вечеринке, и один из ваших друзей предлагает вам алкогольный напиток.

Что вы скажете или сделаете?

- Выпьете
- Скажете вашему другу: «Нет, спасибо, я не пью», и предложите сделать что-нибудь другое.
- Скажете: «Нет, спасибо», и уйдете.
- Вежливо извинитесь, скажете, что у вас еще есть дела, и уйдете.

Признаки уверенного поведения

Цель: ознакомление с признаками и способами поведения, характерными для уверенного человека, показать необходимость формирования определенных жизненных навыков.

Инструкция: «Давай сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного? Как он выглядит? Как и что он говорит?» Если ребенок затрудняется, необходимо подчеркнуть следующие *признаки уверенного в себе человека:*

- спокоен и доброжелателен,
- смотрит в глаза,
- вежлив, но настойчив,
- не спешит, когда принимает решение,
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их,
- легко говорит о себе, не боится раскрыть свои чувства и мотивы поступков
- не проявляет враждебности или агрессии,
- адекватно воспринимает критику, потому что для него главный судья он сам,
- называет истинные причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Можно продолжить обсуждение беседой на тему «Последствия неуверенности в себе».

Способы отказа, противостояния давлению

Цель: знакомство с понятием давления на личность, видами давления, показать взаимосвязь навыков сопротивления давлению с признаками уверенного человека.

Виды давления: лесть, шантаж, уговоры, угроза, запугивание, насмешка, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман.

Рассуждение на тему: «Какие черты личности помогают противостоять давлению со стороны другого человека (группы)?». Рассмотрение вымышленных и реальных ситуаций, где необходимо применить навыки отказа и противостояния давлению.

Некоторые способы отказа:

- выбрать союзника
- сменить тему
- «как-нибудь в другой раз...»
- «задавить интеллектом»
- отвечать твердое «нет»
- обходить стороной людей и компанию, которая может оказать нежелательное давление или воздействие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Несмотря на то, что проблема девиантного поведения изучается давно, в современном мире она не становится менее актуальной. Все больше подростков вовлекается в такие формы поведения, как хулиганство, воровство, кражи, избиения, угон автомашин, бродяжничество, наркомания, сексуальные девиации и другие, что является высокой степенью риска как для самого подростка, так и для общества в целом.

Основными факторами, влияющие на формирование девиантного поведения у несовершеннолетних, являются внешние условия физической среды, социальные условия, внутренние наследственно-биологические и конституциональные предпосылки, внутриличностные причины и механизмы отклоняющегося поведения. Данные факторы влияют на формирование не только девиантного, но и нормативного поведения, то есть в зависимости от воздействия могут быть как факторами риска, так защиты.

В силу сложного характера поведенческих нарушений их предупреждение и предотвращение требует хорошо организованной системы медицинских, социальных и психолого-педагогических профилактических воздействий. Задача специалистов, работающих с детьми и подростками, состоит в выявлении причин отклонений в их поведении и помощи в преодолении трудностей при формировании нового социально приемлемого поведения, не наносящего вреда ни социуму, ни самой личности. При этом необходимо помнить о том, что, в первую очередь, разрушению асоциальных установок у несовершеннолетних способствует отношение доверия и принятия со стороны взрослых. Важно дать детям возможность почувствовать, что они нужны и полезны конкретным людям и всему обществу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александров Н. А. Нравственность, агрессия, справедливость. Вопросы психологии. 1992.– № 2.
2. Бармаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – М.: ВЛАДОС, 1996.
3. Бишоп С. Тренинг ассертивности. - СПб.: Питер, 2001.
4. Ботина В.А. Формирование у школьников потребности в саморазвитии личности в воспитательном процессе школы. - Вологда, 2002.
5. Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. - М: Изд-во института практической психологии; Воронеж: НПО Модек, 1996.
6. Горошкин А. Л. Подросток, характер, проблемы акцентуации характера. Воспитание 1.
7. Ежова О. Н. Посттравматическое консультирование. - Самара: СамГПУ, 2004.
8. Змановская Е. В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения. - М.: ИЦ Академия, 2003.
9. Лабунская В. А., Менджерицкая Ю. А., Бреус Е. Д. Психология затрудненного общения: Теория. Методы. Диагностика. Коррекция. - М.: ИЦ Академия, 2001.
10. Михайлова О. Ю. Криминальная сексуальная агрессия: экспериментально-психологическое исследование / Под ред. П. Н. Ермакова. - Ростов-на-Дону: РГУ, 2000.
11. Практикум по девиантологии / Автор-составитель Ю. А Клейберг. - СПб.: Речь, 2007.
12. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Академический проспект; Трикса, 2005.

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СКЛОННОСТИ К ОТКЛОНЯЮЩЕМУСЯ ПОВЕДЕНИЮ (А. Н. ОРЕЛ)

Инструкция

Перед вами — ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть плохих или хороших, правильных или неправильных ответов. Очень долго не обдумывайте, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление улучшить или ухудшить ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Текст опросника. Вариант М (мужской)

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сынком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь — один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Меня раздражает, когда девушки курят.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к сильным выражениям — это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать о взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу
96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Текст опросника. Вариант Ж (женский)

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества — это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь — один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны, и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди выказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки — это плохое кино.
46. Бывает, что я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что схватила первую попавшуюся под руку вещь и сломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам — это допустимо.
77. Я часто не могу сдержать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием сиюминутного настроения.
84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.
90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.
92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
95. Я бы с удовольствием покаталась на горных лыжах с крутого склона.
96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
98. Мне иногда не хочется жить.
99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
103. Я считаю, что уступить в споре — значит показать себя со слабой стороны.
104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

Бланк ответов

ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ	ДА	НЕТ
1		19		37		55		73		91	
2		20		38		56		74		92	
3		21		39		57		75		93	
4		22		40		58		76		94	
5		23		41		59		77		95	
6		24		42		60		78		96	
7		25		43		61		79		97	
8		26		44		62		80		98	
9		27		45		63		81		99	
10		28		46		64		82		100	
11		29		47		65		83		101	
12		30		48		66		84		102	
13		31		49		67		85		103	
14		32		50		68		86		104	
15		33		51		69		87		105	
16		34		52		70		88		106	

17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	

Ключи и процедура подсчета тестовых баллов

Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами, приведенными ниже. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше на $1S$, измеряемую психологическую характеристику можно считать выраженной. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на $1S$, то измеряемое свойство оценивается как маловыраженное. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к «делинквентной» популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для «делинквентной» подвыборки.

Ключ к тесту

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к делинквентному поведению: 18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Женский вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы: 2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил: 1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению: 14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению: 3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да), 99 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию: 3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций: 7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к делинквентному поведению: 1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

8. Шкала принятия женской социальной роли: 3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

Тестовые нормы

Шкала опросника	«Нормальная» выборка		«Делинквентная» выборка		Максимально возможный суммарный балл
	M	S	M	S	
Шкала 1	2,27	2,06	2,49	2,13	15
Шкала 2	7,73	2,88	10,97	2,42	17
Шкала 3	9,23	4,59	15,17	3,04	20
Шкала 4	10,36	3,41	10,98	2,76	21
Шкала 5	12,47	4,23	14,64	3,94	25
Шкала 6	8,04	3,20	9,37	3,01	15
Шкала 7	7,17	4,05	14,38	3,22	20

Чем ближе показатель по каждой шкале к максимальному, тем более выражена склонность к данной реакции, поведению.

ОПРОСНИК ПЛУТЧИКА-КЕЛЛЕРМАНА-КОНТЕ «ИНДЕКС ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ» (LIFE STYLE INDEX)

Инструкция

Тест предназначен для диагностики механизмов психологической защиты. Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком «+».

Текст

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств — это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.

12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.

56. Что-нибудь решив, я часто тем не менее в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Порнография вызывает у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека.

Обработка и интерпретация результатов

Восемь эго-защитных процессов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные указанные ниже утверждения, разделенных на число утверждений в каждой шкале. Напряженность психологических защит подсчитывается по формуле:

(число «+» / n — число утверждений) x 100%.

Вытеснение - 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 ($n = 10$).

Регрессия - 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 ($n = 17$).

Замещение - 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 ($n = 10$).

Отрицание - 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 ($n = 11$).

Проекция - 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 ($n = 12$).

Компенсация - 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 ($n = 10$).

Гиперкомпенсация - 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 ($n = 10$).

Рационализация - 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 ($n = 12$).

Защитные механизмы - система таких механизмов, которые стараются свести до минимального негативные, травмирующие личность переживания. Эти переживания в основном связаны с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги или дискомфорта. Механизмы защиты помогают нам сохранить стабильность своей самооценки, представлений о себе и о мире. В тех случаях, когда мы не можем справиться с тревогой или страхом, защитные механизмы искажают реальную действительность с целью сохранения нашего психологического здоровья и нас самих как личность.

Вытеснение - наиболее универсальное средство избегания внутреннего конфликта. Это сознательное усилие человека предавать забвению фрустрирующие впечатления путем переноса внимания на другие формы активности. Иначе говоря, вытеснение - произвольное подавление, которое приводит к истинному забыванию соответствующих психических содержаний.

Регрессия - это снижение к более примитивным способам реагирования (поведенческим, эмоциональным). У человека происходит регрессия к той личности или тем психологическим структурам, которые были у него в более раннем возрасте, когда жизнь, предположительно, была более удовлетворяющей. В основном это проявляется в стрессовой ситуации. Чаще всего этот тип защиты свойственен инфантильным людям невротического типа, проявляется в получении успокоения от еды, питья, курения, сосания чего-либо (например, колпачка ручки) и т.д. Они стремятся вовлечь близких, окружающих в решение своих проблем, перекладывая ответственность за это на них как на людей старше.

Замещение - перенос действия, направленного на недоступный объект, на действие с доступным объектом. Данный механизм разряжает напряжение, созданное недоступной потребностью, но не приводит к желаемой цели. Замещающая деятельность отличается переводом активности в иной план. Например, из реального осуществления в мир фантазии.

Отрицание - это попытка не принимать за реальность нежелательные для себя события. Примечательна способность в таких случаях "пропускать" в своих воспоминаниях неприятные пережитые события, заменяя их вымыслом. Как защитный механизм, отрицание состоит в отвлечении внимания от болезненных идей и чувств, но не делает их абсолютно недоступными для сознания. Человек, который прибегнул к отрицанию, просто игнорирует болезненные для него реальности и действует так, словно они не существуют. Будучи уверенным в своих достоинствах, он пытается привлечь внимание окружающих всеми способами и средствами. И при этом видит только позитивное отношение к своей персоне. Критика и неприятие просто игнорируются. И вообще, считает себя человеком без проблем, потому что отрицает наличие трудностей /сложностей в своей жизни. Часто такой человек имеет завышенную самооценку.

Проекция - подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку. Этот защитный механизм является следствием вытеснения. Благодаря вытеснению влечения подавлены и загнаны вновь внутрь. Но здесь они не перестают оказывать свое влияние. Этот внутренний конфликт сохраняется, и значит, существует возможность того,

что этот конфликт вырвется наружу, будет «обнародован». А бить по себе, давить свои желания - это трудно и больно. В этом случае, вытесненные у себя желания проецируются на другого. И индивид, «не замечая» своих желаний, видит их у других, горячо осуждает и негодует по поводу их наличия в другом человеке.

Компенсация - форма защиты, при которой чрезмерно развивается одна наиболее выраженная способность в ущерб другой. Например, умный, но физически слабо развитый мальчик компенсирует свой недостаток тем, что интенсивно изучает шахматную игру и добивается в этой области заметных успехов. На какое-то время это успокаивает, но рано или поздно соматическое неблагополучие может привести к болезни, а плохая осанка и хилый вид помешают добиться взаимности в любви.

Гиперкомпенсация - форма психологической защиты, при которой интенсивно развиваются навыки, к приобретению которых нет способностей.

Например, физически слабый подросток занимается в секции ушу, чтобы обучиться борьбе и потом избить своего обидчика. На какое-то время гиперкомпенсация успокаивает, но вряд ли приведет к счастью одностороннее развитие любой способности.

Рационализация - это нахождение приемлемых причин и объяснений для неприемлемых мыслей и действий. Рациональное объяснение как защитный механизм направлено не на разрешение противоречия как основы конфликта, а на снятие напряжения при переживании дискомфорта с помощью квазилогичных (псевдо) объяснений. Естественно, что эти "оправдательные" объяснения мыслей и поступков более этичны и благородны, нежели истинные мотивы. Таким образом, рационализация направлена на сохранение статуса-кво жизненной ситуации и работает на сокрытие истинной мотивации.

Самым простым примером рационализации может служить оправдательные объяснения школьника, получившего двойку. Ведь так обидно признаться всем (и самому себе в частности), что сам виноват - не выучил материал! На такой удар по самолюбию способен далеко не каждый. А критика со стороны других, значимых для тебя людей, болезненна. Вот и оправдывается школьник, придумывает "искренние" объяснения: "Это у преподавателя было плохое настроение, вот он двоек и понаставил всем ни за что", или "Я же не любимчик, как Иванов, вот он мне двойки и ставит за малейшие огрехи в ответе". Так красиво объясняет, убеждает всех, что сам верит во все это.

Как мы видим, механизмы защиты - это способ, с помощью которых мы защищаем себя от внутренних и внешних напряжений. Они формируются первоначально в межличностном отношении, затем становятся нашими внутренними характеристиками, то есть теми или иными защитными формами поведения. Следует заметить, что человек часто применяет не одну защитную стратегию для разрешения конфликта или ослабления тревоги, а несколько. Но, несмотря на различия между конкретными видами защит их функции сходны: они состоят в обеспечении устойчивости и неизменности представлений личности о себе.

ОПРОСНИК Г. АЙЗЕНКА И С. АЙЗЕНК - РЕН

Опросник содержит 100 вопросов, на которые испытуемые должны ответить «да» либо «нет» (в бланке для ответов проставляются соответственно знаки «+» или «—»). Опросник измеряет такие психические свойства, как нейропсихическая лабильность, экстраверсия и психотизм.

Инструкция

Внимательно прочитайте вопросы и недолго думая примите решение. В случае утвердительного ответа поставьте знак «+» или «да», в случае отрицательного — знак «—» или «нет».

Текст

1. У вас много различных хобби?
2. Вы обдумываете предварительно то, что собираетесь сделать?
3. У вас часто бывают спады и подъемы настроения?
4. Вы претендовали когда-нибудь на похвалу за то, что сделал другой человек?
5. Вы разговорчивый человек?
6. Вас беспокоило бы то, что вы залезли в долги?
7. Вам приходилось чувствовать себя несчастным без особых причин?
8. Вам случалось когда-нибудь пожадничать, чтобы получить больше того, что вам полагалось?
9. Вы тщательно запираете дверь на ночь?
10. Вы считаете себя жизнерадостным человеком?
11. Увидев, как страдает ребенок или животное, вы бы сильно расстроились?
12. Вы часто переживаете из-за того, что сделали или сказали что-то, чего не следовало бы делать или говорить?
13. Вы всегда исполняете свои обещания, даже если лично вам это очень неудобно?
14. Вы получили бы удовольствие, прыгая с парашюта?
15. Способны ли вы дать волю чувствам и вовсю повеселиться в шумной компании?
16. Раздражительный ли вы человек?
17. Вы когда-нибудь обвиняли кого-то в том, в чем на самом деле виноваты вы сами?
18. Нравится ли вам знакомиться с новыми людьми?
19. Вы верите в пользу страхования?
20. Легко ли вас обидеть?
21. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
22. Стараетесь ли вы быть в тени, находясь в обществе?
23. Принимаете ли средства, которые могут привести вас в необычное или опасное состояние (алкоголь или наркотики)?
24. Вы часто испытываете состояние, когда все надоело?
25. Вам случалось брать вещь, принадлежащую другому человеку, без разрешения, будь это такая мелочь, как булавка или пуговица?
26. Вам нравится часто ходить к кому-нибудь в гости или бывать в обществе?
27. Доставляет ли вам удовольствие обижать тех, кого вы любите?
28. Вас часто беспокоит чувство вины?
29. Вам приходилось говорить о том, в чем вы плохо разбираетесь?
30. Предпочитаете ли вы книги встречам с людьми?
31. Есть ли у вас явные враги?
32. Вы назвали бы себя нервным человеком?
33. Всегда ли вы извиняетесь, когда наругаете другому?
34. У вас много друзей?
35. Вам нравится устраивать розыгрыши и шутки, которые иногда могут причинить людям боль?
36. Беспокойный ли вы человек?
37. В детстве вы всегда безропотно и немедленно выполняли то, что вам приказывали?
38. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?

39. Много ли для вас значат хорошие манеры и чистоплотность?
40. Переживаете ли вы по поводу каких-либо ужасных событий, которые могли бы случиться, но не случились?
41. Вам случалось сломать или потерять чужую вещь?
42. Первым ли вы обычно проявляете инициативу при знакомстве?
43. Можете ли вы легко понять состояние человека, если он делится с вами своими заботами?
44. У вас часто нервы бывают натянуты до предела?
45. Бросите ли вы мусор на пол, если рядом нет корзины?
46. Находясь в обществе других людей, вы больше отмалчиваетесь?
47. Считаете ли вы, что брак старомоден и его следует отменить?
48. Чувствуете ли вы иногда жалость к себе?
49. Правда ли, что вы иногда хвастаетесь?
50. Вы легко можете внести оживление в довольно скучную компанию?
51. Раздражают ли вас осторожные водители?
52. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
53. Вы говорили когда-нибудь плохо о другом человеке?
54. Вы любите пересказывать шутки и анекдоты своим друзьям?
55. Правда ли, что для вас большинство пищевых продуктов одинаковы на вкус?
56. Бывает ли у вас иногда плохое настроение?
57. Вы дерзили когда-нибудь своим родителям в детстве?
58. Вам нравится общаться с людьми?
59. Обычно вы переживаете, если узнаете, что допустили ошибку в своей работе?
60. Вы страдаете от бессонницы?
61. Вы всегда моете руки перед едой?
62. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
63. Предпочитаете ли вы приходить на встречу немного раньше назначенного срока?
64. Часто ли вы чувствуете себя апатичным или усталым без всякой на то причины?
65. Нравится ли вам работа, требующая быстрых действий?
66. Ваша мать — хороший человек (была хорошим человеком)?
67. Часто ли вам кажется, что жизнь ужасно скучна?
68. Вы когда-нибудь воспользовались оплошностью другого человека в своих целях?
69. Вы часто берете на себя больше, чем позволяет время?
70. Есть ли люди, которые стараются избегать вас?
71. Вас очень заботит ваша внешность?
72. Всегда ли вы вежливы, даже с неприятными людьми?
73. Считаете ли вы, что люди слишком много тратят времени и средств на обеспечение своего будущего, откладывая сбережения, страхуя себя и свою жизнь?
74. Возникало ли у вас когда-нибудь желание умереть?
75. Вы попытались бы избежать уплаты налога с дополнительного заработка, если бы были уверены, что вас никогда не смогут уличить в этом?
76. Вы можете внести оживление в компанию?
77. Стараетесь ли вы не грубить другим?
78. Вы долго переживаете после случившегося конфуза?
79. Вы когда-нибудь настаивали на том, чтобы все было по-вашему?
80. Вы часто приезжаете на вокзал в последнюю минуту перед отходом поезда?
81. Вы когда-нибудь специально говорили что-то неприятное или обидное другому человеку?

82. Беспокоят ли вас ваши нервы?
83. Неприятно ли вам находиться среди людей, которые подшучивают над другими?
84. Легко ли вы теряете друзей по своей вине?
85. Часто ли вы испытываете чувство одиночества?
86. Всегда ли ваши слова совпадают с делом?
87. Нравится ли вам время от времени дразнить животных?
88. Легко ли вы обижаетесь на замечания, касающиеся вас или вашей работы?
89. Правда ли, что жизнь без всякой опасности показалась бы вам слишком скучной?
90. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
91. Нравятся ли вам суета и оживление вокруг вас?
92. Хотите ли вы, чтобы люди боялись вас?
93. Верно ли, что вы иногда полны энергии и все горит у вас в руках, а иногда совсем апатичны?
94. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
95. Считают ли вас живым и веселым человеком?
96. Часто ли вам говорят неправду?
97. Правда ли, что вы чувствительны к некоторым явлениям, событиям и вещам?
98. Всегда ли вы готовы признать свои ошибки?
99. Когда-нибудь вам было жалко животное, которое попало в капкан? ⁴
100. Трудно ли вам было выполнять этот тест?

Обработка и интерпретация результатов

Шкала психотизма. Балл выводится в результаты суммирования положительных и отрицательных ответов. «Да» — 14, 23, 27, 31, 35, 47, 51, 55, 71, 85, 88, 93, 97. «Нет» - 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100.

Шкала говорит о склонности к асоциальному поведению, вычурности, о неадекватности эмоциональных реакций, высокой конфликтности лиц, имеющих высокие оценки по данной шкале. Высокие оценки по шкале психотизма указывают на высокую конфликтность. Средние значения — 5—12 баллов.

Шкала экстраверсии—интроверсии. Балл выводится в результате суммирования положительных и отрицательных ответов. «Да» -1,5,10,15,18,26,34,38,42, 50,54,58,62,66, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96. «Нет» - 22, 30, 46, 84.

Экстраверсия проявляется в общительном, активном, оптимистическом, самоуверенном и импульсивном поведении; для интровертов характерно поведение необщительное, пассивное, спокойное, вдумчивое, рассудительное. Высокие оценки по шкале экстраверсия—интроверсия соответствуют экстравертированному типу, низкие — интровертированному. Средние показатели — 7—15 баллов.

Шкала нейротизма. Балл по шкале равен положительным ответам («+», «да») на вопросы: 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

При высоком нейротизме отмечаются сверхчувствительные реакции, напряженность, тревожность, недовольство собой и окружающим миром, ригидность. Человек с низким уровнем нейротизма спокоен, беззаботен, непринужден в общении, надежен. Высокие показатели по шкале нейротизма говорят о высокой психической неустойчивости. Средние показатели — 8—16 баллов.

Шкала искренности. Балл выводится в результате суммирования положительных и отрицательных ответов. «Да» — 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99. «Нет» - 4,8, 17, 25,29,41,45,49, 53,57, 65, 69, 76, 80, 82,91,95.

Если по шкале искренности количество баллов превышает 10, то результаты обследования считаются недостоверными.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Э. ХАЙМА

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов (образцов) поведения, так и ресурсов личности.

Инструкция

Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности. Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго — важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Утверждения

А

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».
2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».
3. Говорю себе: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния.
5. Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось.
6. Я говорю себе: «По сравнению с проблемами других людей — это пустяк».
7. Я говорю себе: «Если что-то случилось, то так угодно Богу».
8. Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.
9. Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам.
10. В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными.

Б

1. Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую.
2. Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу.
3. Я подавляю эмоции в себе.
4. Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации.
5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.
6. Я впадаю в состояние безнадежности.
7. Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам.
8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным.

В

1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.).
5. Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. д.).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей.
8. Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом.

Обработка и интерпретация результатов А (когнитивные стратегии)

1. Игнорирование, О.
2. Смирение, Н.
3. Диссимиляция, О.
4. Сохранение самообладания, О.
5. Проблемный анализ, П.
6. Относительность, О.
7. Религиозность, О.
8. Растерянность, Н.
9. Придача смысла, О.
10. Установка собственной ценности, О.

Б (эмоциональные копинг-стратегии)

1. Протест, О.
2. Эмоциональная разрядка, Н.
3. Подавление эмоций, Н.
4. Оптимизм, П.
5. Пассивная кооперация, О.
6. Покорность, Н.
7. Самообвинение, Н.
8. Агрессивность, Н.

В (поведенческие копинг-стратегии)

1. Отвлечение, О.
2. Альтруизм, О.
3. Активное избегание, Н.
4. Компенсация, О.
5. Конструктивная активность, О.
6. Отступление, Н.
7. Сотрудничество, П.
8. Обращение, О.

Используется преимущественно качественно-содержательный анализ ответов. В ключе каждое утверждение связано с определенной копинг-стратегией. Если опрашиваемый выбирает конкретное утверждение как наиболее привычное для себя, предполагается, что соответствующая копинг-стратегия будет для него типичной. Стратегии совладания со стрессом могут быть *продуктивными, относительно продуктивными и непродуктивными*. Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

1) когнитивные; 2) эмоциональные; 3) поведенческие.

В ключе копинг-стратегии приведены в соответствии с утверждениями. В скобках даны обозначения: **П** — продуктивная копинг-стратегия (помогает быстро и успешно совладать со стрессом); **О** — относительно продуктивная копинг-стратегия (помогающая при некоторых ситуациях, например, не очень значимых или при небольшом стрессе); **Н** — непродуктивная стратегия (не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ

БАССА-ДАРКИ

Инструкция

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «Да», «Пожалуй, да», «Пожалуй, нет», «Нет».

Текст

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 просьбу.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения 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 человека.
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 дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен 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 дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, 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, уваливающие 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 обижают 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 все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
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 человеком, с которым нелегко ладить.
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 первый начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорят 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 хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека 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

Физическая агрессия: «да» — 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» — 9, 17, 41.

Косвенная агрессия: «да» — 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» — 10, 26, 49.

Раздражение: «да» — 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» — 11, 35, 69.

Негативизм: «да» — 4, 12, 20, 23, 36.

Обида: «да» - 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» - 44.

Подозрительность: «да» — 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» — 65, 70.

Вербальная агрессия: «да» — 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» - 39, 66, 74, 75.

Угрызения совести, чувство вины: «да» — 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ (ДЖ. ТЕЙЛОР)

Адаптирован В. Г. Норакидзе (1975).

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает карточки вправо или влево, в зависимости от того, согласен он с содержащимися в них утверждениями или не согласен. Тестирование продолжается 15—30 минут.

Инструкция

Прочтите представленный на карточках текст и разделите их на две части: вправо отложите те карточки, с утверждениями на которых вы согласны, влево — те, с которыми вы не согласны.

Текст

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.

16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка и интерпретация результатов

В 1 балл оцениваются ответы «Да» к высказываниям 6, 7, 9, 11,12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37,38,40,42,44,45,46,47,48,49,50,53,54, 56, 60 и ответы «Нет» — к высказываниям 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Лживыми считаются ответы «Да» к высказываниям 2,10, 55, и «Нет» — к высказываниям 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Суммарная оценка:

40—50 баллов — очень высокий уровень тревоги; 25—40 баллов — высокий уровень тревоги; 15-25 баллов — средний (с тенденцией к высокому); 5—15 баллов — средний (с тенденцией к низкому); 0-5 баллов — низкий уровень тревоги.

ШКАЛА ДЕПРЕССИИ

Тест адаптирован Т. И. Балашовой. Полное тестирование с обработкой занимает 20—30 минут. Испытуемый отмечает ответы на бланке.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте рядом с ним цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Если вы выбираете ответ «Никогда или изредка», поставьте цифру 1, если ответ «Иногда» — 2, «Часто» — 3, «Почти всегда или постоянно» — 4.

Бланк

Вопросы	«Никогда или изредка» - 1	«Иногда» - 2	«Часто» - 3	«Почти всегда или постоянно» - 4
1. Я чувствую подавленность.				
2. Утром я чувствую себя лучше всего.				
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.				
4. У меня плохой ночной сон.				
5. Аппетит у меня не хуже обычного.				
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находясь				

рядом.				
7. Я замечаю, что теряю вес.				
8. Меня беспокоят запоры.				
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.				
10. Я устаю без всяких причин.				
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.				
12. Мне легко делать то, что я умею.				
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.				
14. У меня есть надежды на будущее.				
15. Я более раздражителен, чем обычно.				
16. Мне легко принимать решения.				
17. Я чувствую, что полезен и необходим.				
18. Я живу достаточно полной жизнью.				
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.				
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.				

Обработка и интерпретация результатов

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$УД = E \text{ прямые} + E \text{ обратные}$, где E прямые — сумма цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19; E обратные — сумма цифр к «обратным» высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например, у высказывания № 2 выбрана цифра «1» — мы ставим сумму 4 балла; у высказывания № 5 выбран ответ 2 — мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 выбран ответ 4 — ставим в сумму 1 балл, то есть считаем сумму баллов обратным способом.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД выше 70 баллов.