



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ  
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Формирование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным  
поведением

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Психология безопасности личности»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

40,73 % авторского текста  
Работа рекомендована к защите  
рекомендована/не рекомендована

« 5 » 02 2021 г.

зав. кафедрой ТиПП

О.А. Кондратьева Кондратьева О.А.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-310-133-2-1

Быков Андрей Анатольевич

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент

Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2021

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	10
1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях.....	10
1.2 Аддиктивное поведение личности как психологический феномен.....	17
1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.....	27
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	36
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	36
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	45
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ.....	57
3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.....	57
3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента.....	67
3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.....	77
3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	84

ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	90
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики психологической диагностики эмоциональной устойчивости.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением на констатирующем этапе эксперимента.....	118
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.....	120
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением после проведения формирующего эксперимента.....	173
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	195

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день изучение эмоциональной устойчивости и аддиктивного поведения представляет большой интерес не только для профессиональных исследователей, но и для всего современного общества. Рост алкоголизации и наркотизации населения, особенно его самой прогрессивной части – молодежи, заметен невооруженным взглядом. Алкоголь и наркотики стали легкодоступны и более токсичны.

В настоящее время существуют условия, способствующие распространению аддиктивного поведения. Уровень жизни населения падает, преступность растет, человеческая жизнь обесценивается, нет уверенности в завтрашнем дне. Исчезли многие формы государственной защиты, увеличилось число неблагополучных семей, в которых растут больные и нервные дети. Распространение алкоголизма и наркомании сегодня приняло характер социального взрыва, катастрофы.

Стрессовыми ситуациями, подталкивающими человека к выбору аддиктивной стратегии поведения, являются: сложное социально-экономическое положение; разрушение привычных идеалов; смещение нравственных ориентиров; конфликтные ситуации в семье, социуме и на производстве; утрата близких; вынужденная самоизоляция из-за пандемии COVID-19.

Аддиктивную личность отличают черты незрелости: не выраженность интеллектуальных и духовных интересов, твердых нравственных норм, эмоциональная неустойчивость, безответственность, чувство стадности. Отмечается стремление аддикта уходить от принятия решения, говорить неправду, и в частности обвинять других, зная, что они не виновны.

Проблема эмоциональной устойчивости занимает важное место в современной психологии, так как непосредственно взаимосвязана с аддиктивным поведением. Резкие политические и экономические перемены, происходящие в нашей стране, способствуют повышению

уровня психоэмоционального напряжения у населения. Непрерывное повышение напряженности процесса реализации человеком учебной, трудовой и других видов деятельности, смена устоявшихся стереотипов поведения, повышенный запрос к своевременности и эффективности принятия человеком решений, к скорости и точности его действий, а также увеличение чрезвычайных ситуаций приводят к возникновению у людей разных возрастов и профессий стрессовых ситуаций. Такие состояния чрезмерного и длительного психологического напряжения возникают у человека, когда его нервная система получает эмоциональную нагрузку.

В нашем исследовании мы рассмотрим аддиктивное поведение в разрезе злоупотреблений психоактивными веществами.

Важность и острота рассматриваемой проблемы обусловили выбор темы исследования: «Формирование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

Актуальность выбранной темы заключается в том, что аддиктивное поведение приняло форму социально опасного явления в современном российском обществе. По нашему мнению, одной из основных причин формирования зависимого поведения является эмоциональная неустойчивость.

Проблема эмоциональной устойчивости личности отражена в исследованиях Л.М. Аболина, П.Б. Зильбермана, Е.П. Крупника, Л.В.Куликова, К. Левина, Н.А. Подымова, Я. Рейковского, Д.Н. Узнадзе, Ф. Хоппе, О.А. Черниковой, В.Э. Чудновского, Э. Эриксона, и др.

Вклад в изучение аддиктивного поведения внесли такие авторы как: Э. Берн, В.С. Битенский, С.В. Березин, С.Н. Зайцев, Ц.П. Короленко, С.А.Кулаков, А.Е. Личко, В.Д. Менделевич, В.Д. Москаленко, Р. Мэй, Р.Найт, Н. Пезешкиан, К. Штайнер, и др.

Несмотря на большой научный вклад предшественников, данная тема не теряет своей актуальности и оставляет место для исследования.

Проблема исследования заключается в следующем противоречии: с каждым годом увеличивается число лиц с аддиктивным поведением, в том числе зависимых от психоактивных веществ, с одной стороны, а с другой стороны обнаруживается недостаток методов и методик для коррекции личностных и поведенческих деформаций вышеуказанных категорий граждан.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Объект исследования: эмоциональная устойчивость личности.

Предмет исследования: эмоциональная устойчивость у лиц с аддиктивным поведением.

Гипотезой данного исследования является предположение о том, что уровень эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением изменится в результате реализации разработанной нами программы.

Для реализации цели нашего исследования были выдвинуты следующие основные задачи.

1. Проанализировать научные исследования по проблеме эмоциональной устойчивости личности.
2. Изучить аддиктивное поведение как психологический феномен.
3. Разработать и теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.
4. Определить этапы, методы, методики исследования.
5. Охарактеризовать выборки, провести констатирующий эксперимент и проанализировать его результаты.
6. Разработать программу формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением и проверить экспериментально эффективность данной программы.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

8. Разработать психолого-педагогические рекомендации по улучшению формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

9. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологической основой исследования являются:

– концепции об эмоциональной устойчивости: Л.М. Аболин, П.Б.Зильберман, В.Э. Чудновский и др.;

– теории аддиктивного поведения: А.Е. Личко, В.Д. Менделевич, В.Д. Москаленко, и др.;

– деятельностный подход: Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л.Рубинштейн и др.;

– гуманистический подход в психологических исследованиях: А.Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, и др.

Чтобы решить поставленные перед нами задачи и найти подтверждение выдвинутой гипотезы мы использовали следующие методы и методики научного исследования.

Теоретические методы: анализ исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент, тестирование по методикам:

1. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (ЕРІ)» в адаптации А.Г.Шмелева.

2. «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).

3. «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи»  
А.Реана.

4. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и  
Е.В.Эйдмана;

5. «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

Методы математической статистики: методы первичной  
математической обработки, Т-критерий Вилкоксона.

Практическая значимость исследования: полученные в результате  
исследования данные могут найти применение в работе реабилитационного  
центра, для составления коррекционных программ, направленных на  
оптимизацию эмоциональной устойчивости и снижение тревожности у лиц  
с аддиктивным поведением. В целях профилактики алкогольной и  
наркотической зависимости возможно проведение ознакомительных  
лекций для родителей и педагогов образовательных учреждений.

База исследования: исследование проводилось в реабилитационном  
центре ООО «Грань» г. Челябинска. В исследовании участвовали 50 лиц с  
аддиктивным поведением в возрасте от 18 до 69 лет, из них 45 мужчин, 5  
женщин.

Все испытуемые зависимы от алкоголя и наркотиков.  
Образовательный уровень обследуемых – от неоконченного среднего до  
высшего образования.

Стаж употребления психоактивных веществ, со слов реабилитантов  
или их родственников, от 2 до 53 лет.

Испытуемые проходили курс реабилитации по программе «DayTop»  
и «12 Шагов» и находились на разных стадиях выздоровления, при том  
некоторые из них, уже работали по программе «12 Шагов», а некоторые  
находились в стадии написания, так называемых, «предшаговых» заданий.

Курс реабилитации проходил в закрытом учреждении, пациенты были  
изолированы от внешнего мира.

Структура выпускной классификационной работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников, пяти приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

## 1.1 Понятие эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях

В своем исследовании мы будем придерживаться следующей трактовки: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке [22, с. 23-24].

Эмоциональная устойчивость помогает противостоять отрицательным эмоциям, мешающим начать действие. И когда действие начато, эмоциональная устойчивость также помогает волевым усилиям поддерживать активность на должном уровне при возникновении негативных эмоций и сдерживать другие сильные желания, сопровождаемые эмоциями. Тем самым эмоциональная устойчивость, как и сила воли, имеет непосредственное отношение к осуществлению принятых решений, достижению целей и выполнению жизненных задач [57, с. 371].

Итак, проанализировав ряд определений, отражающих эмоциональную реакцию человека, авторы единодушны:

- в феноменологической характеристике явления – эмоциональная устойчивость;
  - проявляется она в сложных эмоциогенных условиях;
  - обеспечивает успешность деятельности (или достижение её цели)
- [39, с. 18].

Понятие эмоциональной устойчивости возникло на основе исследовательской проблемы психологической устойчивости Л.И.Божович (1966) и изучения устойчивости личности В.Э. Чудновского.

Л.И. Божович рассматривала психологическую устойчивость как следствие определенных мотивов поведения, содержащих социальные и нравственные аспекты. В.Э. Чудновский исследовал механизмы защиты личности, позволяющие противостоять нестабильности нашей социальной среды.

Процесс формирования эмоциональной устойчивости будет более эффективным, если он предстанет как процесс целенаправленного развития на основе специально разработанной программы. Это утверждение подтверждает целый ряд исследований.

Так, по мнению П.Б. Зильбермана, эмоциональная устойчивость может формироваться и совершенствоваться с развитием и воспитанием личности: «Правильно воспитанная личность располагает значительным комплексом главным образом социальных регуляторных механизмов, обеспечивающих эмоциональную устойчивость даже при повышенной эмоциональной реактивности...» [31, с. 149].

Л.М. Аболин рассматривает эмоциональную устойчивость как целостный процесс саморегуляции в напряженной деятельности. Единство «аффекта – интеллекта», «эмоций – сознания», «эмоций – воли», «эмоций – деятельности», «эмоций – физиологической организации» [1, с. 27].

По мнению данного автора, развитие эмоциональной устойчивости напрямую связано с развитием приемов саморегуляции, которые должны соответствовать индивидуальным особенностям человека и осуществляться в процессе активного его включения в эмоциогенные условия.

В.М. Писаренко считает, что уровень эмоциональной устойчивости можно повысить с помощью сознательно организованных действий, приобретенными в ходе жизни знаниями, умениями, свойствами психики. «Не нервная система определяет содержание и основные особенности

поведения человека, а деятельность, зависящая от личностных качеств, влияет на состояние его нервной системы» [48, с. 64].

А.Б. Леонова утверждает, что развитие эмоциональной устойчивости необходимо рассматривать не столько как развитие природных задатков или социального опыта, сколько как результат специальной тренировки, целенаправленного обучения, направленных на выработку адекватных внутренних средств преодоления сложных эмоциональных состояний [37, с. 13].

Е.А. Милерян полагает, что при определенной организации учебно-воспитательного процесса, реакции на опасные ситуации будут носить характер сознательного, положительно окрашенного эмоционального поведения [43].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко предлагают изучать эмоциональную устойчивость в рамках четырех подходов, а именно: в рамках волевого подхода, в рамках особенностей темперамента, в рамках эмоциональных характеристик личности, в рамках интегративного подхода.

С течением времени в отечественной психологии сложилось четыре основных подхода к пониманию эмоциональной устойчивости, которые реализуются в исследованиях ряда психологов. Рассмотрим поподробнее эти подходы.

Для первого подхода характерно сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям воли. Известно, что разные психические процессы могут взаимодействовать и влиять друг на друга (поддерживать, усиливать, ослаблять, тормозить, подавлять и т.д.). Так, например, человек может волевым усилием, приемами аутогенной тренировки изменять свое эмоциональное состояние. Остановившись на этом моменте как основном, некоторые авторы трактуют эмоциональную устойчивость как способность управлять возникающими эмоциями при выполнении деятельности. Так, например, отдельные авторы под эмоциональной устойчивостью понимают, с одной стороны, невосприимчивость к эмоциогенным факторам,

оказывающим отрицательное влияние на психическое состояние индивидуума, а с другой стороны, способность контролировать и сдерживать возникающие астенические эмоции, обеспечивая тем самым успешное выполнение необходимых действий.

Несомненно, изучение эмоциональной устойчивости с точки зрения зависимости эмоционального процесса от волевых качеств ограничивает проникновение в ее суть и формы проявления.

Второй подход исследователей-психологов, основывается на том, что для психических процессов характерна интеграция, результатом которой являются сложные психические образования. В них могут войти разные психические явления. Это относится и к эмоциональной устойчивости. Видимо, поэтому ряд авторов определяет ее как интегративное свойство личности.

Так, сопоставив различные точки зрения, П.Б. Зильберман приходит к выводу, что под эмоциональной устойчивостью «следует понимать интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке».

В рамках второго подхода находится понимание эмоциональной устойчивости как свойства психики, благодаря которому человек способен успешно осуществлять необходимую деятельность в сложных условиях. Считая эмоциональную устойчивость интегральным свойством личности или свойством психики, очень важно определить место и роль в нем соответственно эмоционального компонента.

Соотнося результаты деятельности с эмоциональной устойчивостью, нельзя не учитывать, что успех выполнения необходимых действий в сложной обстановке обеспечивается не только ею, но многими личностными качествами и опытом человека.

Третий поход базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств, на теории самоорганизации кибернетических систем. Эмоциональная устойчивость возможна в таком случае на основе резервов нервно-психической энергии, которая связывается с особенностями темперамента, силой нервной системы по отношению к возбуждению и торможению, подвижности, мобильности нервных процессов.

Рациональный момент в подходе авторов к изучению эмоциональной устойчивости заключается в подчеркивании роли эмоционального возбуждения в экстремальных условиях деятельности. Действительно, поскольку эмоциональное возбуждение характеризуется состоянием активации различных функций организма, повышением психической готовности к различным неожиданным действиям, постольку оно является необходимым условием использования ресурсов личности для успешного выполнения деятельности.

Польский психолог Я. Рейковский, останавливаясь на эмоциональной устойчивости как гипотетической особенности человека, говорит о двух ее значениях:

первое – это когда человек эмоционально устойчив, если его эмоциональное возбуждение, несмотря на сильные раздражители, не превышает пороговой величины;

второе – это когда человек эмоционально устойчив, и, несмотря на сильное эмоциональное возбуждение, в его поведении не наблюдается нарушений.

Основными направлениями исследований эмоциональной устойчивости, по Я. Рейковскому, являются: физиологическое (изучение зависимости эмоциональной устойчивости от свойств нервной системы), структурное (изучение регуляторных структур личности) и поиск особого механизма в виде самоконтроля.

Четвертый подход к пониманию и исследованию эмоциональной устойчивости предполагает следующее: каждый психический процесс (познавательный, эмоциональный, волевой) относительно независим от других и обладает специфическими особенностями. Применительно к эмоциональному процессу это означает, что ни волевой, ни познавательный процессы, ни тем более свойства личности (направленность, темперамент, характер, способности), несмотря на взаимосвязи, не обязательно входят в его состав. Таким образом, данный подход основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости [32].

Из вышесказанного, обобщив все сведения, можно сделать следующий вывод: если первый подход основные психологические факторы эмоциональной устойчивости выносит за ее пределы и усматривает их прежде всего в волевых качествах, а второй подход считает ее следствием интеграции разных психических процессов и явлений, то третий подход при рассмотрении эмоциональной устойчивости имеет в виду резервы нервно-психической энергии, четвертый же – прежде всего качества и свойства самого эмоционального процесса в сложной для человека ситуации.

Подводя итоги, можно отметить, что эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умениями. Авторы многих работ включают в понятие эмоциональной устойчивости разные свойства личности и в том числе эмоциональные, однако как детерминанты устойчивости эмоциональные факторы почти не изучены.

Таким образом, эмоциональная устойчивость – это психологический феномен, единство мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов психической деятельности индивида, направленное на достижение поставленной цели. Эмоциональная

устойчивость человека при различных эмоциогенных воздействиях выражается в его психической стабильности. В зависимости от приобретенного человеком опыта соответствующее настроение становится устойчивым, характерным для него. Человек может в известной мере регулировать свое настроение, сосредотачивая сознание на положительных сторонах жизни, перспективах ее улучшения.

Прежде, чем приступить к нашему научному эксперименту, мы задались вопросом: «Можно ли в условиях реабилитационного центра, сталкиваясь с естественным сопротивлением выздоровлению со стороны аддиктов, сформировать хотя бы некоторые компоненты эмоциональной устойчивости?» Настоящее исследование посвящено поиску ответа на этот вопрос.

В процессе исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра были приняты во внимание следующие положения:

- исследование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением представляет двусторонний процесс, в котором в единстве осуществляется деятельность консультантов по формированию эмоциональной устойчивости и деятельность выздоравливающих лиц по саморазвитию эмоциональной устойчивости;

- исследование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением – это деликатный и длительный процесс, осуществляемый поэтапно с последовательным достижением промежуточных целей в формировании эмоциональной устойчивости.

Конечной целью исследования является выход на формирование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением и внедрение полученных результатов в практику.

## 1.2 Аддиктивное поведение личности как психологический феномен

Аддиктивное поведение – это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций (Ц.П. Короленко, Т.А.Донских) [40, с. 78].

Девиантным поведением считается любое по степени выраженности, направленности или мотивам поведение, отклоняющееся от критериев той или иной общественной нормы. При этом критерии обуславливаются нормами следования правовым указаниям и регламентациям (нормы законопослушания), моральным и нравственно-этическим предписаниям (так называемым общечеловеческим ценностям), этикету и стилю. Некоторые из данных норм имеют абсолютные и однозначные критерии, зафиксированные в законах и указах, другие – относительные, которые передаются из уст в уста, транслируются в виде традиций, верований или семейных, профессиональных и общественных регламентаций [40, с. 76].

Развитие аддиктивного поведения обуславливается системой факторов и условий, которые определяются внутренними характеристиками личности и внешними воздействиями на человека. В повседневной жизни человек может сталкиваться со стрессовыми ситуациями, чувствовать себя подавленным, испытывая при этом сильные негативные эмоции. Для изменения своего психического состояния он вырабатывает собственную стратегию поведения, которая способствует избавлению от психологического дискомфорта путем переключения внимания на эмоционально стимулирующие события и активности. Развитие аддиктивного поведения начинается с фиксации, которая происходит при встрече с воздействием того, что произвело на будущего аддикта

чрезвычайное, очень сильное впечатление. Особенностью фиксации является то, что она влечет за собой сильное желание повторить пережитое измененное состояние еще раз. Объектом аддикции может стать определенный паттерн поведения, к повторению которого аддикт будет прибегать в случае сильных негативных переживаний и ситуациях стресса [60, с. 109-110].

В результате реализация аддиктивного поведения заменяет другие способы активности и служит средством ослабления состояний эмоциональной напряженности, тревоги, беспокойства, подавленности, страхов, неуверенности в себе [60, с. 110].

Злоупотребление веществами, вызывающими состояния изменения психической деятельности (алкоголизации, наркотизации, табакокурение и др.), являются формой девиантного поведения (МКБ-10). Вещество, которое при потреблении воздействует на психические процессы, например на когнитивную или аффективную сферу, называется психоактивным [35, с.133].

Неоднократно повторяющиеся в течение длительного промежутка времени поступки, превращаются в привычки. Эти действия человек начинает выполнять автоматически, без контроля сознания над совершаемыми движениями. По мнению отечественного психолога С.Л.Рубинштейна, привычка является образованием стойкого мотива или некой тенденции к совершению определенного вида действия. Из этого следует, что привычка – это потребность к совершению некоторых действий. В физиологии появление привычки означает образование новых устойчивых нейронных связей в коре головного мозга, отличающихся от других связей повышенной готовностью к функционированию. При выполнении действий, вошедших в привычку, человек ощущает эмоциональный подъем и, наоборот, при невозможности совершения определенных действий появляются отрицательные переживания. Со временем, становясь все сильнее, привычка становится тем фактором,

который начинает незаметно управлять нашим поведением. Выполнение «запрограммированных» действий становится практически жизненно необходимым, независимо от того, полезно оно для человеческого организма или нет. Усиление влияния привычки приводит к тому, что личность человека оказывается в плену аддикции [42, с. 42-43].

В настоящее время проводятся глубокие комплексные исследования алкогольной и наркотической зависимостей отечественными и зарубежными психологами и психиатрами. Мы приведем наиболее интересные, на наш взгляд, данные исследований за последнее время.

Ученым из Южной Америки была поставлена цель: изучить связь употребления алкоголя и кокаина с насилием в городах (как в качестве жертвы, так и в качестве преступника) в репрезентативной выборке населения Бразилии. Было опрошено 4607 человек в возрасте от 14 лет и старше из бразильского домохозяйства, включая избыточную выборку из 1157 подростков (от 14 до 18 лет). В ходе опроса была собрана информация об употреблении алкоголя, табака и незаконных веществ, а также о факторах риска злоупотребления и зависимости, поведения, связанного с употреблением веществ, и возможных последствиях в качестве индикаторов насилия в городах. Приблизительно 9,3% населения Бразилии стали жертвами как минимум одной из форм насилия в городах. Эта доля увеличивается до 19,7% среди потребителей кокаина и до 18,1% среди людей с нарушениями употребления алкоголя. О совершении насилия сообщили 6,2% выборки. Употребление кокаина и алкоголя увеличило почти в четыре раза шансы стать агрессором. Быть религиозным и женатым уменьшало шансы стать жертвой и/или виновником насилия в городе. Высшее образование также снизило шансы на участие как в виктимизации, так и в насилие. Обе модели параллельного посредничества, рассматривающие употребление кокаина в качестве предиктора насилия в городе (виктимизация или преступление), были обоснованными, а

употребление алкоголя и депрессивные симптомы были посредниками в этих отношениях [67].

Похмелье от алкоголя определяется как сочетание психических и физических симптомов, которые возникают на следующий день после эпизода сильного употребления алкоголя, начиная с того момента, когда концентрация алкоголя в крови приближается к нулю. Различные состояния и жалобы могут присутствовать во время состояния похмелья, и они могут различаться по степени тяжести. Чаще всего жалобы, о которых сообщают более 90% пьющих, это усталость, жажда, проблемы с концентрацией и головная боль [72]. Кроме того, было показано, что симптомы похмелья могут оказывать различное влияние на настроение, когнитивные функции и физическую работоспособность. Вместе эти эффекты могут значительно повлиять на повседневную деятельность, такую как вождение автомобиля

В Нидерландах было произведено исследование на тему: «Когнитивные способности и настроение после обычной ночной выпивки: исследование похмелья с натуральным алкоголем в выборке не для студентов».

Цель этого исследования состояла в том, чтобы исследовать влияние обычной ночи употребления алкоголя на когнитивные способности на следующий день в выборке, не относящейся к студенту.

Участники, в количестве 45 человек, были набраны из общественных заведений по пьянству и участвовали в натуралистическом исследовании, включающем день теста на похмелье и контрольный день без алкоголя. В каждый тестовый день оценивалось настроение и тяжесть похмелья, и участники проходили тест на когнитивную нагрузку, состоящий из теста Струпа, теста Фрикера-Эриксона, теста пространственной рабочей памяти, теста свободного отзыва, теста времени реакции выбора и теста сдвига набора внутриэкспериментальных измерений.

В день похмелья во всех тестах было выявлено значительное ухудшение характеристик, кроме теста с изменением набора

внутриэкспериментальных измерений. В день похмелья во время снижения бодрости и спокойствия наблюдались значительно более низкие оценки настроения.

Текущее исследование в выборке, не относящейся к студентам, подтвердило предыдущие результаты, полученные в выборках студентов, о том, что когнитивное функционирование и настроение значительно ухудшаются во время похмелья от алкоголя [72].

Большую тревогу вызывает употребление алкоголя и наркотиков в подростковой среде. Исследование о взаимосвязи активного отдыха и употребления алкоголя среди подростков было проведено в Украине. Целью данной работы было изучение связей между вовлечением в различные виды досуга и употреблением алкоголя среди украинских подростков. Был проведен перекрестный опрос 1075 подростков, с использованием анкеты для самостоятельного ведения, чтобы определить, как подростки предпочитают проводить свободное время и употреблять алкоголь.

Алкоголь является третьим по значимости фактором риска бремени болезней в Украине [74]. Употребление алкоголя, как правило, появляется в подростковом возрасте. Наблюдения за поведением у детей школьного возраста показывают, что в 2014 году 17% мальчиков и 10% девочек в возрасте 15 лет употребляли алкоголь еженедельно. Хотя распространенность значительно снизилась с 2002 года, употребление алкоголя подростками остается серьезной проблемой здравоохранения в Украине.

Выбор досуга важен для развития подростков. Участие в досуговых мероприятиях было связано с более высокими академическими достижениями, подростковой идентичностью и развитием автономии.

Активный отдых может быть структурирован, например участие в командных видах спорта или экскурсии с гидом, или неструктурирован, например, походы или видеоигры. Большинство исследований были

сосредоточены на преимуществах структурированного, в отличие от неструктурированного досуга.

Т. Адамс, используя данные исследования раннего ухода за детьми и развития молодежи, обнаружил, что неконтролируемое времяпрепровождение со сверстниками увеличило вероятность употребления алкоголя у 15-летних детей в США [68]. Данные об участии в занятиях спортом и употреблении алкоголя среди подростков противоречивы. Во многих исследованиях сообщается, что занятия спортом являются фактором риска употребления алкоголя [69, 82]. Однако, другие исследователи считают, что занятия спортом и физическая активность являются защитными [78]. Х. Парк отмечает, что важно учитывать тип спортивной деятельности, и некоторые, например, внешкольное плавание, защищают от употребления алкоголя.

Ученые Скандинавии изучали особенности и факторы образа жизни среди норвежских подростков, которые воздерживаются от алкоголя. Неорганизованный досуг уменьшал шансы быть воздержавшимся. Участие в досуге, связанном с хобби (чтение книг, занятие хобби, например, пением, рисованием или игрой на каком-либо инструменте) увеличило шансы быть воздержавшимся [73].

Исследователи пришли к выводу, что среди украинских подростков занятия спортом, использование социальных сетей и посещение развлекательных заведений связаны с повышенным риском употребления алкоголя, а чтение книг и участие в культурно-развлекательных мероприятиях являются защитными [74].

В молодежной среде также бытует мнение, что употребление марихуаны не является рискованным поведением. Однако данные, полученные из перекрестного анонимного интернет-опроса среди выборки из 1345 студентов (81% девушки), обучающихся в среднем гуманитарном колледже в США, говорят об обратном. Полученные данные свидетельствуют о том, что будущие усилия по профилактике наркомании

среди студентов колледжа должны быть непосредственно направлены на нынешних потребителей марихуаны, поскольку они подвергаются наибольшему риску употребления других запрещенных веществ. Кроме того, результаты показывают, что запретительные нормы могут быть важным фактором для программ профилактики наркомании. Тем не менее, результаты следует интерпретировать в свете ограничений выборки, которая является преимущественно женской [76].

П.Ф. Инграм и П.Р. Финн исследовали влияние нагрузки на рабочую память на решения, связанные с употреблением алкоголя [75].

Рабочая нагрузка на память увеличивала рискованные и импульсивные решения, связанные с алкоголем, мероприятия и выпивать на них. Нагрузка на рабочую память уменьшила подавление сильной сдерживающей ассоциации с посещением и выпивкой на вечеринках. Нагрузка на рабочую память усилила влияние высоких корпоративных стимулов на решения о посещении рискованных корпоративных мероприятий.

Это говорит о том, что люди, испытывающие значительную когнитивную нагрузку, принимают более импульсивные и рискованные решения при принятии решения посещать вечеринки и пить [75].

Стационарное лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, представляет собой набор стратегий, начиная от краткосрочной детоксикации и заканчивая длительным лечением в стационаре. Исследования зависимых от опиоидов, проведенные в штате Массачусетс, показали эффективность длительной реабилитации наркопотребителей. Лица, вышедшие из лечения после детоксикации, имели наибольший риск передозировки (17,3 на 100 человеко-лет) по сравнению с теми, кто вышел после последующего стационарного лечения (в диапазоне от 5,9 до 6,6 передозировки на 100 человеко-лет) [77].

Хотя и теоретические, и эмпирические результаты подтверждают, что нарушение самоконтроля является решающим фактором в понимании

проблемы пьянства, мало что известно о взаимосвязи самоконтроля и пьянства в естественных условиях. Было проведено исследование с использованием, так называемой экологической моментальной оценки (ЕМА) для изучения прогностических взаимосвязей между нарушением субъективного самоконтроля, страстным желанием и употреблением алкоголя в повседневной жизни.

Выборка из 172 постоянных пьющих отреагировала на своем смартфоне на три случайные подсказки каждый день в течение семи дней, в течение которых уровень самоконтроля и тяги оценивался с помощью самоотчета. Тем временем участникам было поручено инициировать отчет ЕМА, когда они начали употреблять алкоголь.

Полученные данные подтверждают гипотезу о том, что нарушение самоконтроля и более высокий уровень влечения были связаны с вероятностью того, что люди будут пить. То есть при случайных оценках, которые предшествовали употреблению алкоголя (то есть были в течение двух часов после питья), воспринимаемый самоконтроль был ниже, а тяга была выше по сравнению со случайными оценками, которые не сопровождалась употреблением алкоголя. Кроме того, во время употребления алкоголя нарушение самоконтроля и тяга были связаны с большим количеством ожидаемого потребления алкоголя. Результаты также показали, что субъективный самоконтроль действовал как модератор связи между влечением и потреблением алкоголя во время употребления алкоголя.

Используя мобильное приложение для смартфонов, это исследование показало, что ослабленный субъективный самоконтроль и тяга связаны с употреблением алкоголя в реальной жизни. Кроме того, результаты согласуются с теориями зависимости, что употребление психоактивных веществ может быть связано с взаимодействием процессов контроля и повышенной мотивацией [79].

Основные клинические симптомы зависимости включают: усиленный стимул для приема наркотиков (тягу), нарушение самоконтроля (импульсивность и обязательность), эмоциональную дисрегуляцию (негативное настроение) и повышенную стрессовую реактивность. Симптомы, связанные с нарушением самоконтроля, включают снижение активности в передней поясной извилине, прилежащей префронтальной коре и других областях мозга. Поведенческая тренировка, такая как медитация на осознанность, может улучшить функции сетей контроля, в том числе ведущих к улучшению регуляции эмоций, и, таким образом, может стать многообещающим подходом для лечения зависимости [81].

Было показано, что механизм зависимости вызывает дефицит в сети самоконтроля, включающей переднюю поясную извилину и прилежащую префронтальную кору. Таким образом, улучшение активности в этих областях может улучшить регуляцию эмоций и, следовательно, улучшить профилактику и лечение зависимости [81]. Большое количество литературы предполагает, что поведенческие тренировки, такие как медитация на осознанность, могут улучшить самоконтроль за счет лучшей регуляции эмоций и, таким образом, могут стать многообещающим подходом для лечения зависимости. Негативные эмоции часто подразумевают необходимость эффективного контроля эмоций. Импульсивность признается фактором риска для многих проблем, включая начало употребления наркотиков и уязвимость к злоупотреблению наркотиками. Все больше фактов свидетельствует о том, что эмоциональная дисрегуляция и импульсивность взаимодействуют в важных отношениях, которые могут служить основой для стратегий по профилактике и лечению наркомании. Например, эмоциональная дисрегуляция может порождать импульсивное поведение в подростковом и юношеском возрасте, а эмоциональная неустойчивость на основе настроения является как предиктором зависимости, так и прогнозом результатов лечения.

Таким образом, улучшение регуляции эмоций имеет важное значение для профилактики и лечения зависимостей. Следует отметить, что регулирование эмоций не всегда является преднамеренным, но также может действовать на бессознательном или скрытом уровнях. Эти неявные процессы могут позволить людям решать, участвовать в регулировании эмоций или нет, направлять людей в выборе подходящих стратегий регуляции эмоций и способствовать принятию стратегий регуляции эмоций. Это открытие указывает на то, что медитация осознанности может поддерживать долгосрочные результаты, усиливая способность контролировать и умело справляться с дискомфортом, связанным с влечением или отрицательным воздействием, тем самым поддерживая долгосрочные результаты. Эти результаты приводят нас к предположению, что повышенная активность в передней поясной извилине (связанная с самоконтролем) подавляет тягу даже без сознательного намерения участников [81].

Полученные данные показали, что медитация на осознанность вызывает увеличение связности и активности в области передней поясной извилины и прилежащей префронтальной коре, которые участвуют в регуляции эмоций. Содействие регулированию эмоций и улучшению саморегуляции, связанной с мозговой деятельностью, может помочь в профилактике и лечении таких зависимостей, как табак, алкоголь, кокаин, а также других различных поведенческих расстройств, включая ожирение, азартные игры и чрезмерное использование интернета, которые также связаны с дефицитом самоконтроля. Дальнейшие исследования должны использовать продольные, рандомизированные и активно контролируемые исследовательские схемы и большие размеры выборки, чтобы улучшить понимание механизмов медитации осознанности в профилактике и лечении зависимости [81].

Таким образом, подытоживая выше сказанное, можно сделать вывод, что аддиктивное поведение представляет собой одну из форм

деструктивного поведения и выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ. Аддикт страдает вследствие переживания внутренней дисгармонии, дискомфорта и фрагментации. Анализ психологических особенностей зависимого от психоактивных веществ человека, приводят к обнаружению значимых форм защиты.

### 1.3 Теоретическое обоснование модели формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

Для формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением мы выделим генеральную и последовательно реализуемые подцели исследования.

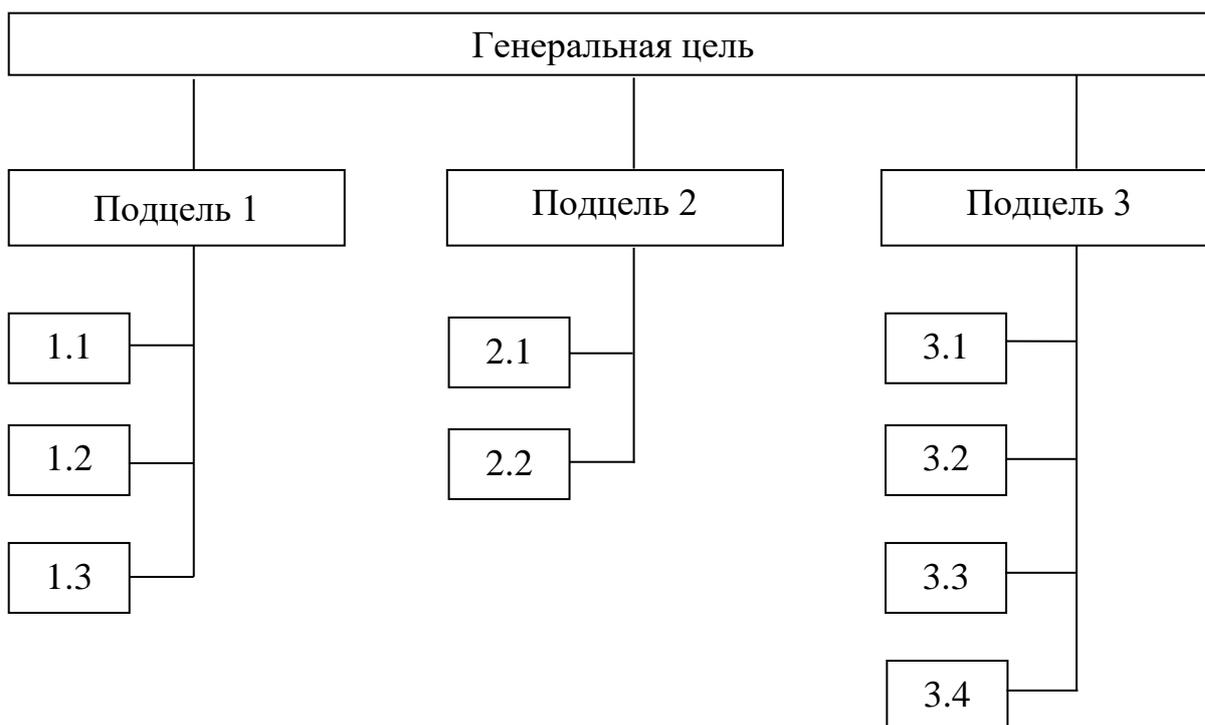


Рисунок 1 – Дерево целей формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

На рисунке 1 представлено дерево целей формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Условные обозначения:

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально проверить программу формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Реализация генеральной цели требует достижения подцелей первого уровня и связанных с ними подцелей последующих уровней.

Подцель 1: теоретически исследовать проблему формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

1.1 Изучить понятие эмоциональной устойчивости в психологических исследованиях.

1.2 Ознакомиться с понятием аддиктивного поведения личности, как психологического феномена.

1.3 Теоретически обосновать модель формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Подцель 2: организовать опытно-экспериментальное исследование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

2.1 Определить и дать характеристику этапов, методов и методик исследования.

2.2 Дать характеристику выборки и провести анализ результатов исследования.

Подцель 3: провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

3.1 Разработать и представить программу по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

3.2 Провести анализ эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением на опытно-экспериментальном этапе исследования.

3.3 Подготовить рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

3.4 Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Психолог в своей деятельности должен руководствоваться принципами психопрофилактической работы с лицами склонными к аддиктивному поведению:

- комплексность (организация воздействия на различных уровнях социального пространства, семьи и личности);
- адресность (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 аддиктивного поведения) [49, с. 65].

Методы и методики исследования.

1. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

2. Эмпирические: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент, тестирование по методикам:

- «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (ЕРІ)» в адаптации А.Г.Шмелева;
- «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой);
- «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана;
- «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана;

– «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

3. Статистико-математические: методы первичной математической обработки; Т-критерий Вилкоксона.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе реабилитационного центра ООО «Грань» г. Челябинска. В исследовании участвовали 50 лиц с аддиктивным поведением в возрасте от 18 до 69 лет, из них 45 мужчин, 5 женщин.

Модель (в широком смысле) – как не усложненный знаковый или мысленный образ какого-либо объекта или системы объектов, которые используются в качестве их «заместителя» и средства оперирования, а процессы моделирования способствуют системному анализу проблемы; позволяют определить приоритетность; обеспечивают увеличение инновационного процесса от идеи решения проблемы к конкретному средству ее решения; позволяют определить приоритетные зоны развития процесса, разработать адекватную систему управления [23].

Представленная нами модель формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением (рисунок 2) включает в себя четыре взаимосвязанных блока: теоретический блок, диагностический блок, формирующий блок и аналитический блок оценки эффективности формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Теоретический блок включает в себя изучение проблемы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением в научной литературе. На данном этапе необходимо уяснить определения, характеристики, понятия эмоциональной устойчивости и аддиктивного поведения. Следует определиться с методами научного исследования и подобрать психодиагностические методики для проведения констатирующего, контрольного и формирующего экспериментов.

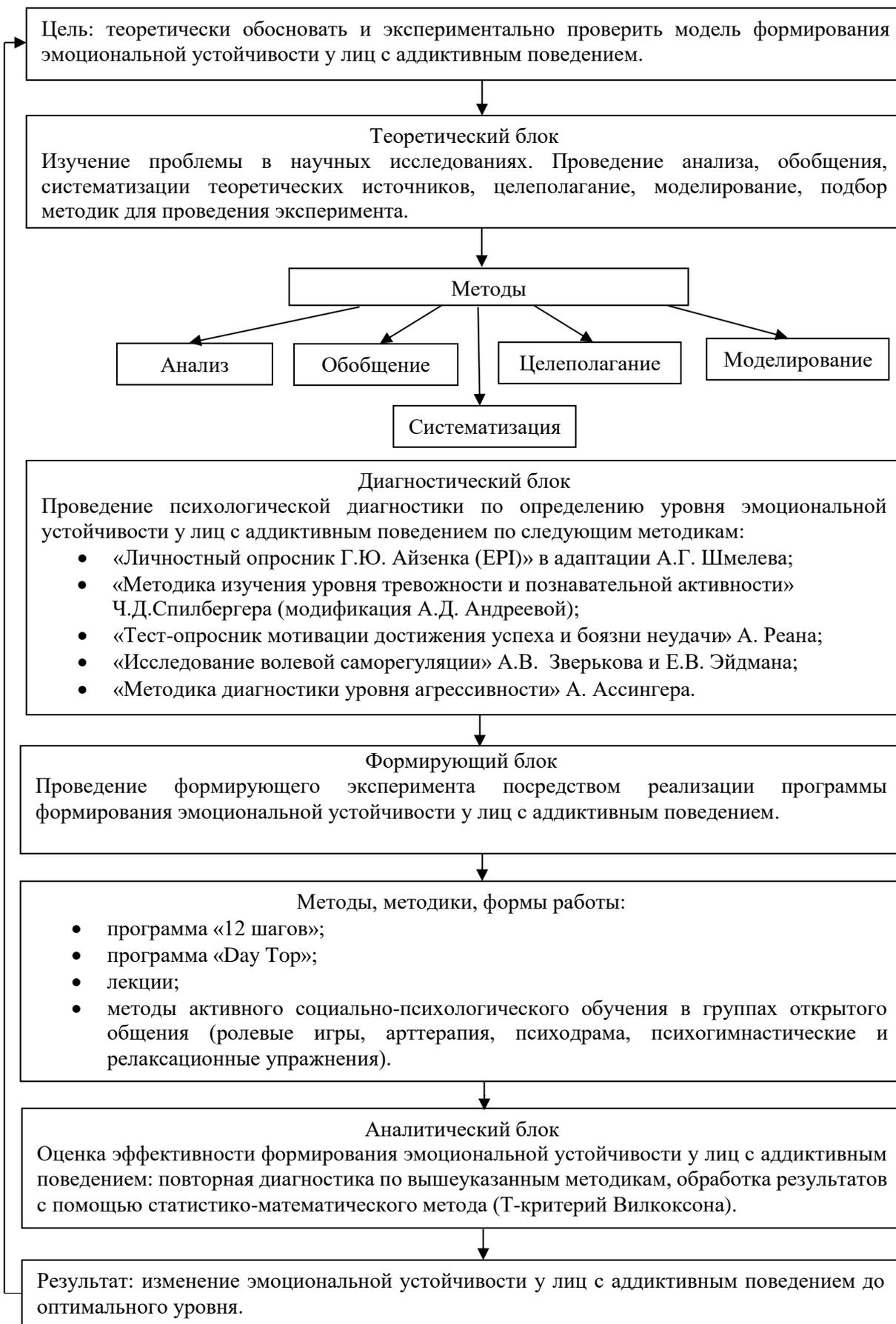


Рисунок 2 – Модель формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

Основные методы решения задач этого блока: анализ, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок предполагает проведение исследований по определению уровня эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. В своем исследовании мы придерживались следующей трактовки: эмоциональная устойчивость – это интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоционального, интеллектуального, мотивационного, волевого и поведенческого компонентов психической деятельности индивида, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и наиболее эффективное социально-ролевое поведение в сложной эмотивной обстановке [22, с. 23-24]. Исходя из данного определения, мы подобрали методики психодиагностики, которые характеризуют каждый компонент в отдельности.

Для определения уровня эмоциональной устойчивости использовали методики: «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (EPI)» в адаптации А.Г. Шмелева, «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д.Андреевой), «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана, «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана, «Методика диагностики уровня агрессивности» А.Ассингера.

После проведения констатирующего эксперимента по вышеуказанным методикам, появилась возможность определить круг лиц, показывающих низкий уровень эмоциональной устойчивости. Для них была разработана и внедрена в практику программа формирования эмоциональной устойчивости.

Формирующий блок как раз предусматривает проведение формирующих мероприятий, разработку и реализацию вышеуказанной программы.

Разработанная нами программа ориентирована на лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами и, в связи с этим, включает в себя программы «12 Шагов» и «Day Top». А также курс лекций, ролевые игры, арттерапию, психодраму, релаксационные и психогимнастические упражнения. Целью предложенной в исследовании программы является формирование адекватного уровня эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Задачи программы: формирование навыков восприятия окружающей реальности и умения адекватно на нее реагировать; формирование трезвого, положительного, адекватного отношения к себе, путем устранения ложного представления о себе; формирование уверенности в себе и соответствующего поведения, через трезвое осознание своих личных качеств и умений.

Аналитический блок формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением включает в себя: проведение психодиагностики всех исследуемых нами факторов эмоциональной устойчивости на уровень их сформированности, после проведения формирующих мероприятий; анализ полученных результатов; разработку психолого-педагогических рекомендаций и технологической карты внедрения результатов эксперимента в практику. Данная модель представлена на рисунке 2.

Таким образом, программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением состоит из четырех блоков: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блок. Психологу необходимо подбирать соответственные принципы и методы коррекции аддиктивного поведения, принимая во внимание возрастные и индивидуальные характеристики. А так же необходимо знать, что эффективность психолого-педагогической коррекции зависит от трех составляющих: адекватность поставленных целей и задач, правильный

выбор методов и принципов работы, прогнозирование результатов психолого-педагогической коррекции.

### Выводы по первой главе

Проблема эмоциональной устойчивости занимает важное место в современной психологии, так как непосредственно взаимосвязана с аддиктивным поведением.

Эмоциональная устойчивость личности – это психологический феномен, который объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности индивида, которая направлена на достижение поставленной цели. Поиск путей повышения эмоциональной устойчивости следует вести во внешних и внутренних группах факторов, отвечающих за эмоциональную устойчивость личности.

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

Особенности эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением заключаются в низком уровне нервно-психической устойчивости, познавательной активности, волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания и высоком уровне нейротизма, тревожности и агрессивности. Мотивационный полюс аддиктов смещен в область избегания неудач.

Дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением наглядно показывает процесс достижения генеральной цели. Этот процесс включает в себя достижение подцелей первого уровня и следующих за ним нижних уровней.

Моделирование является одной из важнейших задач современной психологии, так как возрастает значимость проектирования и внедрения новых инновационных технологий, соответствующих передовым теоретическим идеям отечественной науки. Именно моделирование позволяет описать основные характеристики исследуемого процесса и дает целостное представление о нем. Психологическое моделирование (создание модели) – это разработка целей (общей идеи) создания психологических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения.

Материалы нашего исследования имеют свою практическую значимость. Полученные в результате исследования данные могут найти применение в работе реабилитационного центра, для составления коррекционных программ, направленных на оптимизацию эмоциональной устойчивости и снижение тревожности у лиц с аддиктивным поведением. В целях профилактики алкогольной и наркотической зависимости возможно проведение ознакомительных лекций для родителей и педагогов образовательных учреждений.

## **ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

### **2.1 Этапы, методы, методики исследования**

Для исследования уровня эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением последовательно реализовывались четыре этапа: теоретический, диагностический, формирующий и аналитический этапы.

1) На теоретическом этапе проводился анализ проблемы в отечественной и зарубежной научной литературе, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование процесса и осуществлялся подбор методик для констатирующего эксперимента.

2) На диагностическом этапе мы определили показатели факторов эмоциональной устойчивости и лиц, нуждающихся в их коррекции и формировании.

3) На формирующем этапе была реализована программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением, затем был проведен контрольный эксперимент.

4) На аналитическом этапе была проведена оценка проведенной деятельности, эффективности программы и разработаны психолого-педагогические рекомендации для лиц с аддиктивным поведением, их родственников и психологов. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Исследование уровня эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением проводилось с использованием комплекса методов.

Теоретические методы: анализ исследуемой проблемы в психолого-педагогической литературе, обобщение, систематизация, целеполагание, моделирование.

Эмпирические методы: констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контрольный эксперимент, тестирование по методикам:

1. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (EPI)» в адаптации А.Г.Шмелева.
2. «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).
3. «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.
4. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана.
5. «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

Методы математической статистики: методы первичной математической обработки, Т-критерий Вилкоксона.

Далее дадим краткую характеристику методам и методикам исследования.

Теоретические методы, применявшиеся в нашем научном исследовании:

– аналитико-синтетический (заключается в мысленном расчленении целого на части с последующим воссоединением различных элементов, сторон объекта в единое целое) [11, с. 22];

– обобщение (продукт мыслительной деятельности, форма отражения общих признаков и качеств явлений действительности, процесс познавательный, приводящий к выделению и означиванию относительно устойчивых свойств внешнего мира, также обобщение выступает как средство мыслительной деятельности) [11, с. 272];

– систематизация (мыслительная деятельность, в ходе которой исследуемые объекты организуются в некую систему на базе выбранного принципа) [30];

– целеполагание (это процесс порождения новых целей в деятельности человека, одно из проявлений мышления, практическое осмысление своей деятельности) [11, с. 591];

– моделирование (это метод проведения аналогий, умозаключений от общего к частному, когда в качестве аналога более сложного объекта берется более простой или доступный для исследователя, результатом использования данного метода, является составление модели объекта, процесса, состояния) [11, с. 303].

Для решения задач экспериментального этапа научного исследования применялись следующие эмпирические методы и психодиагностические методики.

1. Эксперимент – это метод, направленный на выявление причинно-следственных зависимостей, характеризующийся построением оптимальных условий для изучения определенных явлений, а также целенаправленным и контролируемым изменением этих условий [11, с.776].

2. Констатирующий эксперимент – это метод констатации связей, складывающихся в ходе развития психики, относительно независимых от обучения и воспитания [11, с.778].

3. Формирующий эксперимент – это метод, который предполагает выявление закономерностей развития в ходе активного, целенаправленного воздействия на испытуемого [11, с. 779].

4. Тестирование – метод психодиагностики, использующий стандартизованные вопросы и задачи – тесты, имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизованного измерения различий индивидуальных. Позволяет с известной вероятностью определить актуальный уровень развития у индивида нужных навыков, знаний, личностных характеристик и пр. [11, с. 551].

Для оценки эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением были выбраны стандартизованные и высоко формализованные психодиагностические методики.

1. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (EPI)» в адаптации А.Г.Шмелева.

Цель – выявление уровня экстраверсии, интроверсии, нейротизма.

Опросник личностный – класс методик психодиагностических, предназначенных для определения степени выраженности у индивида определенных личностных особенностей. Совокупность методических средств для изучения и оценки отдельных свойств и проявлений личности [11, с. 291].

Данная методика представляет из себя стандартизованную анкету, состоящую из набора вопросов, с содержанием коих испытуемый может согласиться либо не согласиться. Вопросы сформулированы так, чтобы, отвечая на них, испытуемый сообщал о своем самочувствии, о типичных формах поведения в различных ситуациях, оценивал свою личность с различных позиций, освещал особенности своих взаимоотношений с окружающими [11].

Методика проводит оценку респондентов по двум шкалам: экстраверсии – интроверсии и нейротизма. Опросник также имеет шкалу оценки искренности ответов.

Г.Ю. Айзенк проводил психологические исследования в среде военнослужащих. Он проанализировал данные 700 солдат, страдающих невротическими расстройствами, и сделал поразительный вывод. По его мнению, всю структуру личности человека можно описать двумя ведущими характеристиками: экстраверсия – интроверсия и нейротизм.

Первая из этих характеристик имеет два полюса. Один из этих полюсов представляют экстраверты. Эти люди имеют личностную ориентацию, направленную на внешний мир. Другой полюс представляют интроверты. Они сосредоточены на своем внутреннем мире, на своих субъективных переживаниях.

Экстравертам присущи такие черты характера как импульсивность, коммуникабельность, высокая адаптивность, они охотно берут на себя

инициативу, но в тоже время не очень упорны в достижении намеченных целей.

Поведенческие проявления интровертов характеризуются замкнутостью и проблемами в адаптации. Им труднее социализироваться, чем экстравертам, но в тоже время они более настойчивы [34, с.55].

Вторая характеристика – нейротизм. Основное его свойство есть суть эмоциональной устойчивости. Эта характеристика имеет два полюса. На негативном полюсе находятся люди эмоционально неустойчивые, часто впадающие в невротические состояния, с низкими адаптационными качествами личности. На позитивном полюсе находятся люди с чрезвычайно высоким уровнем эмоциональной устойчивости, отлично адаптирующиеся к любой жизненной ситуации, характеризующиеся зрелым поведением.

Большое количество экспериментальных данных свидетельствует о том, что вышеуказанные характеристики подчинены нормальному распределению.

Личностный опросник Г.Ю. Айзенка позволяет также определить к какому из четырех типов темперамента можно отнести человека [34, с.56].

Следует отметить, что проведя опрос испытуемых по данной методике, в нашем исследовании мы использовали данные только шкалы нейротизма.

2. «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д.Андреевой).

Опросник был модифицирован А.Д. Андреевой в 1988 году.

Цель – выявить уровень познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний.

Познавательная активность предполагает наличие у человека стремления к получению новых знаний, а также приобретению новых умений и навыков. Люди с высокой познавательной активностью проявляют непосредственный интерес к изучению окружающего мира.

У каждого человека существует определенный уровень тревожности. Это естественная внутриличностная характеристика индивида, которая не должна быть на нулевом уровне. Существует оптимальный, полезный уровень данного свойства личности.

Личностная тревожность – это характеристика личности индивида, которая отражает склонность человека впадать в тревожные состояния, без особой на то причины. Человек с высоким уровнем личностной тревожности воспринимает окружающий мир как источник угрозы.

Субъективно переживаемые эмоции, актуальные в настоящий момент времени есть суть ситуативной или реактивной тревожности [65, с. 30].

3. «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи»  
А. Реана.

Цель – определение силы выраженности у человека мотивационного полюса.

Мотивация на достижение успеха относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек всегда стремится довести до логического конца начатое дело. Для него характерны настойчивость в достижении поставленных целей, надежда на успех, ответственность, уверенность в собственных силах, сформированность интернального локуса контроля, целеустремленность.

Мотивация избегания неудач относится к негативной мотивации. При мотивации такого типа человек пытается в своей деятельности избежать неудачи, различного рода порицаний, наказаний, срывов. Его жизнь полна негативных ожиданий. Он пытается избегать ответственных поручений. Для него характерна повышенная тревожность, экстернальный локус контроля, неуверенность в собственных возможностях, нервозность. Эти состояния усугубляются, если деятельность индивида оценивается кем-либо со стороны [51].

4 «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана.

Цель – определение уровня развития волевой саморегуляции.

Когда мы говорим об уровне волевой саморегуляции человека, мы имеем в виду степень совладания с собственными эмоциями и поведением в разнообразных житейских обстоятельствах, способность занять эмоционально нейтральную позицию в случае любых жизненных провокаций.

Волевая саморегуляция, как качество личности, может быть описана такими чертами характера как настойчивость и самообладание.

Высокий балл по шкале «волевая саморегуляция» показывают лица с высоким уровнем эмоционального интеллекта, занимающих активную социальную позицию, ответственных, имеющих собственный взгляд на вещи. Их отличает преобладающее состояние «эмоционального штиля», уверенность в себе, развитое чувство собственного достоинства.

Высокий балл по субшкале «настойчивость» показывают люди, которые доводят начатое дело до конца.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. По данной субшкале высокие показатели набирают люди которые могут совладать со своими эмоциями в ситуации сложной эмотивной обстановки.

Если испытуемые обнаруживают высокие показатели по шкале, то их полезность не всегда однозначна.

Когда человек показывает высокие показатели развития волевой саморегуляции, то это может говорить и о недостаточно развитых коммуникационных способностях индивида и о проблемах в организации деятельности.

Зачастую они говорят о появлении деструктивных форм коммуникаций. В противовес им, в определенных ситуациях случается так, что низкие уровни настойчивости и самообладания играют положительную компенсаторную роль [47].

5 «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

Цель – определение уровня агрессивности в отношениях.

Методика диагностики агрессивности А. Ассингера позволяет определить на каком уровне находятся межличностные взаимоотношения человека с окружающими, легко ли выстраиваются коммуникации.

Если изменить условия анкетирования и попросить участников эксперимента ответить на вопросы друг за друга, то тем самым можно повысить уровень объективности теста. Это поможет понять, насколько верна их самооценка [50, с. 180-184].

На одном полюсе шкалы расположены испытуемые, которые излишне агрессивны, при этом бывают неуравновешенными и жестокими по отношению к другим. Они пытаются подняться по карьерной лестнице любой ценой, не считаясь с интересами окружающих. Они привыкли к негативному отношению к себе со стороны сослуживцев и при любой возможности готовы отомстить за это.

На другом полюсе находятся чрезмерно миролюбивые люди, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что они как травинка гнутся под любым ветерком, но все же больше решительности им не помешает [50].

При помощи этого теста мы оценивали уровень сформированности поведенческого компонента эмоциональной устойчивости.

Все психодиагностики, включенные в наше исследование, вместе с бланками опросников, подробным описанием и ключами приведены в Приложении 1.

Методами статистической обработки результатов эксперимента называются математические приемы, формулы, способы количественных расчетов, с помощью которых показатели, получаемые в ходе эксперимента, можно обобщать, приводить в систему, выявляя скрытые в них закономерности. Главная цель любого статистического метода – представить количественные данные в систематизированной и сжатой форме с тем, чтобы облегчить их понимание.

Все методы математико-статистического анализа условно делятся на первичные и вторичные.

Первичными называются методы, с помощью которых можно получить показатели, непосредственно отражающие результаты производимых в эксперименте измерений. Соответственно под первичными статистическими показателями имеются в виду те, которые применяются в самих психодиагностических методиках и являются итогом начальной статистической обработки результатов диагностики.

Вторичными называются методы статистической обработки, с помощью которых на базе первичных данных выявляют скрытые в них статистические закономерности. В число вторичных методов обычно включают корреляционный анализ, регрессионный анализ, факторный анализ, методы сравнения первичных данных двух или нескольких выборок [29, с. 6-7].

С целью количественной обработки экспериментальных данных мы применили метод описательной статистики, Т-критерий Вилкоксона. Он применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью определяется, является ли сдвиг показателей в одном направлении более интенсивным, чем в другом [56, с.87].

Таким образом, в ходе исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением последовательно реализовывались теоретический, диагностический, формирующий и аналитический этапы. Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические и количественные методы обработки эмпирических данных. Были использованы стандартизованные и высокоформализованные психодиагностические методики.

## 2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Исследование проводилось на базе реабилитационного центра ООО «Грань» г. Челябинска. В исследовании участвовали 50 человек, проходящих курс реабилитации от наркотической и алкогольной зависимости. Возраст реабилитантов от 18 до 69 лет. Из них 45 мужчин и 5 женщин.

Все испытуемые зависимы, как от алкоголя, так и от наркотиков, так называемые полинаркоманы. Образовательный уровень испытуемых от неоконченного среднего до высшего образования. Стаж употребления психоактивных веществ от 2 до 53 лет, со слов реабилитантов. Испытуемые проходят курс реабилитации по программе «DayTop» и «12 Шагов».

На констатирующем этапе научного эксперимента проводилась диагностика эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра. Для оценки эмоциональной устойчивости реабилитантов были отобраны надежные, валидные, стандартизированные и высоко формализованные следующие методики:

1. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (ЕРІ)» в адаптации А.Г.Шмелева.
2. «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).
3. «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.
4. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана.
5. «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

Все вышеперечисленные методики, с полным описанием, ключами и выводами, сведены в Приложение 1.

Диагностика по данным методикам проводилась в августе и сентябре 2020 года.

Результаты первичной диагностики, то есть констатирующего эксперимента сведены в Приложение 2.

Показатели распределения уровней тех факторов эмоциональной устойчивости, которые были рассмотрены в нашем исследовании, приведены ниже:

1. Нейротизм (Личностный опросник Г.Ю. Айзенка):
  - очень высокий уровень – 20% (10 человек);
  - высокий уровень – 44% (22 человека);
  - средний уровень – 18% (9 человек);
  - низкий уровень – 18% (9 человек).
2. Ситуативная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера):
  - высокий уровень – 56% (28 человек);
  - средний уровень – 12% (6 человек);
  - низкий уровень – 32% (16 человек).
3. Личностная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера):
  - высокий уровень – 20% (10 человек);
  - средний уровень – 38% (19 человек);
  - низкий уровень – 42% (21 человек).
4. Познавательная активность (Методика Ч.Д. Спилбергера):
  - высокий уровень – 8% (4 человека);
  - средний уровень – 32% (16 человек);
  - низкий уровень – 60% (30 человек).
5. Мотивация достижения успеха и боязнь неудач (Тест-опросник А.Реана):
  - мотивация достижения успеха – 16% (8 человек);
  - мотивация избегания неудач – 72% (36 человек);
  - мотивационный полюс не выражен – 12% (6 человек).

6. Волевая саморегуляция (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана):
  - высокий уровень – 26% (13 человек);
  - низкий уровень – 74% (37 человек).
7. Настойчивость (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана):
  - высокий уровень – 28% (14 человек);
  - низкий уровень – 72% (36 человек).
8. Самообладание (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана):
  - высокий уровень – 36% (18 человек);
  - низкий уровень – 64% (32 человека).
9. Агрессивность (Методика А. Ассингера):
  - высокий уровень – 38% (19 человек);
  - средний уровень – 36% (18 человек);
  - низкий уровень – 26% (13 человек).

Распределение уровней исследованных факторов представлены на рисунках 3 – 8.

Данные, полученные в результате применения методики «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка», приведены на рисунке 3.

Результаты данной методики показали, что уровень нейротизма у лиц с аддиктивным поведением достаточно высок. Очень высокий уровень нейротизма выявлен у 10 испытуемых (20%); для них характерна эмоциональная неустойчивость.

Высокий уровень нейротизма выявлен у 22 обследуемых (44%). Для этих испытуемых высока вероятность нервно-психических срывов.

Средний уровень нейротизма выявлен у 9 человек (18%). Эти реабилитанты подавляют свои чувства, при напряженных ситуациях существует вероятность нервно-психических срывов.

Испытуемых с низким уровнем нейротизма выявлено 9 человек (18%). Для них характерна эмоциональная устойчивость.

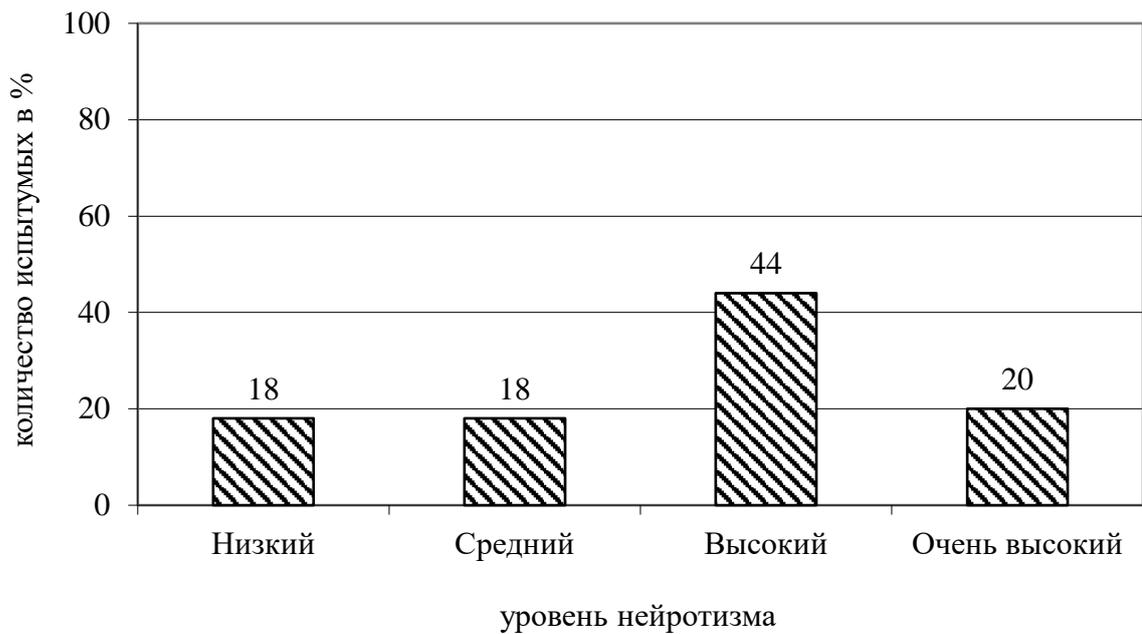


Рисунок 3 – Результаты исследования уровня нейротизма у лиц с аддиктивным поведением по методике «Личностный опросник Г.Ю.Айзенка»

Следующий рисунок 4 отражает данные, полученные в ходе научного исследования ситуативной и личностной тревожности по методике Ч.Д. Спилбергера.

Низкий уровень ситуативной тревожности выявлен у 16 испытуемых (32%). Объяснение показателей данного уровня может заключаться в заниженной ответственности и слабой мотивацией на выздоровление от зависимости. Это состояние, как правило, присуще людям, только поступившим на курс реабилитации. Низкая тревожность в показателях теста также может быть следствием сильного желания испытуемого выдать социальноожидаемые показатели.

Средний уровень ситуативной тревожности показали 6 испытуемых (12%), свидетельствующий в целом об оптимальном уровне активности личности.

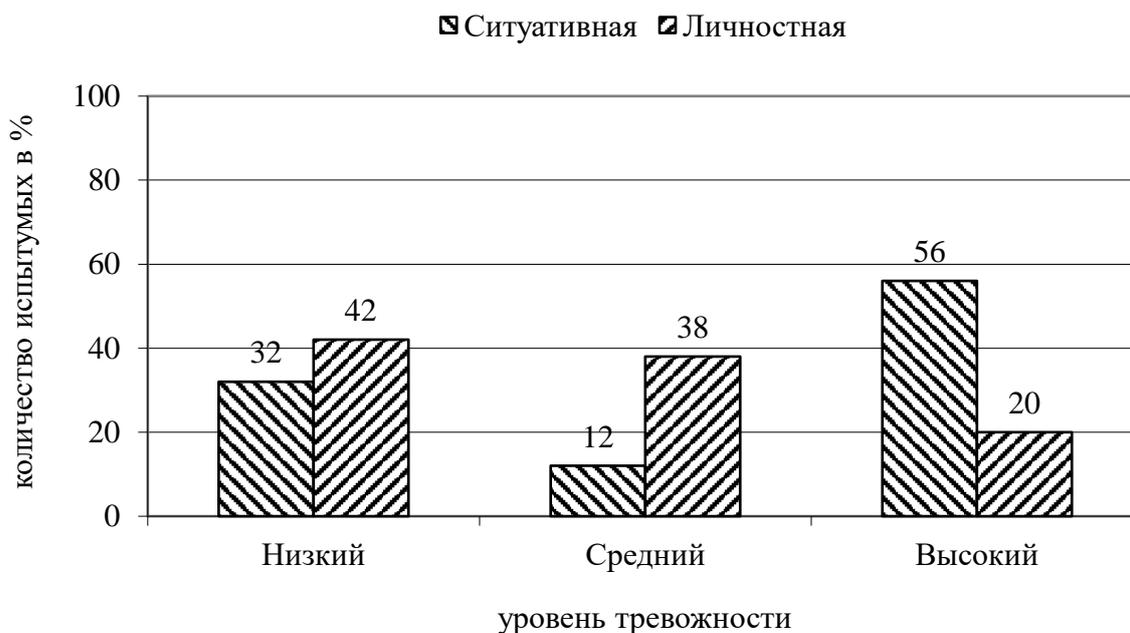


Рисунок 4 – Результаты исследования уровней ситуативной и личностной тревожности у лиц с аддиктивным поведением по методике Ч.Д.Спилбергера

Высокий уровень ситуативной тревожности в данной выборке выявлен у 28 человек (56%). Он свидетельствует о том, что в кризисной ситуации обследуемые испытывают состояние напряжения, сильного эмоционального возбуждения, тревоги, нарушения внимания и даже координации движений.

Личностная тревожность – конституциональная черта, обусловленная склонностью воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. Если сопоставить ее с уровнем ситуативной тревожности, то можно сделать выводы о том, как значима кризисная ситуация для обследуемого и произвести оценку тревожных состояний в динамике.

В данной выборке высоким уровнем личностной тревожности обладают 10 человек (20%). Людям с данным уровнем личностной тревожности характерен глубокий личностный конфликт, который зачастую сопровождается различными психосоматическими заболеваниями и невротическими состояниями.

Средний уровень личностной тревожности выявлен у 19 человек (38%). Данный уровень позволяет объективно оценивать наличие угрозы своей жизнедеятельности и самооценке. Люди с данным уровнем личностной тревожности умеют правильно ставить жизненные задачи и знают как их достичь. Они адекватно оценивают внешние угрозы и верно планируют способы их преодоления. Целеполагание, постановка задач, планирование являются характерным содержанием их деятельности.

Низкий уровень личностной тревожности выявлен у 21 человека (42%). У лиц данной категории развиты такие личностные качества, как: равнодушие, низкая социальная ответственность, отсутствие интереса к решению задач.

Методика Ч.Д. Спилбергера в интерпретации А.Д. Андреевой позволяет также определить уровни познавательной активности испытуемых, которые отражены на рисунке 5.



Рисунок 5 – Результаты исследования уровня познавательной активности у лиц с аддиктивным поведением по методике Ч.Д. Спилбергера

Распределение уровней познавательной активности произошло следующим образом. Высокий уровень показали 4 испытуемых (8%). Этот

уровень характерен для лиц с преобладанием познавательной активности и положительным эмоциональным отношением к процессу познания.

Средний уровень познавательной активности выявлен у 16 обследуемых (32%). Для лиц этой категории показательно некоторое снижение активности к изучению нового.

Низкий уровень познавательной активности показали 30 человек (60%). Для этих испытуемых характерно переживание скуки в процессе обучения, отрицательное эмоциональное отношение к учению.

Распределение уровней мотивации достижения успеха и избегания неудач отражено на рисунке 6 и произошло следующим образом.



Рисунок 6 – Результаты исследования силы выраженности мотивационного полюса у лиц с аддиктивным поведением по тест-опроснику А. Реана

У 8 человек (16%) была выявлена мотивация достижения успеха, которая относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек стремится к улучшению своих результатов в любых видах деятельности. Ему присуща неудовлетворенность достигнутым, настойчивость в достижении целей, стремление добиваться своего вопреки возникающим препятствиям.

У 36 человек (72%) опрошенных обнаружена мотивация избегания неудач, которая относится к негативной мотивации. Эти люди в любой ситуации ведут себя так, чтобы избежать неудачи. Такое поведение проявляется особенно ярко, когда деятельность индивида оценивается кем-либо со стороны. Проявляется стремление избежать провала, порицания или наказания в любом виде деятельности.

У 6 человек (12%) мотивационный полюс ярко не выражен. В данном случае можно говорить только о тенденциях мотивации на избегание неудачи или успех.

Результаты исследования уровней волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания приведены на рисунке 7.

В данной выборке высокий уровень волевой саморегуляции показали 13 человек (26%). Эти люди, как показывает опыт, склонны к глубокому самоанализу, умеют планировать и реализовывать поставленные цели, обладают самоконтролем и позитивной направленностью настроения. Но в кризисных жизненных ситуациях они испытывают высокий уровень внутреннего напряжения, связанный с повышенной ответственностью за свои поступки и поведение а также тревогой по поводу спонтанных отклонений от программы достижения целей.

Низкий балл показывают испытуемые с низким уровнем эмоциональной устойчивости, гиперчувствительные, неуверенные в себе. Склонность к самоанализу у них практически отсутствует. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Эти проявления могут быть связаны как с инфантильностью, так и с неспособностью индивида к самоанализу и умению контролировать собственное поведение [47]. В нашем исследовании низкий уровень волевой саморегуляции показали 37 испытуемых (74%).



Рисунок 7 – Результаты исследования уровней волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания у лиц с аддиктивным поведением по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Другой фактор волевого компонента эмоциональной устойчивости – «настойчивость». На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного. Этим людей мобилизуют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Такие люди соблюдают моральные, нравственные и социальные нормы поведения. Однако в гипертрофированном проявлении данного фактора возможны «впадения в крайности», доходящие до абсурда. Количество испытуемых с высоким уровнем «настойчивости» – 14 человек (28%).

Невысокие показатели по данной шкале свидетельствуют о повышенной напряженности, неуверенности в собственных силах, компульсивности, которые могут приводить к незрелому и отклоняющемуся поведению. Однако, у этих лиц наряду со снижением жизненной активности существует и компенсаторная особенность. Она выражена такими чертами личности как – гибкость мышления, изобретательность, чувствительность, высокая адаптивность. [47]. В нашей

выборке низкий балл по субшкале «настойчивость» показали 36 человек (72%).

Третья субшкала данного опросника – «самообладание». Люди эмоционально устойчивые, набирают высокий балл по данной субшкале. Для них характерны следующие устойчивые черты характера: смелость, уверенность в себе, свобода взглядов, способность принимать решения в критических ситуациях и брать ответственность за их реализацию. В тоже время, постоянно себя контролируя и ограничивая собственную спонтанность, эти люди могут прийти к высокому уровню внутреннего напряжения, усталости и озабоченности [47]. В нашей выборке количество опрошенных с высоким уровнем «самообладания» – 18 человек (36%).

Противоположный полюс данной субшкалы занимают люди, содержащие в своем поведении такие черты как экстернальный локус контроля, компульсивность, обидчивость, предвзятость. Эти черты способствуют формированию равнодушного фона настроения. Количество опрошенных, показавших низкий уровень «самообладания» – 32 человека (64%).

Результаты распределения уровней агрессивности у лиц с аддиктивным поведением приведены на рисунке 8.

Из рисунка 8 видно, что 19 реабилитантов (38%) излишне агрессивны. Представители этой группы склонны к непродуманным и ожесточенным дискуссиям. Взрывы их агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер.

18 реабилитантов (36%) умеренно агрессивны. Для людей этой категории характерна успешная реализация деятельности и достижение намеченных целей, что обусловлено высоким уровнем настойчивости и уверенности в собственных силах.

Низкий уровень агрессивности выявлен у 13 реабилитантов (26%). Для обследуемых, данного уровня, характерна замкнутость. У них также

присутствуют проявления агрессивности, но они бывают очень редки, так как усердно подавляются.

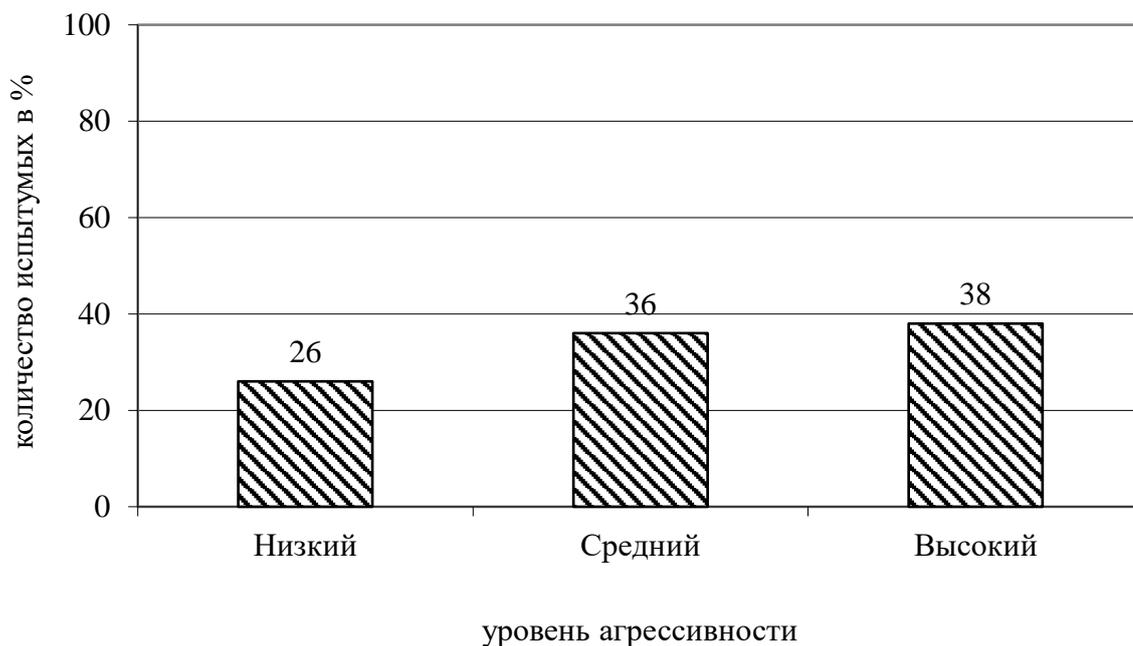


Рисунок 8 – Результаты исследования уровня агрессивности у лиц с аддиктивным поведением по опроснику А. Ассингера

#### Выводы по второй главе

В ходе исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением последовательно реализовывались теоретический, диагностический, формирующий и аналитический этапы. Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические и количественные методы обработки эмпирических данных. Были использованы стандартизованные и высоко формализованные психодиагностические методики.

Проведя анализ данных констатирующего эксперимента, мы пришли к выводу, что все обследуемые могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах.

Исходя из полученных данных, можно определить основные направления содержания программы повышения эмоциональной устойчивости у реабилитантов.

Необходимо направить усилия на получение сдвига нейротизма, ситуативной и личностной тревожности, агрессивности в сторону низкого уровня. Мотивационного полюса в сторону мотивации достижения успеха. Уровня познавательной активности, волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания в сторону высокого уровня.

Предполагается, что разработка и внедрение в практику программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением позволит изменить данные показатели, положительно отразится на самочувствии и эмоциональном фоне терапевтической группы. Сформирует у аддиктов новые когнитивные стратегии реагирования на кризисные ситуации, повысит уровень ответственности и поведенческой регуляции. Повысит у лиц, страдающих алкоголизмом и наркоманией, планку самооценки и оценки окружающей действительности до адекватного уровня.

### **ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛИЦ С АДДИКТИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ**

#### **3.1 Программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением**

Разработка программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением проводилась с учетом особенностей личности аддиктов. Программа содержит курс лекционных занятий и практических упражнений в объеме приблизительно 20 часов.

Предполагается, что реализация программы формирования эмоциональной устойчивости позволит получить положительную динамику по данным показателям и положительно отразится на общем эмоциональном состоянии испытуемых, сформирует новые когнитивные стратегии реагирования на напряженные жизненные ситуации, снизит уровень ситуативной тревожности и агрессивности, повысит уровень поведенческой регуляции, мотивации на здоровый образ жизни, адекватность самооценки и оценки окружающей действительности.

Реализация программы выполнена на базе реабилитационного центра ООО «Грань» г. Челябинска в октябре, ноябре 2020 года. Проведение занятий с реабилитантами осуществлялось в групповой комнате учреждения, оборудованной учебными местами, ноутбуком, телевизором, учебными плакатами. Проведение каждого занятия начинается с теоретической части по темам программы и заканчивается психологическими упражнениями. Продолжительность занятий от 1,5 до 2 часов. Регулярность занятий 2 раза в неделю. Основная форма проведения наших психокоррекционных занятий – групповая. Психологу рекомендуется проводить индивидуальные консультации в свободное от групповых занятий время.

После реализации программы осуществлялась повторная диагностика испытуемых, задействованных в проведении формирующего эксперимента.

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость у лиц с аддиктивным поведением.

Задачи программы:

- сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее повышения;
- сформировать навыки анализа и регулирования собственного эмоционального состояния и поведения;
- освоить приемы самопомощи;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением;
- сформировать навыки и умения конструктивного поведения в ситуациях межличностного общения и предстоящего возвращения к профессиональной деятельности.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости личности и практическая значимость ее формирования.

Цель: ознакомиться с понятием эмоциональной устойчивости личности и практической значимости ее формирования.

Задачи:

- сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности;
- ознакомить с историей возникновения понятия эмоциональной устойчивости;
- сформировать мотивы на участие в коррекционно-развивающей работе.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, доска, фломастеры для доски, дидактический материал.

Продолжительность 1,5-2 часа.

План:

1.1 История возникновения и содержание понятия эмоциональной устойчивости.

1.2 Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости.

1.3 Упражнение «Польза и вред эмоций».

1.4 Упражнение «Угадай эмоцию».

1.5 Упражнение «Рецепт саморегуляции».

Тема 2. Характеристика компонентов эмоциональной устойчивости.

Цель: охарактеризовать компоненты эмоциональной устойчивости.

Задачи:

– сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности;

– сформировать умение анализировать собственное эмоциональное состояние.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, дидактический материал.

Продолжительность 2 часа.

План:

2.1 Понятие тревожности.

2.2 Понятие познавательной активности.

2.3 Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

2.4 Интернальный и экстернальный локус контроля.

2.5 Упражнение «Приветствие».

2.6 Упражнение «Моя тревожность».

2.7 Упражнение «Розовые очки».

2.8 Упражнение «Золотая рыбка».

Тема 3. Общая характеристика аддиктивного поведения.

Цель: дать представление об аддиктивном поведении, развить навыки оптимистического мировосприятия.

Задачи:

- сформировать понятие об аддиктивном поведении личности;
- ознакомить с видами аддиктивного поведения;
- развить способности корректировать аддиктивное поведение.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, бумага, авторучки.

Продолжительность 2 часа.

План:

- 3.1 Аддиктивное поведение как аспект девиации поведения.
- 3.2 Основные виды аддиктивного поведения.
- 3.3 Упражнение «Я – высказывания».
- 3.4 Упражнение «Список удовольствий».
- 3.5 Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».
- 3.6 Упражнение «Мечта».

Тема 4. Психологические факторы зависимого и созависимого поведения.

Цель: ознакомиться с понятием созависимого поведения и возможных путей его преодоления.

Задачи:

- сформировать представления о созависимом поведении личности;
- ознакомить с факторами формирования зависимого и созависимого поведения;
- продемонстрировать возможные способы выхода из созависимого поведения.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

4.1 Факторы риска формирования зависимого поведения.

4.2 Понятие и факторы формирования зависимого и созависимого поведения.

4.3 Упражнение «Избавляемся от страхов».

4.4 Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Тема 5. Темперамент и характер.

Цель: дать представление о физиологических основах темперамента и характера, их психологических характеристиках.

Задачи:

- определение типа темперамента;
- изучение особенностей нервной системы;
- активизация рефлексии.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, бумага, авторучки, фломастеры.

Продолжительность 2 часа.

План:

5.1 Понятие о темпераменте.

5.2 Общее понятие о характере.

5.3 Формирование характера.

5.4 Игра «Угадай темперамент».

5.5 Упражнение «Имя по вертикали».

5.6 Тест «Ваш характер».

Тема 6. Ценностные ориентации и направленность личности.

Цель: дать представление о системе ценностных ориентаций личности и ее взаимосвязи с направленностью личности.

Задачи:

- определение видов ценностных ориентаций;

- изучение особенностей систематизации ценностных ориентаций;
- ознакомление с влиянием ценностных ориентаций на направленность личности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, дидактический материал.

Продолжительность 2 часа.

План:

6.1 Система ценностных ориентаций личности.

6.2 Ценностные ориентации как ведущий признак направленности личности.

6.3 Уровни усвоения ценностей и направленность личности.

6.4 Упражнение «Ассоциации».

6.5 Упражнение «Мир моих ценностей».

6.6 Упражнение «Качества успешного человека».

Тема 7. Возникновение и развитие состояний эмоционального напряжения.

Цель: дать представление о причинах развития состояний эмоционального напряжения.

Задачи:

- определение механизма возникновения состояния эмоционального напряжения;

- изучение причин возникновения состояния эмоционального напряжения и методов коррекции данного состояния.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

7.1 Понятие эмоционального напряжения.

- 7.2 Основные причины эмоционального напряжения.
- 7.3 Направления коррекции эмоционального напряжения.
- 7.4 Упражнение «Огонь и лед».
- 7.5 Упражнение «Насос и надувная кукла».
- 7.6 Упражнение «Лимон».

Тема 8. Иррациональные установки аддиктов на восприятие негативных событий.

Цель: ознакомить обучающихся с понятием иррациональная установка.

Задачи:

- сформировать представление о понятии иррациональная установка;
- сформировать способности к анализу и сопоставлению своих внутренних состояний;
- ознакомиться со способами совладающего поведения в критических ситуациях межличностного общения.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

- 8.1 Понятие установки и виды иррациональных установок.
- 8.2 Особенности иррационального мышления.
- 8.3 Стереотипность мышления.
- 8.4 Упражнение «Кто виноват?»
- 8.5 Упражнение «Рациональные убеждения».

Тема 9. Способы разрешения конфликтных ситуаций.

Цель: ознакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- сформировать представление о понятии и видах конфликта;

– сформировать способности выявлять причины конфликтных ситуаций;

– освоить способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

9.1 Понятие и виды конфликтов.

9.2 Причины возникновения конфликтных ситуаций.

9.3 Методология разрешения конфликтных ситуаций.

9.4 Упражнение «Лабиринт».

9.5 Упражнение «Телепатия».

9.6 Упражнение «Перевоплощение».

Тема 10. Методы и методики формирования эмоциональной устойчивости.

Цель: Ознакомиться с методами и методиками формирования эмоциональной устойчивости.

Задачи:

– дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем;

– сформировать способности регуляции эмоционального состояния, освоить способы саморегуляции;

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

10.1 Методы коррекции психического напряжения.

10.2 Формирование эмоциональной устойчивости.

10.3 Стратегии совладающего поведения.

10.4 Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

10.5 Телесно ориентированное упражнение «Погода».

10.6 Обучение способам управления дыханием.

Подведение итогов.

В Приложении 3 приводится подробное описание программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением, конспекты лекций и примеры проведения психологических упражнений.

Также в нашей программе мы использовали и другие методы активного социально-психологического обучения.

Ролевая игра – это интерактивный метод, достигающий психокоррекционного эффекта за счет интенсивного межличностного общения и проигрывания социальных ролей в условиях игровой имитации реальных или вымышленных ситуаций [65, с.53].

Такой метод социально-психологического обучения, как ролевая игра, дает большие возможности для «эмоционального выравнивания» обучающихся, в игровой форме дает возможность «вывести эмоции наружу» в конструктивной форме, прививает навыки безконфликтной коммуникации. Во время ролевой игры человек получает возможность для эксперимента с новыми формами поведения [8].

В ходе ролевой игры аддикты проживают различные эмоциональные состояния и проигрывают беспокоящие ситуации.

Психологические упражнения, проходящие в письменной и устной форме, вербальные и невербальные, игрового характера, способствующие созданию благоприятного эмоционального фона, есть суть психогимнастики.

Они позволяют использовать для осознания переживания проблемы разные уровни психического отражения, что в итоге расширяет возможность восприятия и осознания одной и той же ситуации [8, с. 97-98].

Психодрама (социодрама) – как подход к коррекции психологической – метод активно применяемый в реабилитационном процессе лиц с аддиктивным поведением. Пациенты разыгрывают театральные сценки по сюжетам жизненно важных историй из собственной практики и выступают попеременно, то в качестве актеров, то в качестве зрителей. В основном это – импровизация. В качестве сценариев могут использоваться литературные тексты.

Цель психодрамы – диагностика и терапия неадекватных состояний и реакций эмоциональных, их устранение, отработка перцепции социальной, углубление самопознания [11, с.373].

Арттерапия – направление в психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

Во время проведения дыхательной гимнастики обучающиеся овладевают приемам регуляции собственного дыхания. Они позволяют сбросить мышечные зажимы и расслабиться, что в свою очередь дает возможность начать управлять своим состоянием и «вывести наружу» ранее подавляемые эмоции.

Эти приемы созданы для контроля за глубиной, частотой и ритмом дыхательного процесса [65, с. 55].

Таким образом, разработанная программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением включает в себя методы активного психо-социального научения, психогимнастические и релаксационные упражнения, арттерапию и другие приемы соморегуляции.

Данная программа реализуется параллельно с программами «DayTop» и «12 Шагов». Без взаимовлияния этих методик эффективность каждой из них была бы не столь велика.

### 3.2 Анализ результатов формирующего эксперимента

Контрольный эксперимент проводился в декабре месяце 2020 г. Для диагностики эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением были использованы следующие методики:

1. «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка (EPI)» в адаптации А.Г.Шмелева.
2. «Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности» Ч.Д. Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).
3. «Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.
4. «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана.
5. «Методика диагностики уровня агрессивности» А. Ассингера.

Ранее, при проведении констатирующего эксперимента, были применены эти же методики. Данные, полученные в результате проведения контрольного эксперимента, сведены в таблицу 4.1 и таблицу 4.2 Приложения 4.

Таким образом, после применения программы формирования эмоциональной устойчивости, значения факторов распределились по уровням следующим образом:

1. Нейротизм (Личностный опросник Г.Ю. Айзенка):
  - очень высокий уровень – 14% (7 человек);
  - высокий уровень – 32% (16 человек);
  - средний уровень – 32% (16 человек);
  - низкий уровень – 22% (11 человек).
2. Ситуативная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера):

- высокий уровень – 44% (22 человека);
  - средний уровень – 24% (12 человек);
  - низкий уровень – 32% (16 человек).
3. Личностная тревожность (Методика Ч.Д. Спилбергера):
- высокий уровень – 20% (10 человек);
  - средний уровень – 36% (18 человек);
  - низкий уровень – 44% (22 человека).
4. Познавательная активность (Методика Ч.Д. Спилбергера):
- высокий уровень – 14% (7 человек);
  - средний уровень – 46% (23 человека);
  - низкий уровень – 40% (20 человек).
5. Мотивация достижения успеха и боязнь неудач (Тест-опросник А.Реана):
- мотивация достижения успеха – 18% (9 человек);
  - мотивация избегания неудач – 32% (16 человек);
  - мотивационный полюс не выражен – 50% (25 человек).
6. Волевая саморегуляция (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В.Эйдмана):
- высокий уровень – 38% (19 человек);
  - низкий уровень – 62% (31 человек).
7. Настойчивость (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана):
- высокий уровень – 34% (17 человек);
  - низкий уровень – 66% (33 человека).
8. Самообладание (Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана):
- высокий уровень – 48% (24 человека);
  - низкий уровень – 52% (26 человек).
9. Агрессивность (Методика А. Ассингера):
- высокий уровень – 24% (12 человек);
  - средний уровень – 50% (25 человек);
  - низкий уровень – 26% (13 человек).

Диаграммы распределения уровней исследованных факторов представлены на рисунках 9 – 15.



Рисунок 9 – Распределение уровней нейротизма у лиц с аддиктивным поведением по методике «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка»

Проведем сравнение данных, полученных в результате констатирующего и контрольного экспериментов. Данные психодиагностики эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением после проведения программы формирования эмоциональной устойчивости изменились.

На рисунке 9 показана диаграмма уровня нейротизма после проведения формирующих мероприятий. Сдвиг уровня нейротизма направлен в сторону уменьшения. Численность испытуемых с низким уровнем нейротизма увеличилась по сравнению с первоначальными показателями с 9 человек (18%) до 11 человек (22%). Также увеличилось число обследуемых со средним уровнем нейротизма с 9 человек (18%) до 16 человек (32%). Соответственно уменьшилось количество реабилитантов с высоким и очень высоким уровнем нейротизма на 18% (9 человек).

По диаграмме распределения уровней ситуативной тревожности (рисунок 10) видно, что группа с высоким уровнем в количестве 28 человек

(56%) уменьшилась и 6 человек (12%) перешли в группу со средним уровнем ситуативной тревожности. После проведения формирующего эксперимента эта группа составила 12 человек (24%). Количество реабилитантов с низким уровнем ситуативной тревожности не изменилось.



Рисунок 10 – Распределение уровней ситуативной тревожности у лиц с аддиктивным поведением по методике Ч.Д.Спилбергера

На рисунке 11 представлена диаграмма распределения уровней личностной тревожности до и после проведения формирующего эксперимента. Проведя сравнительный анализ полученных данных можно сделать следующий вывод: уровень личностной тревожности испытуемых не претерпел существенных изменений в результате формирующих воздействий. Изменения произошли только у одного реабилитанта (2%). Этот человек перешел со среднего уровня личностной тревожности на низкий уровень.

Следующий фактор, влияющий на уровень эмоциональной устойчивости – познавательная активность, претерпел более существенные изменения. Данные по уровню распределения этого фактора представлены на рисунке 12. Изменения произошли у 10 испытуемых (20%). Именно на

это количество уменьшился показатель низкого уровня познавательной активности.



Рисунок 11 – Распределение уровней личностной тревожности у лиц с аддиктивным поведением по методике Ч.Д.Спилбергера

Средний уровень познавательной активности увеличился на 14% (7 человек) и достиг уровня 46%. Высокий уровень увеличился на 6% (3 человека) и стал равен 14% (рисунок 12).



Рисунок 12 – Распределение уровней познавательной активности у лиц с аддиктивным поведением по методике Ч.Д. Спилбергера

Также наблюдаются изменения в уровнях распределения типов мотивации. Эти данные отражены на диаграмме рисунка 13.

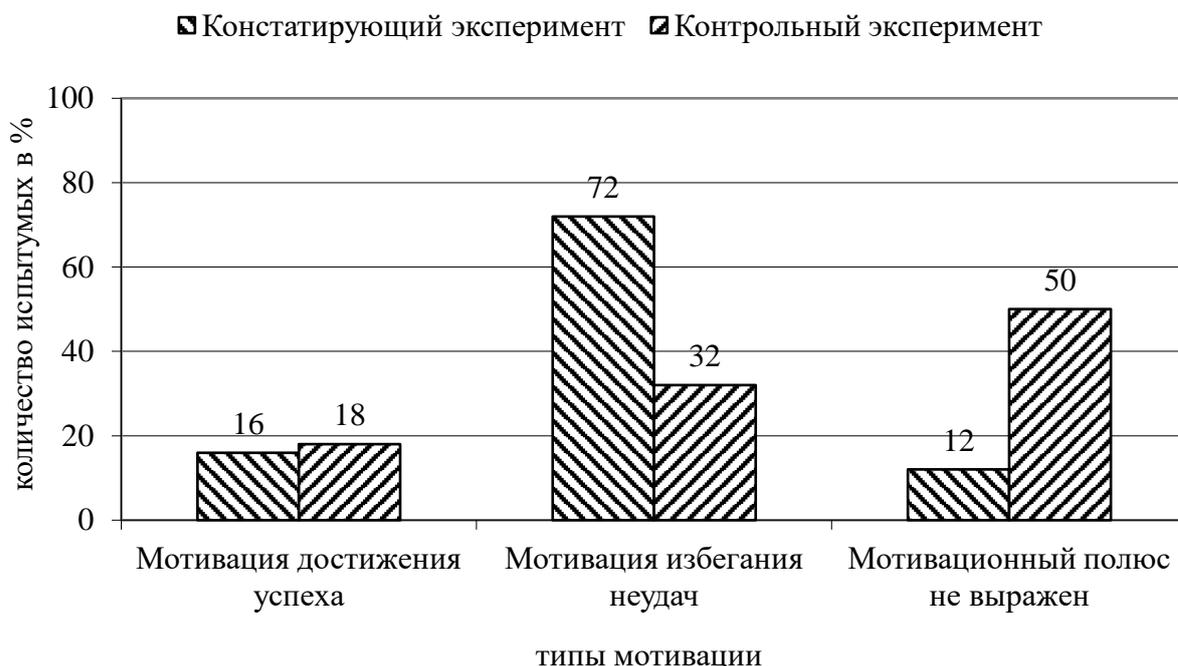


Рисунок 13 – Распределение уровней мотивации достижения успеха и избегания неудач у лиц с аддитивным поведением по тест-опроснику А.Реана

Уровень мотивации достижения успеха повысился у 2% опрошенных (1 человек). Уровень мотивации избегания неудач снизился на 40% (20 человек). Испытуемые из этой группы сместились в основном в зону не выраженности мотивационного полюса 38% (19 человек). Показатели уровня в этой группе достигли 50%.

На рисунке 14 представлена диаграмма распределения уровней волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания, которые являются основными факторами волевого компонента эмоциональной устойчивости.

На представленной диаграмме виден сдвиг всех факторов в сторону увеличения показателей.

Рассматривая фактор волевой саморегуляции, мы видим что из группы низкого уровня 37 человек (74%), после применения программы, перешли в группу с высоким уровнем 6 человек (12%) и этот высокий уровень составил 38% (19 человек).

По фактору настойчивости из группы низкого уровня 36 человек (72%) в результате формирующего эксперимента перешли в группу с высоким уровнем 3 человека (6%) и этот уровень составил 34% (17 человек).

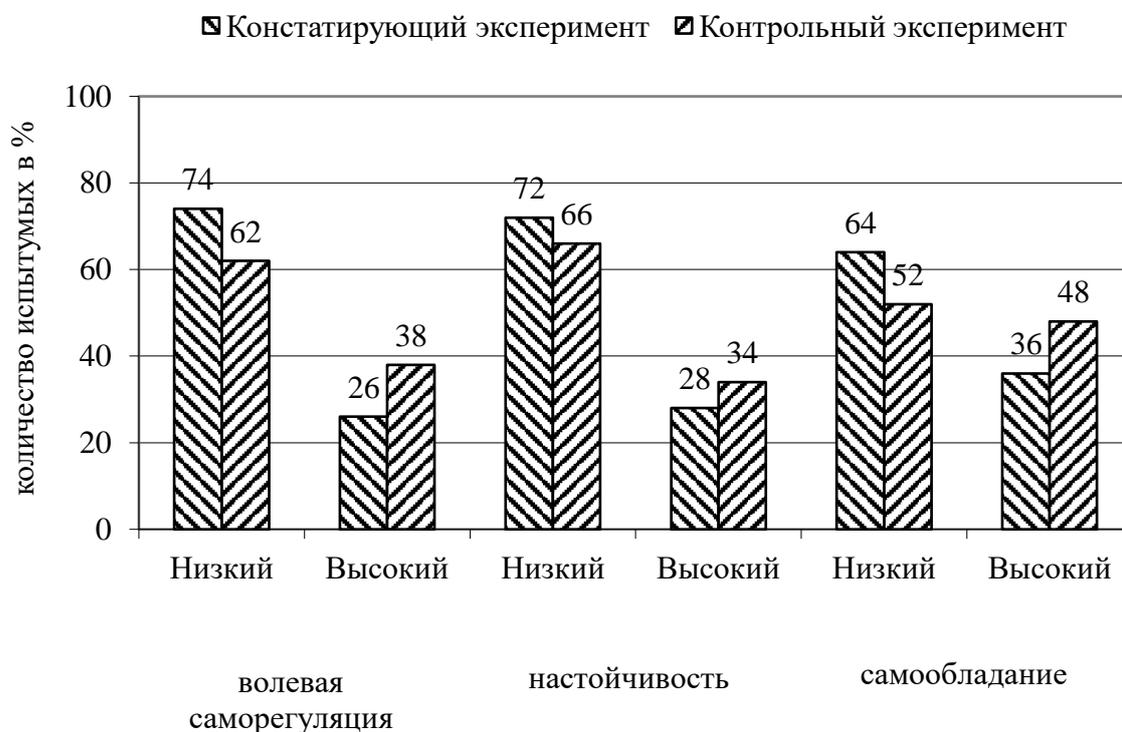


Рисунок 14 – Распределение уровней волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания у лиц с аддиктивным поведением по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана

Показатели уровня самообладания изменились следующим образом. Из группы испытуемых низкого уровня 32 человека (64%), после внедрения программы, в группу с высоким уровнем перешло 6 человек (12%). Этот уровень составил 48% (24 человека).

На рисунке 15 представлена диаграмма распределения уровней агрессивности на стадиях констатирующего и контрольного экспериментов.

На этапе констатирующего эксперимента группа со средним уровнем составляла 18 человек (36%), а на этапе контрольного эксперимента – 25 человек (50%).

Группа с низким уровнем агрессивности осталась без изменений – 13 человек (26%), а группа с высоким уровнем уменьшилась на 7 человек (14%) и составила 24% (12 человек).



Рисунок 15 – Распределение уровней агрессивности у лиц с аддиктивным поведением по опроснику А. Ассингера

Сделаем предположение, что существует причинно-следственная связь между снижением значений нейротизма, тревожности, агрессивности, повышением значений познавательной активности, мотивации достижения успеха, волевой саморегуляции и применением разработанной нами программы.

Проведем сопоставление показателей двух связанных выборок констатирующего и контрольного экспериментов значений вышеуказанных факторов эмоциональной устойчивости по Т-критерию Вилкоксона [56]. Используя данный критерий, мы можем обнаружить выраженность изменений интересующего нас фактора, а не только его направленность как в критерии знаков. Далее обозначим следующие гипотезы:

–  $H_0$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

–  $H_1$ : интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

В Приложение 4 мы вынесли вычисления Т-критерия Вилкоксона, которые дали нам следующие результаты:

- полученное эмпирическое значение нейротизма составляет  $T_{\text{эмп}}=182$  и находится в зоне значимости;
- полученное эмпирическое значение ситуативной тревожности составляет  $T_{\text{эмп}} = 183,5$  и находится в зоне значимости;
- полученное эмпирическое значение личностной тревожности составляет  $T_{\text{эмп}} = 196,5$  и находится в зоне неопределенности;
- полученное эмпирическое значение познавательной активности составляет  $T_{\text{эмп}} = 220,5$  и находится в зоне неопределенности;
- полученное эмпирическое значение мотивации составляет  $T_{\text{эмп}}=105,5$  и находится в зоне значимости;
- полученное эмпирическое значение волевой саморегуляции составляет  $T_{\text{эмп}} = 197,5$  и находится в зоне неопределенности;
- полученное эмпирическое значение настойчивости составляет  $T_{\text{эмп}}=152,5$  и находится в зоне неопределенности;
- полученное эмпирическое значение самообладания составляет  $T_{\text{эмп}}=213,5$  и находится в зоне неопределенности;
- полученное эмпирическое значение агрессивности составляет  $T_{\text{эмп}}=132,5$  и находится в зоне значимости.

Значение T-критерия Вилкоксона, выполняющего ранжирование разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, позволяет показать наличие таких различий в показателях нейротизма, ситуативной тревожности, мотивации, агрессивности и отсутствие различий для показателей личностной тревожности, познавательной активности, волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания.

В результате реализации предложенной программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением были решены следующие задачи: сформированы представления об эмоциональной устойчивости личности; развиты способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение; освоены приемы самопомощи; повысился уровень

эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Можно сказать, что цель по формированию эмоциональной устойчивости была достигнута.

Программа была реализована осенью 2020 года в реабилитационном центре ООО «Грань» г. Челябинска. Наибольшие различия в показателях, выделенных для контроля, наблюдались у испытуемых моложе 30 лет, со стажем употребления психоактивных веществ и алкоголя меньше 5 лет. Была замечена тенденция – чем больше возраст респондента и стаж употребления наркотиков и алкоголя, тем менее значительны были изменения показателей. Поэтому методы статистической обработки не выявили значимых различий между показателями констатирующего и контрольного экспериментов для некоторых факторов. Однако тенденция к формированию эмоциональной устойчивости наблюдается в значениях сырых баллов.

Нетипичные сдвиги значений сырых баллов наблюдаются в большинстве случаев у наименее мотивированных участников эксперимента, у лиц, не преодолевших стадию сопротивления выздоровлению, не приступивших к написанию программы «12 Шагов».

Контрольный эксперимент, проведенный в декабре 2020 года, подтвердил эффективность применяемой программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Данная программа может быть рекомендована для снижения уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности, для смещения полюса мотивации в сторону достижения успеха и не влияет на показатели личностной тревожности, познавательной активности, волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания.

### 3.3 Психолого-педагогические рекомендации по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

По результатам исследования нами были разработаны психолого-педагогические рекомендации основным участникам реабилитационного процесса.

На первоначальном этапе важнейшим фактором выздоровления являются – помещение аддикта в терапевтическую среду и терапевтическая группа. Это и есть суть программы «DayTop». Изначально эта программа получила широкое распространение в Германии и США. На сегодняшний день она активно применяется и в России в качестве эффективного средства лечения алкоголизма и наркомании.

Терапевтическая среда создается посредством размещения лиц с аддиктивным поведением в реабилитационном центре. Как правило, это загородный коттедж или жилой дом, предназначенный для комфортного круглосуточного проживания группы из 20-25 пациентов и 3-4 человек персонала.

Одним из ярких проявлений зависимости от психоактивных веществ является невозможность аддикта самостоятельно отказаться от их употребления. Зависимому человеку трудно прервать запойное состояние или состояние так называемого «наркотического марафона». Поэтому большинство реабилитационных центров являются учреждениями закрытого или полузакрытого типа.

На заре своего развития программа «DayTop» рекомендовала размещать в загородных домах целиком семью зависимого вместе с созависимыми родственниками. В России данная практика не прижилась.

Главные рекомендации программы «DayTop» состоят в следующем.

Сразу после поступления пациента в реабилитационный центр начинается интенсивная терапия. Дается только время для снятия острых симптомов абстинентного синдрома, для тех, кто в этом нуждается. Как правило, это 3-4 дня.

Пациенты сдают администрации все средства современной мобильной коммуникации, чтобы оградить себя от связи с соупотребителями и полностью погрузиться в процесс выздоровления.

Второй существенный фактор выздоровления, согласно методике «DayTop» – терапевтическая группа.

Изобретённая европейскими психотерапевтами методология «DayTop» основана на динамичном воздействии окружающих на зависимого. Роль врача в этом случае сводится к минимуму. Пациенту даётся установка на мобилизацию собственных резервов организма. Самоисцеление – основная движущая сила данной психометодики.

Роль психотерапевтической группы – подвести аддикта к экзистенциальному кризису смыслов, пересмотру своих ценностных установок, формированию ответственного отношения к себе и окружающим.

В каждой группе выздоравливающих находятся люди на разных стадиях выздоровления. Ключевой эффект групповой терапии зависимых основан на феномене «подражания». Это «подражание» тем, кто заканчивает курс реабилитации, тем на кого хочется равняться, тем, кто может своим примером подать надежду на исцеление.

Продолжительность восстановительного периода длится минимум полгода. Но чаще всего – 9-12 месяцев и дольше.

Вторая программа, которая применялась к нашим испытуемым – это программа «12 Шагов». Ее эффективность была доказана многолетним опытом выздоровления зависимых во всем мире. Она является основой, как бы скелетом процесса возвращения аддикта к нормальной жизни.

Программа «12 Шагов» по праву считается одной из самых эффективных для лечения аддикций. Причем она применима не только для лечения зависимостей связанных с употреблением психоактивных веществ, но и для широкого спектра других аддиктивных расстройств. В тех случаях, когда традиционная медицина, с ее научной базой, современным

оборудованием, лекарственным обеспечением бессильна, эта простая и надежная программа приходит на помощь.

Программа не медикаментозная, а духовная, нельзя рассматривать ее как рецепт, единый для всех. Поэтому во время прохождения пациентами курса реабилитации психологу рекомендуется подобрать к каждому индивидуальный подход, использовать время между групповыми занятиями для личных консультаций.

Путем длительного пути проб и ошибок в изучении реабилитационного процесса для зависимых от алкоголя и наркотиков, большинство реабилитологов пришло к следующему выводу. Для достижения наилучшего эффекта пациенты прописывают в закрытом учреждении семь «предшаговых» заданий и три первых «шага» программы «12 Шагов». Остальные девять «шагов» пишутся при помощи наставника, вне реабилитационного учреждения.

Все эти задания и «шаги» представляют из себя опросники, основанные на принципе интроекции. Они позволяют аддикту заглянуть как бы внутрь себя, понять истинные мотивы своего деструктивного поведения, разобраться в своих чувствах и эмоциях. Все это благотворно влияет на повышение уровня эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Все основные рекомендации, которые необходимо соблюдать реабилитанту сразу после выписки, отражены в его последнем задании, которое он должен выполнить самостоятельно и подробно обсудить каждый его пункт со старшим консультантом. Это задание называется «Границы безопасности».

Что такое границы? Это добровольно взятые на себя обязательства и ограничения, помогающие обеспечить собственную безопасность и сохранить трезвость в любой жизненной ситуации. Соблюдение этих границ позволит сохранить лицу с аддиктивным поведением оптимальный уровень эмоциональной устойчивости.

Цель этого задания: осознать, чего нужно избегать в трезвости для предотвращения рецидива заболевания.

Пациент отвечает на вопросы задания, перечисляет и выписывает в тетрадь все факторы, угрожающие его трезвости, практически заучивает их наизусть. Приведем список этих рекомендаций.

1. Перечисли всех людей, с которыми ты употреблял, покупал, продавал наркотики (алкоголь). Любое общение с ними опасно! Что планируешь делать в случае встречи с ними?

Отвечая на этот вопрос, пациент заблаговременно обсуждает с наставником модель поведения в случае возникновения кризисных ситуаций.

2. Перечисли все места (районы, улицы, дома), которые связывают тебя с воспоминаниями о наркотиках и алкоголе.

Выписывающемуся пациенту не рекомендуется появляться в этих местах, без острой на то необходимости.

3. Перечисли фильмы, вызывающие у тебя тягу к употреблению психоактивных веществ.

4. Перечисли музыку, которую ты слушал во время употребления алкоголя и наркотиков.

5. Перечисли литературу, напоминающую о психоактивных веществах.

Перечисления из пунктов 3, 4 и 5 следует удалить из повседневной жизни аддикта сроком от одного до пяти лет.

6. Перечисли, какие чувства и эмоции могут тебе навредить.

7. В границы необходимо включить мысли о наркотиках и алкоголе, прекратить разговоры о них.

8. Перечисли ситуации, которые могут вызвать у тебя желание употребить.

9. Правило «чистые руки». Необходимо воздерживаться от того, чтобы в руки попадали алкоголь, наркотики или другие предметы и атрибуты, напоминающие о них.

10. В границы необходимо включить правило, которое исключает состояния: «голодный, злой, усталый и одинокий». Эти состояния опасны для зависимого человека.

11. Не следует забывать, что отношения с противоположным полом (секс или просто свидания) в течение первого года трезвости приводят к срыву большого количества зависимых людей.

12. Наличие лишних денег может привести к соблазну компульсивной покупки алкоголя или наркотиков. Лишними можно считать практически все деньги, которые не предназначены для питания и проезда.

13. Следует избегать собрания большого количества людей, где возможно употребление наркотиков или распитие алкоголя. Таких как, свадьбы, дни рождения, юбилеи, ночные клубы, рестораны, поминки, корпоративы и т.п.

14. В первые три летних сезона не рекомендуется посещать морские курорты.

15. Необходимо сменить все аккаунты во всех социальных сетях, номер мобильного телефона также должен быть новым.

Все рекомендации задания «Границы безопасности» носят временный характер (от полугода до нескольких лет), но могут быть и пожизненными. Все зависит от индивидуальных личностных качеств аддикта, от уровня эмоциональной устойчивости, сформированности ответственности, степени разрушающего влияния наркотиков и алкоголя на личность и здоровье пациента.

В процессе реабилитационного процесса реабилитант должен разбить все уровни психологических защит. Иллюзия возможности контролируемого употребления психоактивных веществ должна быть разбита в корне и навсегда. Так как в мировой наркологической практике

существует множество примеров срывов и летальных исходов на довольно приличных, многолетних сроках ремиссии, то существует две рекомендации для зависимых людей, которые необходимо выполнять до конца жизни.

Первая – посещение терапевтических групп «анонимных алкоголиков» или «анонимных наркоманов» не реже одного раза в неделю.

Вторая – работа по программе «12 Шагов».

Ни сам зависимый, ни его ближайшее окружение не должны забывать, что болезнь зависимость – хроническое, прогрессирующее, смертельное заболевание. И борьба с этим недугом, заключающаяся в возвращении здравомыслия зависимому – дорога длинная в жизнь.

Мировой опыт психотерапии показывает, что вся жизнь человека напрямую связана с комплексом устоявшихся семейных взаимоотношений [28, с. 76]. Поэтому курс реабилитации должен проходить параллельно с занятиями с родственниками аддиктов. Им также рекомендуется посещать раз в неделю терапевтические «группы созависимых» для родственников лиц страдающих наркоманией и алкоголизмом.

Сразу после выписки пациента из реабилитационного центра его близким и родственникам не рекомендуется высаживать зависимого человека на чувство вины. Напоминать ему о средствах, порою весьма не малых, потраченных на курс реабилитации, его прошлых «заслугах» и потерях. Необходимо поддержать близкого человека в его начинаниях. Чувство вины может сковать аддикта, вывести его из ровного эмоционального состояния, что может привести к плачевным результатам. В тоже время зависимый должен почувствовать, что в семье сложилась твердая установка на полное неприятие алкоголя и наркотиков в повседневной жизни.

Большую роль в успехе реабилитации играют консультанты центра. От их умения наладить теплые, доверительные отношения с пациентом зависит многое. Профессионализм консультанта заключается в умении

занять эмоционально нейтральную позицию в случае любой провокации со стороны одного пациента или группы реабилитантов.

Зависимые клиенты бессознательно стремятся к тому, чтобы консультант занял позицию «спасателя». В то же время эта позиция свойственна многим людям, работающим в сфере помогающих профессий. Поэтому консультантам надо хорошо знать свои особенности и то, как они могут проявляться, чтобы вовремя почувствовать и купировать свою готовность вступить в созависимые отношения [28, с. 87].

Консультанту реабилитационного центра рекомендуется овладеть методиками вывода пациентов из кризисных состояний.

Несмотря на то, что негативное напряжение кризиса необходимо клиенту для разрешения его проблемы, в тех случаях, когда чувства зашкаливают, а объективные обстоятельства требуют немедленного принятия решения и осуществления конкретных шагов, можно применять методы снижения негативного напряжения [28, с. 122].

К таким методам относятся: метод релаксационной визуализации; трансформация образа (метод В. Стюарт) в сочетании с фокусированием (метод Ю. Джендлина); метод двойной диссоциации (нейро-лингвистическое программирование).

Консультант реабилитационного центра не должен забывать о следующем. Всем хочется чувствовать себя значимыми, самоутверждаться, быть признанными и полезными. Разница только в силе потребности. Консультант выбрал помогающую профессию, суть которой – помогать в беде, «врачевать, лечить» душу. И, стало быть, он сильнее в этот момент, он чувствует себя на высоте, а значит, самоутверждается через своих клиентов. Это необходимо признать и принять в себе, чтобы иллюзии о собственной альтруистичности не закрывали от сознания истинные причины наших чувств [28, с. 253].

### 3.4 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Мы выделили семь этапов внедрения результатов исследования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

Первый этап. «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Изучить документы по предмету внедрения. Содержание этапа: изучение психолого-педагогической литературы о понятии «эмоциональная устойчивость» и «аддиктивное поведение». Методы: анализ документов, обсуждение.

2. Установить цели внедрения. Содержание этапа: обоснование целей и задач внедрения. Методы: обсуждение, круглый стол.

3. Разработать этапы внедрения. Содержание: изучение и анализ задач, принципов, показателей и критериев эффективности каждого этапа. Методы: анализ состояния личных дел реабилитантов, анализ программы внедрения.

4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения. Содержание этапа: анализ уровня готовности специалистов центра к реализации программы реабилитации, анализ работы в реабилитационном центре по теме: «Формирование эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением». Методы: обсуждение и анализ состояния программы внедрения.

Второй этап. «Создание позитивной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у реабилитантов, их родственников, психолога, консультантов и администрации реабилитационного центра. Содержание этапа: формирование готовности внедрить программу по формированию

эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Распределение обязанностей субъектов внедрения. Методы: обоснование практической значимости внедрения, беседы с родственниками реабилитантов и консультантами реабилитационного центра.

2. Сформировать позитивную реакцию на предмет внедрения у специалистов реабилитационного центра и родственников реабилитантов. Содержание этапа: пропаганда опыта по внедрению формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением в других реабилитационных центрах. Методы: обсуждение, беседа, консультации для сотрудников и родственников реабилитантов.

Третий этап. «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Изучить всем коллективом центра необходимые документы о предмете внедрения. Содержание этапа: освоение материалов и документов о предмете внедрения программы психологом, консультантами и администрацией центра посредством семинаров и собраний. Метод – фронтальный.

2. Изучить суть предмета внедрения. Содержание этапа: изучение системного подхода в работе над темой, его задач, принципов, методов, содержания, форм посредством семинаров и тренингов. Метод – фронтальный.

3. Изучить методику внедрения. Содержание этапа: изучение системного подхода в работе над темой посредством семинаров и собраний. Методы: фронтально и в ходе самообразования.

Четвертый этап. «Опережающее освоение предмета программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Организовать инициативную группу для опережающего внедрения темы. Содержание этапа: определение состава инициативной

группы, организация группы, исследование психологического портрета субъектов внедрения посредством дискуссии. Методы: наблюдение, анализ, беседа.

2. Зафиксировать и углубить знания и умения, которые были получены на предыдущем этапе. Содержание этапа: изучение теории предмета внедрения и методики внедрения посредством семинаров и консультаций. Методы: самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение, тренинг.

3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы. Содержание этапа: анализ создания условий для опережающего внедрения путем общего собрания. Методы: обсуждение, экспертная оценка.

4. Испытать методику внедрения программы. Содержание этапа: работа инициативной группы по новой методике. Методы: анализ изменений, корректировка и оптимизация методики.

Пятый этап. «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Мобилизовать коллектив реабилитационного центра на внедрение по проблеме исследования. Содержание этапа: анализ работы коллектива и донесение результатов через круглые столы и психологические практикумы. Методы: анализ результатов работы, тренинг.

2. Закрепить знания и умения, полученные на предыдущем этапе. Содержание этапа: обновление знаний по предмету через семинары, консультации и психологические практикумы. Методы: обмен опытом, тренинг.

3. Обеспечить условия для фронтального внедрения. Содержание этапа: анализ создания условий для фронтального внедрения через собрания. Методы: анализ, обсуждение.

4. Освоить всем коллективом предмет внедрения. Содержание этапа: фронтальное усвоение предмета внедрения путем собраний, консультаций и практических занятий. Методы: наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка программы.

Шестой этап. «Совершенствование работы над темой».

1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе. Содержание этапа: совершенствование знаний и умений через конференции и анализ материалов данной темы. Методы: наставничество, обмен опытом, анализ.

2. Создать условия улучшения методики работы по предмету внедрения. Содержание этапа: анализ полученных результатов по внедрению программы, которые зависят от условий. Методы: анализ, обработка результатов, доклад.

3. Совершенствовать методику освоения темы. Содержание этапа: формирование единого методического обеспечения внедрения программы. Методы: обсуждение и анализ результатов.

Седьмой этап. «Распространение опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением».

1. Изучить и обобщить опыт внедрения по проблеме исследования. Содержание этапа: изучение и обобщение опыта внедрения внутри реабилитационного центра и работа по проблеме исследования путем открытых занятий, буклетов, стендов по теме. Методы: посещение занятий, наблюдение, изучение и анализ.

2. Реализовать наставничество. Содержание этапа: обмен опытом с другими реабилитационными центрами путем выступлений на семинарах. Методы: семинары и наставничество.

3. Осуществить пропаганду передового опыта внедрения. Содержание этапа: распространение опыта внедрения в работе путем семинаров-практикумов. Методы: доклад, мастер-класс.

4. Поддержать и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах. Содержание этапа: дискуссия о динамике работы по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Методы: анализ, дискуссия.

Итак, мы выделили семь этапов внедрения результатов исследования формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением в практику. Теоретически обосновали технологическую карту внедрения программы формирования: определили этапы работы, содержание этих этапов, ответственных за выполнение каждого этапа и время выполнения.

Содержание технологической карты представлено в Приложении 5.

Выводы по третьей главе

Разработанная нами программа формирования эмоциональной устойчивости для лиц с аддиктивным поведением была опробована в реабилитационном центре ООО «Грань» для лечения алкоголиков и наркоманов г. Челябинска. Она включает в себя методы активного психосоциального научения, релаксационные и психогимнастические упражнения, цикл лекций и идет параллельно с программами «12 Шагов» и «DayTop».

Проведя анализ результатов формирующего эксперимента, можно сделать вывод об эффективности программы формирования эмоциональной устойчивости для лиц с аддиктивным поведением. Данная программа может быть рекомендована для снижения уровня нейротизма, ситуативной тревожности, агрессивности, смещения мотивационного полюса в область мотивации достижения успеха. Проведя анализ констатирующего и контрольного экспериментов, мы увидели, что у лиц с аддиктивным поведением произошел сдвиг в уровне нейротизма в сторону уменьшения показателей. Показатели ситуативной тревожности и агрессивности у

группы с высоким уровнем вышли на средний уровень. Существенно снизилась численность группы с мотивацией избегания неудач.

Результаты математического анализа по Т-критерию Вилкоксона, выполняющего сравнение связанных выборок путем ранжирования разностей между соответствующими значениями в каждой выборке, показали значимость различий для исследуемых показателей, кроме личностной тревожности, познавательной активности, волевой саморегуляции, для которых интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Опираясь на анализ результатов исследования, можно ожидать, что наибольший эффект данная программа будет иметь у лиц с меньшим стажем употребления психоактивных веществ. Таким образом, гипотеза исследования о том, что уровень эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением изменится после проведения формирующего эксперимента, нашла свое подтверждение.

Программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением способствует адаптации психики зависимого человека к обстановке реабилитационного центра, формированию способности преодолевать страх неизвестности выздоровления, противостоять стрессогенным факторам, принимать самостоятельные ответственные решения, создает благоприятные предпосылки для формирования коммуникативных навыков аддиктов.

По результатам научного исследования были разработаны психолого-педагогические рекомендации для лиц проходящих курс реабилитации от последствий злоупотребления алкоголем и наркотиков, их родственников и консультантов, работающих в подобных учреждениях.

Также была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Программу можно рекомендовать для реализации в реабилитационных центрах наркологического профиля.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного научного исследования достигнута цель по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением и решены поставленные задачи.

1. Проанализированы научные исследования по проблеме эмоциональной устойчивости личности.

2. Изучено аддиктивное поведение как психологический феномен.

3. Разработана и теоретически обоснована модель формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

4. Определены этапы, методы, методики исследования.

5. Охарактеризована выборка, проведен констатирующий эксперимент и проанализированы его результаты.

6. Разработана программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением и проверена экспериментально эффективность данной программы.

7. Проведен анализ результатов опытно-экспериментальной работы по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

8. Разработаны психолого-педагогические рекомендации по улучшению формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением.

9. Разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.

Гипотеза исследования: эмоциональная устойчивость у лиц с аддиктивным поведением изменится в результате реализации модели ее формирования – подтвердилась.

Проанализировав данные нашего научного эксперимента, мы убедились, что психологический феномен – эмоциональная устойчивость личности, действительно содержит эмоциональный, волевой,

интеллектуальный, мотивационный и поведенческий компоненты психической деятельности человека. И эта деятельность направлена на скорейшее решение намеченных задач.

Дерево целей процесса формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением отражает процесс реализации генеральной цели и требует достижения подцелей первого и последующих уровней. Модель процесса последовательно реализует теоретический, диагностический, формирующий и аналитический блоки.

Для достижения цели исследования применялись теоретические, эмпирические, психодиагностические и количественные методы обработки эмпирических данных. Были использованы стандартизованные и высоко формализованные психодиагностические методики.

Проведя констатирующий эксперимент, мы пришли к выводу, что все обследуемые могут быть привлечены для участия в формирующем и контрольном экспериментах.

Исходя из полученных данных, мы определили основные направления в разработке программы формирования эмоциональной устойчивости. Необходимо было сосредоточиться на получении сдвига уровня нейротизма, агрессивности, ситуативной и личностной тревожности в сторону низкого уровня и уровня познавательной активности, волевой саморегуляции, настойчивости, самообладания в сторону высокого, а также полюса мотивации в область мотивации достижения успеха. Разработанная нами программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением включает в себя курс лекций, методы активного психо-социального научения, арттерапию, психодраму и другие приемы саморегуляции.

Контрольный эксперимент подтвердил эффективность применяемой программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением. Данная программа может быть рекомендована для снижения показателей нейротизма, ситуативной тревожности и

агрессивности, а так же для коррекции мотивационного полюса в сторону положительной мотивации достижения успеха.

Данные результаты получены на выборке лиц, склонных к аддиктивному поведению и находящихся в условиях реабилитационного центра. Испытуемые находились на различных стадиях излечения от наркомании и алкоголизма.

Результаты сравнения констатирующего и контрольного экспериментов, выполненного с помощью статистического анализа по T-критерию Вилкоксона, показали значимость различий для таких исследуемых показателей, как – нейротизм, ситуативная тревожность, агрессивность и мотивация.

Однако для показателей личностной тревожности, познавательной активности, волевой саморегуляции, самообладания и настойчивости интенсивность сдвигов в типичном направлении, на нашей выборке из 50 человек в условиях данного эксперимента, не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

Необходимо сделать предположение, что разработанная нами программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением, на других выборках испытуемых, помещенных в другие условия эксперимента, скорее всего, даст другие показатели эффективности.

Новизна нашего научного исследования заключалась в уникальности самой выборки и примененных именно к ней комплекса психодиагностических методик и разработанной нами программы формирования эмоциональной устойчивости.

Опираясь на анализ результатов нашего эксперимента, можно ожидать, что наибольший эффект данная программа будет иметь в совокупности с программами «12 Шагов» и «DayTop». Ее можно рекомендовать для реализации в учреждениях и реабилитационных центрах соответствующего направления.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аболин, Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л. М. Аболин. – Казань: Казанский государственный университет, 1987. – 261 с.
2. Асадуллин, А. Р. Клиническо-генетические особенности суицидального поведения больных, зависимых от синтетических катинонов [Текст] / Э. А. Ахметова, А. И. Насифуллин, У. Г. Бадретдинов, Б. Л. Урицкий // Суицидология. – 2018. – Т.9. – №4(33). – С. 61-73.
3. Батенова, Ю. В. Использование метода игротерапии в процессе коррекции внутрисемейного общения дошкольников [Текст] / Ю. В. Батенова, В. И. Долгова // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 3(39). – С. 315-325.
4. Батенова, Ю. В. Готовность к информационному взаимодействию субъектов образовательного процесса [Текст] / Ю. В. Батенова, В. И. Долгова, И. Е. Емельянова, И. Ю. Иванова, Л. К. Пикулева, О. Г. Филиппова // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 5(41). – С. 34-46.
5. Березовская, А. В. Эмоциональные детерминанты психологической безопасности личности [Текст] / А. В. Березовская // Молодежная наука: тенденции развития. – 2018. – № 3. – С. 55-60.
6. Буторин, Г. Г. Принципы полипрофессиональной коррекции депривационных психических состояний у детей [Текст] / Л. А. Бенько, Н. В. Крыжановская // Сибирский психологический журнал. – 2018. – №69. – С. 113-126.
7. Буторин, Г. Г. Стадиальность и кризисные периоды зрелости в работах отечественных психологов [Текст] / Г. Г. Буторин, В. И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016, – № 4. – С. 116-120.

8. Быков, А. К. Методы активного социально-психологического обучения [Текст] : учеб. пособие / А. К. Быков. – Москва: ТЦ «Сфера», 2005. – 160 с.

9. Валуйкова, В. Е. Эмоциональная устойчивость как профессионально значимое качество личности будущего специалиста помогающей профессии [Текст] / В. Е. Валуйкова // Современные методы взаимодействия и способы сотрудничества специалистов помогающих профессий : сборник научных трудов участников III Международной научно-практической конференции / Под ред. А. М. Митяевой, С. В. Мурашевой. – Орел: Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева, 2018. – С. 143-149.

10. Гиренко, Л. А. Выявление склонности к зависимому поведению среди молодежи [Текст] / Л. А. Гиренко, А. С. Толкачев // Новое слово в науке и практике: гипотезы и апробация результатов исследований. – 2016. – № 24-1. – С. 80-83.

11. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога [Текст] / Сергей Головин. – Минск: Харвест, 2001. – 800 с.

12. Гребенюк, А. А. Основные положения и базовые понятия когнитивно-смысловой теории аддикции [Текст] / А. А. Гребенюк // Ученые записки Крымского инженерно-педагогического университета. – 2016. – № 4(6). – С. 49-54.

13. Грязнов, А. Н. Система и динамика ценностных ориентаций аддиктивной личности [Текст] / А. Н. Грязнов // Актуальные проблемы инновационного педагогического образования. – 2017. – № 3. – С. 32-37.

14. Грязнов, А. Н. Система ценностных ориентаций аддиктивной личности [Текст] / А. Н. Грязнов // Актуальные проблемы инновационного педагогического образования. – 2017. – № 1(1). – С. 74-77.

15. Долгова, В. И. Структура психолого-педагогической направленности личности волонтера-фасилитатора [Текст] / В. И. Долгова //

Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 48-53.

16. Долгова, В. И. Психофизиологические проблемы учащихся с расстройствами поведения [Текст] / В. И. Долгова, Н. В. Бецкова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 1. – С. 54-61.

17. Долгова, В. И. Стадиальность и кризисные периоды зрелости в работах зарубежных психологов [Текст] / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – № 5. – С. 113-117.

18. Долгова, В. И. Проблемы диагностики и коррекции эмоциональных состояний личности [Текст] / В. И. Долгова, Г. Г. Буторин, Е. В. Буркова, М. Н. Степина, О. Ю. Стешков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2(156). – С. 324-328.

19. Долгова, В. И. Развитие критериальной базы изучения социально-психологической адаптации личности [Текст] / В. И. Долгова, Е. А. Василенко // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5-3. – С. 530-534.

20. Долгова, В. И. Социальный стресс как фактор дезадаптации личности [Текст] / В. И. Долгова, Е. А. Василенко // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 8-2. – С. 303-306.

21. Долгова, В. И. Исследование особенностей эмоционального интеллекта людей в ситуации контроля [Текст] / В. И. Долгова, Ю. Р. Вахитова, М. А. Комарова, Е. П. Тельцова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2018. – № 1. – С. 197-204.

22. Долгова, В. И. Эмоциональная устойчивость личности [Текст]: монография / В. И. Долгова, Г. Ю. Гольева. – Челябинск: Изд-во Реро, 2014. – 196 с.

23. Долгова, В. И. Моделирование психолого-педагогической коррекции самооценки у лиц с аддиктивным поведением в условиях реабилитационного центра [Текст] / В. И. Долгова, Е. Г. Капитанец, Д. И. Гладышев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 267-272.
24. Долгова, В. И. Безопасность личности как вектор развития субъекта психолого-педагогического образования [Текст] / В. И. Долгова, О. А. Кондратьева // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 3. – С. 43-45.
25. Долгова, В. И. Психологическая структура эмпатии фасилитатора [Текст] / В. И. Долгова, Е. В. Мельник // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – № 2. – С. 119-124.
26. Долгова, В. И. Индивидуально-психологические предикторы адаптивного поведения подростков [Текст] / В. И. Долгова, Ю. А. Рокицкая, А. А. Саламатов // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – № 8(1). – С. 45-59.
27. Дубатова, И. В. Роль импульсивности и расстройств импульсного контроля в формировании аддиктивных расстройств [Текст] / И. В. Дубатова, А. В. Анцыборов // Интерактивная наука. – 2019. – №6(40). – С. 68-84.
28. Емельянова, Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования [Текст] / Е. В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2014. — 320 с.
29. Заверткина, Е. Г. Статистический анализ данных и способы представления результатов исследования [Текст] / учебно-методическое пособие к курсам «Экспериментальная психология» и «Психодиагностика» / Е.Г. Заверткина, Н.Г. Рукавишникова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2000. – 47 с.
30. Заика, В. М. О некоторых методах предупреждения и преодоления эмоционального стресса [Текст] / В. М. Заика // Сахаровские чтения 2018

года: экологические проблемы XXI века: материалы 18-й международной научной конференции / Под общей редакцией С. А. Маскевича, С. С. Позняка. – Минск: Информационно-вычислительный центр Министерства финансов Республики Беларусь, 2018. – С. 236-237.

31. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] / очерки / П. Б. Зильберман; под ред. Е. А. Милеряна. – Москва, 1974. – С. 138-172.

32. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2008. – 783 с.

33. Калева, Н. Г. Теоретико-методологические основы управления здоровым образом жизни детей и подростков в психолого-педагогическом контексте [Текст] / Н. Г. Калева, О. Ф. Калев, В. А. Евдаков, В. И. Долгова, Д. А. Яшин // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2019. – № 3. – С. 390-416.

34. Карелин, А. А. Психологические тесты [Текст] / в 2 т. : учеб. издание / А. А. Карелин. – Москва: Владос, 2005. – 2 т. : ил.

35. Костенко, Г. А. Аддиктивное поведение как аспект девиации поведения [Текст] / Г. А. Костенко // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. – 2015. – № 1 (21). – С. 133-137.

36. Кудрич, Л. А. Особенности акцентуации характера лиц, больных алкоголизмом [Текст] / Л. А. Кудрич, М. Б. Брызгин, К. А. Мартынова, Ю. С. Мельникова // Актуальные вопросы научных исследований: сборник научных трудов по материалам XIV Международной научно-практической конференции. – Тверь: АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», 2017. – С. 53-57.

37. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва: Издательство Московского Университета, 1993. – 122 с.

38. Лобжа, М. Т. Особенности педагогических технологий подготовки специалистов экстремального профиля деятельности [Текст] / М. Т. Лобжа // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы международной научно-практической конференции. – СПб.: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России, 2017. – С. 4-8.

39. Лобжа, М. Т. Феноменология эмоционально-волевой устойчивости [Текст] / М. Т. Лобжа // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2017. – №4 (37). – С. 17-21.

40. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения [Текст] : учеб. пособие / Владимир Менделеевич. – Санкт-Петербург: Речь, 2008. – 445 с.

41. Меньшаков, К. В. Исследование взаимосвязи эмоциональной устойчивости и профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] / К. В. Меньшаков, О. А. Кондратьева // Профессиональное самоопределение молодежи инновационного региона: проблемы и перспективы : сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции / Под общей редакцией А. Г. Миронова. – Красноярск: Красноярский государственный аграрный университет, 2019. – С. 200-202.

42. Меркушова, М. Ю. Коррекция аддиктивного поведения сотрудников ОВД [Текст] / М. Ю. Меркушова // Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи: сборник трудов молодых ученых (Экспериментальная платформа – 2018) / Под общ. ред. А. В. Кокурина, В. И. Екимовой, М. И. Розеновой. – Пермь: ИП Сигитов Т. М., 2018. – С. 42-44.

43. Милерян, Е. А. Эмоционально-волевые компоненты надежности оператора [Текст] / Е. А. Милерян // Очерки психологии труда оператора / Под ред. Е. А. Милеряна. – Москва: Наука, 1974. – С. 5-82.

44. Мони́на, Г. Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) [Текст] / Г. Б. Мони́на, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб.: Речь, 2013. – 224 с.

45. Неустроева, А. Ю. Оценка предикторов выбора объекта аддиктивного поведения [Текст] / А. Ю. Неустроева, А. А. Овчинникова, А. Н. Султанова, И. Ю. Климова // Сибирский медицинский вестник. –2018. – № 3. – С. 28-30.

46. Новак, Н. Г. Состояние проблемы аддиктивного поведения в современной студенческой среде [Текст] / Н. Г. Новак, А. Е. Тихиня // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции. – Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С. 48-54.

47. Пашукова, Т. И. Психологические исследования [Текст] : учеб. пособие для вузов / Т. И. Пашукова, А. И. Допира, Г. В. Дьяконов. – Москва: Издательство «Институт практической психологии», 1996. – 126 с.

48. Писаренко, В. М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека [Текст] / В. М. Писаренко // Психологический журнал. – 1986. – Т.7. – № 5 – С. 62-72.

49. Пылишева, И. А. Профилактика аддиктивного поведения как условие формирования здорового образа жизни молодежи [Текст] / И. А. Пылишева // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции. – Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С. 62-66.

50. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика [Текст] / методики и тесты / Даниил Райгородский. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2006. – 672 с. : ил.

51. Реан, А. А. Психология и психодиагностика личности [Текст] / теория, методы исследования, практикум / А. А. Реан – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 255 с.

52. Ржевская, Н. К. Этиология и патогенез наркоманий [Текст] / Н. К. Ржевская, В. А. Куташов // Центральный научный вестник. – 2016. – № 1, 15(15). – С. 34-36.

53. Рыбакова, Л. Н. Контролируемое потребление наркотиков: феномен и конструкт [Текст] / Л. Н. Рыбакова // Теория и практика общественного развития. – 2018. – №12 (130). – С. 40-48.

54. Самвелян, Ф. Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии [Текст] / Ф. Г. Самвелян // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 84. – С. 72-74.

55. Сенкевич, Л. В. Взаимосвязь восприятия социальной поддержки и стратегий совладания со стрессом наркозависимой личности [Текст] / Л. В. Сенкевич, З. В. Луковцева, А. Е. Метелица // Человеческий капитал. – 2016. – №11 (95). – С. 82-86.

56. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [Текст] / учеб. пособие для вузов / Елена Сидоренко. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 350 с. : ил.

57. Смирнов, С. И. Развитие психологического здоровья при дегенерации психофизиологической основы эмоциональной устойчивости [Текст] / С. И. Смирнов // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2019. – № 19-3. – С. 365-380.

58. Спилбергер, Ч. Д. Опросник исследования тревожности у старших подростков и юношей [Текст] / Ч. Д. Спилбергер, адаптация А. Д. Андреева // Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.75-80.

59. Терехина, А. В. Особенности проявления психических состояний в зависимости от выраженности темпераментальных характеристик у

специалистов опасных профессий [Текст] / А. В. Терехина // Инновационное развитие. – 2018. – №8 (25). – С. 125-126.

60. Холодкова, О. Г. Стратегии и виды адаптационного поведения молодых людей с аддиктивным поведением [Текст] / О. Г. Холодкова, Ю. Д. Закурдаева // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2017. – №2 (31). – С. 109-112.

61. Чхиквадзе, Т. В. Особенности копинга и механизмов психологической защиты у лиц с алкогольной зависимостью [Текст] / Т. В. Чхивадзе, Е. Н. Беляева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2018. – № 1(15). – С. 94-108.

62. Шаар, М. М. Личностные особенности и стойкость ремиссии при аддиктивных расстройствах [Текст] / М. М. Шаар, А. Н. Алехин // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2019. – С. 549-556.

63. Шарафиев, Э. С. Тerciарная социализация аддиктивной личности [Текст] / Э. С. Шарафиев // Современные проблемы социально-гуманитарных наук. – 2016. – № 2(4). – С. 56-62.

64. Шимановская, Я. В. Актуализация психологических механизмов влияния эмоциональной устойчивости на девиантное поведение подростков [Текст] / Я. В. Шимановская, В. А. Морозов, Д. М. Макушина // Человеческий капитал. – 2019. – № 6-2 (126). – С. 271-276.

65. Широкова, Н. П. Проблема формирования эмоциональной устойчивости у специалистов поисково-спасательной службы [Текст] / монография / Н. П. Широкова, Е. В. Мельник. – Челябинск: Издательство «Цицеро», 2017. – 151 с.

66. Шлыкова, Е. В. Индивидуально-психологические особенности личности с химической зависимостью [Текст] / Е. В. Шлыкова // Развитие человека в современном мире: материалы VII Всероссийской научно-

практической конференции с международным участием / Под редакцией Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой. – Новосибирск, 2016. – С. 239-244.

67. Abdalla, R. Association between drug use and urban violence: Data from the II Brazilian National Alcohol and Drugs Survey (BNADS) [Text] / R. Abdalla, L. Massaro, A. Miguel, R. Laranjeira, R. Caetano, C. Madruga // Addictive Behaviors Reports. – 2018. – № 6(7). – P. 8-13.

68. Adams, T. Impulsivity moderates the effect of social anxiety on in-lab alcohol craving [Text] / T. Adams, K. Rapinda, J. Frohlich, R. O'Connor, M. Keough // Addictive Behaviors. – 2019. – № 10(97). – P. 70-76.

69. Agterberg, S. Treatment barriers among individuals with co-occurring substance use and mental health problems: Examining gender differences [Text] / S. Agterberg, N. Schubert, L. Overington, K. Corace // Journal of Substance Abuse Treatment. – 2020. – № 1.

70. Albertella, L. Persistence of value-modulated attentional capture is associated with risky alcohol use [Text] / L. Albertella, P. Watson, M. Yücel, M. Le Pelley // Addictive Behaviors Reports. – 2019. – № 12(10).

71. Bacon, A. Excluded, then inebriated: A preliminary investigation into the role of ostracism on alcohol consumption [Text] / A. Bacon, B. Engerman // Addictive Behaviors Reports. – 2018. – № 12(8). – P. 25-32.

72. Devenney, L. Cognitive performance and mood after a normal night of drinking: A naturalistic alcohol hangover study in a non-student sample [Text] / L. Devenney, K. Coyle, J. Verster // Addictive Behaviors Reports. – 2019. – № 12(10).

73. Hegde, A. Environment and early life: Decisive factors for stress-resilience and vulnerability [Text] / A. Hegde, R. Mitra // International Review of Neurobiology. – 2020. – № 1.

74. Hryhorczuk, N. Leisure activity and alcohol use among Ukrainian adolescents [Text] / N. Hryhorczuk, A. Zvinchuk, Z. Shkiriak-Nyzhnyk, N. Gonzales, D. Hryhorczuk // Addictive Behaviors Reports. – 2019. – № 12(10).

75. Ingram, P. The effects of a working memory load on drinking-related decisions: The role of incentives, disincentives, and lifetime alcohol problems [Text] / P. Ingram, P. Finn // Drug and Alcohol Dependence. – 2019. – №11(204).

76. Kollath-Cattano, C. Illicit drug use among college students: The role of social norms and risk perceptions [Text] / C. Kollath-Cattano, S. Hatteberg, J. Kooper // Addictive Behaviors. – 2020. – № 6(105).

77. Morgan, J. Opioid overdose and inpatient care for substance use disorder care in Massachusetts [Text] / J. Morgan, J. Wang, J. Barocas, L. Jaeger, N. Durham, H. Babakhanlou-chase, M. Bharel, A. Walley, B. P.Linas // Journal of Substance Abuse Treatment. – 2020. – № 1.

78. Parke, H. Understanding drinking among midlife men in the United Kingdom: A systematic review of qualitative studies [Text] / H. Parke, M. Michalska, A. Russell, A. Moss, C. Holdsworth, J. Lihg, J. Larsen // Addictive Behaviors Reports. – 2018. – № 12(8). – P. 85-94.

79. Remmerswaal, D. Impaired subjective self-control in alcohol use: An ecological momentary assessment study [Text] / D. Remmerswaal, J. Jongerling, P. Jansen, C. Eielts, I. Franken // Drug and Alcohol Dependence. – 2019. – № 11(204).

80. Su, S. Estimates of the national trend of drugs use during 2000–2030 in China: A population-based mathematical model [Text] / S. Su, C. Fairley, L. Mao, N. Medland, J. Jing, F. Cheng, L. Zhang // Addictive Behaviors. – 2019. – № 6(96). – P. 65-71.

81. Tang, Y. Mindfulness meditation improves emotion regulation and reduces drug abuse [Text] / Y. Tang, R. Tang, M. Posner // Drug and Alcohol Dependence. – 2016. – № 6(163). – P. 13-18.

82. Weiss, N. Posttraumatic stress disorder and substance use: Identifying the underlying role of difficulties regulating positive emotions [Text] / N. Weiss, M. Schick, A. Contractor, K. Dixon-Gordon // Addictive Behaviors. – 2019. – № 9(96). – P. 119-126.

83. Yuen, K. The effect of emotional appeal on seafarers' safety behaviour: An extended health belief model [Text] / K. Yuen, F. Ma, X. Wang // Journal of Transport & Health. – 2020. – № 3(16).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Методики психологической диагностики эмоциональной устойчивости

«Личностный опросник Г.Ю. Айзенка ЕРІ» в адаптации А.Г. Шмелева.

Опросник предназначен для изучения индивидуально-психологических черт личности с целью диагностики степени выраженности свойств, выдвигаемых в качестве существенных компонентов личности: нейротизма, экстраверсии-интроверсии, типа темперамента. Методика также включает девять вопросов, составляющих «шкалу лжи».

Вопросы:

1. Вы часто испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы "встряхнуться", испытать возбуждение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Считаете ли Вы себя человеком безобидным?
4. Очень ли трудно Вам отказаться от своих намерений?
5. Вы обдумываете свои дела не спеша, предпочитаете подождать, прежде, чем действовать?
6. Вы всегда сдерживаете свои обещания, не считаясь с тем, что Вам это не выгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Вообще Вы говорите и действуете быстро, не задерживаясь для обдумывания?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы "несчастный" человек, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что Вы почти на все могли бы решиться, если дело пошло на спор?
11. Вы смущаетесь, когда хотите завязать разговор с симпатичным(ой) незнакомцем(кой)?
12. Бывает ли когда-нибудь, что разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что Вы действуете под влиянием минуты?
14. Часто ли Вас терзают мысли о том, что Вам не следовало делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы книги встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас довольно легко задеть?
17. Вы любите часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас часто такие мысли, за которые Вам было бы стыдно?
19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли Вы иметь поменьше приятелей, но зато особенно близких Вам?
21. Вы много мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю чувствам и во всю повеселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать про Вас, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
27. Вы слывете за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что Вы могли бы сделать лучше?
29. Вы обычно чувствуете себя спокойным, когда находитесь в компании?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, чем спросить у друзей?

33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Если бы Вы знали, что никогда сказанное Вами не будет раскрыто, Вы бы всегда высказывались в духе общепринятого?
37. Вам неприятно бывать в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Вы раздражительны?
39. Вам нравится работа, которая требует быстроты действия?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Вы медлительны и неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите удобный случай побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Правда ли, что вы чувствуете себя несчастным, если долго не видите со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Среди людей, которых вы знаете, есть ли такие, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать о себе, что вы - уверенный в себе человек?
50. Вас легко задеть, если покритиковать Ваши недостатки или недостатки Вашей работы?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Вы можете внести оживление в скучную кампанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Вы беспокоитесь о своем здоровье?
56. Вы любите подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Интерпретация:

Искренность: ДА: 6, 24, 36;

НЕТ: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия: ДА: 1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53,56;

НЕТ: 5,15,20,29,32,34,37,41,51.

Нейротизм: ДА: 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57.

Обработка результатов теста.

Ответы, совпадающие с ключем, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

больше 19 – яркий экстраверт,

больше 15 – экстраверт,

12 – среднее значение,

меньше 9 – интроверт,

меньше 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм:

больше 19 – очень высокий уровень нейротизма,

больше 14 – высокий уровень нейротизма,

9 – 13 – среднее значение,

меньше 7 – низкий уровень нейротизма.

Ложь:

больше 4 – не искренность в ответах,

меньше 4 – норма [34].

«Методика изучения уровня тревожности и познавательной активности»  
Ч.Д.Спилбергера (модификация А.Д. Андреевой).

Часть 1

Вопрос	Почти никогда	Иногда	Часто	Всегда
1. Я уравновешенный человек				
2. Мне хочется изучать то, что меня окружает				
3. Я несдержан				
4. Я доволен собой				
5. Я испытываю любопытство				
6. Я вспыльчив				
7. Я нервничаю и беспокоюсь				
8. Мне интересно				
9. Я горячий человек				
10. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие				
11. Я любознателен				
12. Я сержусь, когда из-за чужих ошибок мне приходится действовать медленнее				
13. Я неудачник				
14. Я энергичен				
15. Меня раздражает, когда меня не хвалят за хорошую работу				
16. Мне становится не по себе, когда я думаю о своих делах и заботах				

17. Я чувствую себя исследователем				
18. Я легко выхожу из себя				
19. Я спокоен, хладнокровен и собран				
20. Я легко возбуждаюсь				
21. Когда я взбешен, я могу сказать все что угодно				
22. Мне не хватает уверенности в себе				
23. Меня ничто не интересует				
24. Меня бесит, когда меня критикуют при других				
25. Я чувствую, что не приспособлен для жизни				
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова				
27. Когда мне мешают, мне хочется кого-нибудь ударить				
28. Я беспокоюсь даже тогда, когда для этого нет повода				
29. Мне скучно				
30. Меня приводит в ярость, когда за хорошую работу я получаю плохую оценку				

Часть 2

Вопрос	Нет	Пожалуй	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен				
2. Мне хочется узнать, что мы проходим на занятии				

3. Я разъярен				
4. Я напряжен				
5. Я испытываю любопытство				
6. Мне хочется стукнуть кулаком по столу				
7. Я чувствую себя совершенно свободно				
8. Я заинтересован				
9. Я рассержен				
10. Меня волнуют возможные неудачи				
11. Мне хочется знать, понять, докопаться до сути				
12. Мне хочется на кого- нибудь накричать				
13. Я нервничаю				
14. Я чувствую себя исследователем				
15. Мне хочется что- нибудь сломать				
16. Я взвинчен				
17. Я возбужден				
18. Я взбешен				
19. Я раскован				
20. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова				
21. Я раздражен				
22. Я озабочен				
23. Мне скучно				

24. Мне хочется кого-нибудь ударить				
25. Я уравновешен				
26. Я энергичен				
27. Я чувствую себя обманутым				
28. Я испуган				
29. Мне не интересно				
30. Мне хочется ругаться				

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту.

Тревожность: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28.

Познавательная активность: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.

Негативные эмоциональные переживания: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

При ответе испытуемые пользуются четырехбалльной шкалой оценок: «Почти никогда» (1 балл), «Иногда» (2 балла), «Часто» (3 балла), «Почти всегда» (4 балла).

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень тревожности, познавательной активности или негативных эмоциональных переживаний (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности; в шкалах негативных эмоциональных переживаний подобных пунктов нет. Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они отмечены на бланке. Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

- на бланке отмечено 1, 2, 3, 4.
- вес для подсчета: 4, 3, 2, 1.

Таковыми пунктами являются:

Часть I

- По шкале тревожности: 1, 4, 19.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Часть II

- По шкале тревожности: 1, 7, 19, 25.
- По шкале познавательной активности: 23, 29.

Для получения балла какого-либо состояния или свойства подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам соответствующей шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов. Если пропущен 1 пункт из 10, можно подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; балл будет выражаться следующим за этим результатом средним числом. При пропуске двух и более баллов надежность и валидность шкалы будет считаться относительной.

Таким образом, для каждого индивида получают данные об общем уровне основных эмоциональных процессов – тревожности, познавательной активности и негативных эмоциональных переживаний – и характере их проявления в ходе учебной

деятельности. На основании индивидуальных данных можно подсчитать средние значения тревожности, познавательной активности и негативных эмоций для определенной группы учащихся (например, класса, половозрастной группы), а также показатель разброса данных – среднее квадратическое отклонение результатов группы. Это позволяет определить показатели уровней познавательной активности, тревожности и негативных эмоциональных переживаний в обычном состоянии и на занятиях [58].

«Тест-опросник мотивации достижения успеха и боязни неудачи» А. Реана.

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

Текст опросника.

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

Ключ к опроснику.

Ответ «да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки.

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов. Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи). Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех). Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9 – есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12, 13 – имеется определенная тенденция мотивации на успех.

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

Мотивации на неудачу относятся к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха. Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу [51].

«Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана.

Тест-опросник позволяет определить уровень развития волевой саморегуляции. Исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (-).

Опросник.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа или дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.
16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

#### Обработка результатов и интерпретация

Определяется величина индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

«Настойчивость»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

«Самообладание»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень

развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. В отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции [47].

«Методика диагностики агрессивности» А. Ассингера.

Другие названия: «Оценка агрессивности в отношениях», «Агрессивность межличностных отношений», Методика диагностики агрессивности.

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношениях со своими коллегами, и легко ли им общаться с ним. Для большей объективности ответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга. Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

Инструкция. Выберите один из вариантов ответов.

Опросник.

1. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?
  1. Всегда.
  2. Иногда.
  3. Никогда.
2. Как Вы ведете себя в критической ситуации?
  1. Внутренне кипите
  2. Сохраняете полное спокойствие.
  3. Теряете самообладание.
3. Каким считают Вас коллеги?
  1. Самоуверенным и завистливым.
  2. Дружелюбным.
  3. Спокойным и независтливым.
4. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?
  1. Примете ее с некоторыми опасениями.
  2. Согласитесь без колебаний.
  3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
5. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с Вашего стола бумагу?
  1. Выдадите ему «по первое число».
  2. Заставите вернуть.
  3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
6. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работы позже обычного?
  1. «Что это тебя так задержало?»
  2. «Где ты торчишь допоздна?»
  3. «Я уже начал(а) волноваться».
7. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?
  1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост?»
  2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
  3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто на догнал Вас.
8. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?
  1. Сбалансированными.
  2. Легкомысленными.
  3. Крайне жесткими.
9. Что Вы предпринимаете, если не все удастся?
  1. Пытаетесь свалить вину на другого.
  2. Смиряетесь.
  3. Становитесь впредь осторожнее.
10. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распушенности среди современной молодежи?
  1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».

2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»
11. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?
  1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
  2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
  3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».
12. Как Вы смотрите страшный фильм?
  1. Боитесь.
  2. Скучаете.
  3. Получаете искреннее удовольствие.
13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?
  1. Будете нервничать во время заседания.
  2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
  3. Огорчитесь.
14. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?
  1. Обязательно стараетесь выиграть.
  2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
  3. Очень сердитесь, если не везет.
15. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?
  1. Стерпите, избегая скандала.
  2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
  3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
16. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?
  1. Поговорите с учителем.
  2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
  3. Посоветуете ребенку дать сдачи.
17. Какой, по-вашему, Вы человек?
  1. Средний.
  2. Самоуверенный.
  3. Пробивной.
18. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед вами?
  1. «Простите, это моя вина».
  2. «Ничего, пустяки».
  3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»
19. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
  1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
  2. «Надо бы ввести телесные наказания».
  3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»
20. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное Вы предпочтете?
  1. Тигра или леопарда.
  2. Домашнюю кошку.
  3. Медведя.

Обработка результатов и интерпретация:

Суммируйте номера ответов.

45 и более очков. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха,

жертвывая интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36-44 очка. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее очков. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам — по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам — по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно [50].

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исследования эмоциональной устойчивости у лиц с  
аддиктивным поведением на констатирующем этапе эксперимента

№	Факторы								
	Нейро тизм	Ситуат ивная тревож ность	Личнос тная тревож ность	Познав ательна я активно сть	Мотива ция	Волевая саморегу ляция	Насто йчиво сть	Само облад ание	Агресси вность
1	21	32	16	36	8	13	7	10	45
2	20	28	17	30	3	10	7	6	46
3	20	36	36	20	4	11	9	6	48
4	20	26	18	23	7	11	5	5	44
5	19	19	25	22	12	7	15	6	47
6	19	13	30	23	6	20	8	13	40
7	19	24	16	21	19	19	7	12	46
8	18	17	14	18	6	20	14	10	37
9	17	26	17	31	13	8	10	5	30
10	17	20	28	32	5	9	4	12	38
11	16	28	20	20	14	13	5	4	47
12	16	20	14	18	7	23	7	13	41
13	15	14	12	23	7	6	5	3	45
14	15	24	24	22	4	22	8	7	32
15	15	16	24	22	3	12	3	8	42
16	15	16	20	23	6	12	10	6	30
17	13	25	20	22	15	7	6	4	40
18	11	17	20	21	17	5	7	3	42
19	11	14	26	34	6	17	8	8	36
20	9	26	14	30	6	12	9	5	39
21	9	24	24	30	7	10	6	5	31
22	6	26	26	19	5	8	5	7	44
23	6	30	17	24	4	3	11	2	43
24	6	13	17	26	7	9	2	4	37
25	5	32	16	23	7	11	4	4	42
26	23	30	26	14	6	14	7	8	47
27	22	28	28	23	7	12	7	5	45
28	22	12	16	20	5	11	7	5	43
29	20	26	17	28	11	16	9	10	47
30	20	17	23	20	6	18	8	11	47
31	20	16	14	36	17	12	10	6	48
32	18	26	25	23	11	20	8	12	48
33	17	23	14	22	7	10	5	5	45
34	17	17	19	23	7	8	5	4	30
35	17	22	25	30	18	17	11	9	44
36	16	14	30	20	7	7	4	4	46
37	15	18	16	18	6	13	12	10	31

38	15	24	17	16	9	4	12	3	35
----	----	----	----	----	---	---	----	---	----

*Продолжение таблицы*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
39	15	30	18	31	7	9	5	4	46
40	15	32	25	30	5	8	3	3	47
41	15	27	19	28	6	12	6	7	33
42	11	28	17	26	6	4	6	4	45
43	10	24	18	31	17	10	8	6	32
44	10	25	16	28	7	3	5	5	35
45	9	15	25	22	4	11	12	7	35
46	6	26	28	39	7	7	7	3	45
47	6	14	27	31	18	9	14	5	37
48	5	17	14	22	3	3	7	4	33
49	4	30	17	20	6	5	2	4	32
50	4	29	18	23	7	8	5	5	37

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Программа формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

Цель программы: сформировать эмоциональную устойчивость у лиц с аддиктивным поведением.

Задачи программы:

- сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности и путях ее повышения;
- сформировать навыки анализа и регулирования собственного эмоционального состояния и поведения;
- освоить приемы самопомощи;
- повысить уровень эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением;
- сформировать навыки и умения конструктивного поведения в ситуациях личностного общения и предстоящего возвращения к профессиональной деятельности.

Тема 1. Понятие эмоциональной устойчивости личности и практическая значимость ее формирования.

Цель: ознакомиться с понятием эмоциональной устойчивости личности и практической значимости ее формирования.

Задачи:

- сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности,
- ознакомить с историей возникновения понятия эмоциональной устойчивости,
- сформировать мотивы на участие в коррекционно-развивающей работе.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, доска, фломастеры для доски, дидактический материал.

Продолжительность 2 часа.

План:

1.1 История возникновения и содержание понятия эмоциональной устойчивости.

Проблема эмоциональной устойчивости привлекает к себе внимание многих исследователей. Однако необходимо отметить, что до сих пор в терминологическом плане здесь однозначности нет. Говорят об устойчивости эмоциональной, психологической, эмоционально-волевой, вкладывая в эти дефиниции много общего, но о полной тождественности говорить не приходится.

Так, В.Л. Марищук способность человека в сложных условиях преодолевать низшие эмоции, препятствующие успешному выполнению заданной деятельности, отождествляет ее с эмоциональной устойчивостью. Конкретизируя последнюю, он отмечает, что это способность человека в условиях эмоционального напряжения сохранять устойчивость двигательных и психических функций.

Под эмоциональной устойчивостью П.Б. Зильберман понимает интегративное качество личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и нравственных свойств, которые обеспечивают успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

Подобная трактовка эмоциональной устойчивости позволяет в определённой степени уяснить структурную основу и целевое предназначение рассматриваемой дефиниции. Однако перечисление компонентов эмоциональной устойчивости можно продолжать и продолжать – это во-первых. Во-вторых, в определении говорится о

достижении цели деятельности. Вероятно, не в каждой эмотивной ситуации она может быть достигнута. И наконец, в-третьих, выражение «сложной» является неопределённым и не всегда обуславливает наличие эмотивности обстановки.

Определение эмоциональной устойчивости Л.М. Аболин даёт как интегративное свойство личности, обеспечивающее успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциогенной обстановке.

Итак, проанализировав ряд определений, отражающих эмоциональную реакцию человека, авторы единодушны:

- в феноменологической характеристике явления – это эмоциональная устойчивость;
- проявляется она в сложных эмоциогенных условиях;
- обеспечивает успешность деятельности (или достижение её цели).

Расходятся авторы этих дефиниций в уровне реализации данного феномена и его структурно-компонентном составе.

Существует определённая группа авторов, которые обозначают рассматриваемое понятие как психологическую (морально-психологическую) устойчивость. Другие исследователи считают, что надёжную деятельность человека в сложных, экстремальных ситуациях обеспечивают собственно эмоциональные механизмы. Это явление они называют эмоциональной устойчивостью. Третья группа авторов обозначает изучаемый психический феномен как эмоционально-волевую устойчивость. Так, Е.А. Милерян отмечает, что в экстремальных условиях труда надёжность выполнения операторских функций, прежде всего, зависит от эмоционально-волевых качеств человека, проявляющихся в его способности противоборствовать воздействию субъективных и объективных эмоциогенных факторов, сохранять уровень работоспособности, необходимый для успешного выполнения всех порученных ему функций.

В своём исследовании, посвящённом ЭВУ (эмоционально-волевая устойчивость) в условиях значимой деятельности, Н.П. Рапохин прямо не формулирует её определение, но отмечает свой подход, состоящий в рассмотрении устойчивости поведения как полидетерминированного, интегрального качества личности. Динамика эмоций рассматривается не изолированно от глобально понимаемой психической деятельности.

В «Кратком словаре системы психологических понятий» К.К.Платонов определяет место эмоционально-волевой устойчивости и формулирует её как степень волевого владения личности своими достаточно сильными эмоциями.

Итак, анализ позиций различных групп авторов, исследующих проблему эмоциональной, психологической, эмоционально-волевой устойчивости, выявил некоторые различия в их концептуальных подходах.

Позитивные моменты в определениях исследуемого феномена психики заключаются в следующем: во-первых, обязательное наличие эмоциогенного фактора; во-вторых, практически все учёные указывают на необходимость достижения цели деятельности (конкретного действия, задания).

Негативные стороны в совокупности отражают разногласия исследователей в частных аспектах. Одни авторы в качестве ведущих детерминант представляют особенности нервной системы и психической регуляции. Вторые – ведущую роль отводят эмоциональной сфере человека и характеристикам эмоциогенных факторов. Третьи – относят эффект устойчивости на счёт влияния уровня интегральных характеристик личности. Надо обратить внимание – не всей психики, а одного из её уровней.

## 1.2 Практическая значимость формирования эмоциональной устойчивости.

Благодаря эмоциональной устойчивости как качеству личности в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности, такая перестройка ее побудительных, регуляторных и исполнительских функций, которая

позволяет сохранить и даже увеличить эффективность деятельности.

В числе показателей эмоциональной устойчивости – правильное восприятие обстановки, ее анализ, оценка, принятие решений; последовательность и безошибочность действий по достижению цели, выполнению функциональных обязанностей; поведенческие реакции: точность и своевременность движений, громкость, тембр, скорость и выразительность речи, ее грамматический строй; изменения во внешнем виде: выражение лица, взгляд, мимика, пантомимика, тремор конечностей и т. д.

Познанию природы и закономерностей эмоциональной устойчивости способствует динамический анализ деятельности с учетом возможных трансформаций ее целей, мотивов, способов, смыслового содержания. Приведем в качестве примера обобщенное описание деятельности человека во время выхода на ответственное дежурство и его несения. Дежурство – сложная деятельность, протекающая в экстремальных условиях. В ней ярко проявляется эмоциональная устойчивость как качество и как психическое состояние. При значительном расхождении индивидуальной структуры деятельности с нормативной, социально требуемой на дежурстве возникают такие эмоции и чувства, которые могут ее понизить (опасение допустить ошибку, не справиться с обязанностями и др.). В таком случае для обеспечения и сохранения эмоциональной устойчивости перед выходом на дежурство нужно активизировать высшие чувства и общественные мотивы поведения, обусловить субъективную значимость для исполнителей требуемых результатов, ознакомиться с критериями успешности и порядком выполнения задачи.

Важной предпосылкой поддержания и реализации эмоциональной устойчивости на дежурстве является совершенное владение операционным составом деятельности, которое в значительной мере определяет соответствие эмоционального процесса стоящим целям и условиям их достижения.

Изучение опыта ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС свидетельствует о том, что полнота представлений и знаний о предельно сложных условиях работы, понимание ее общественной значимости, установка на рациональные и уверенные действия способствуют сохранению эмоциональной устойчивости и успеху деятельности. Активизация общественных мотивов, практическое ознакомление с характером задач и обстановкой их выполнения, со свойствами радиоактивного заражения позволили работающим реально оценить предстоящие трудности, определить оптимальные варианты поведения. Эмоциональная устойчивость поддерживается сплоченностью группы, коллектива, взаимным доверием и взаимоуверенностью, навыками успешных взаимодействий.

Случаи проявления эмоциональной неустойчивости объясняются недостаточной информированностью, понижением уровня мотивации поведения. Управление эмоциональной устойчивостью, как показал опыт Чернобыля, предполагает воспитание и стимулирование положительных мотивов поведения и других ее слагаемых, четкую постановку и разъяснение задач, проведение упражнений и тренировок в совершенствовании необходимых действий, личный пример руководителей, поддержание дисциплины и организованности коллектива.

В заключение отметим, что эмоциональная устойчивость может иметь разные уровни, которые определяются ее структурой, индивидуальными особенностями личности, опытом, знанием, навыками, умением.

### 1.3 Упражнение «Полезьа и вред эмоций».

Цель упражнения:

- развивать диапазон эмоционального реагирования;
- осознать необходимость и важность эмоций, их информативность, а также необоснованность деления эмоций на вредные и полезные;
- научиться внимательно относиться к своему внутреннему миру;

– развить эмоциональное самопонимание.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Ход работы: разделиться на 2 группы, каждая описывает выбранную эмоцию.

Необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией.

Продолжительность: 3-5 минут.

1.4 Упражнение «Угадай эмоцию».

Цель упражнения:

– развивать навыки восприятия невербальной информации, связанной с эмоциональным состоянием;

– осознать необходимость и важность эмоций, их информативность;

– получить и применить опыт экспрессивного поведения;

– развить понимание эмоционального состояния собеседника.

Оборудование: карточки с названиями эмоций.

Ход работы: Ведущий раскладывает заранее подготовленные карточки с названиями эмоций на столе и предлагает выбрать участникам по 1 карточке. Карточки нельзя показывать друг другу.

Все участники рассаживаются по местам. Вызывается первый доброволец. Тренер просит каждого участника изобразить эмоцию из своей карточки (кроме добровольца). Дает несколько секунд добровольцу предварительно ознакомиться с тем, что тот увидел, и ведущий называет эмоцию одного из участников. Доброволец должен угадать кому именно принадлежит заданная эмоция. Угадав, доброволец садится на место угаданного. Участник, чью эмоцию угадали, встает и игра продолжается. Тренер называет следующую эмоцию. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 3-4 незадействованных участника (эмоции). Участник, вышедший в этот момент угадывает кому принадлежат оставшиеся 3-4 эмоции (тренер предварительно их называет).

Продолжительность: 10-15 минут.

1.5 Упражнение «Рецепт саморегуляции».

Цель упражнения:

– актуализировать и закрепить знания, полученные в процессе упражнений на саморегуляцию;

– осознать практическое значение способов саморегуляции;

– развить эмоциональную чуткость.

Оборудование: доска, фломастеры для доски.

Ход работы:

Находясь в удобном положении и закрыв глаза, расслабиться. Дышать ровно и спокойно. Ярко представить себе пейзаж или ситуацию, которые связаны у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, например прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т.д. Другими словами, достаньте из «банка положительных воспоминаний» то, что действует на вас успокаивающим образом. Отобразить ключевые слова, характеризующие успокаивающие воспоминания на доске.

Продолжительность 10-15 минут.

Тема 2. Характеристика компонентов эмоциональной устойчивости.

Цель: охарактеризовать компоненты эмоциональной устойчивости.

Задачи:

– сформировать представления об эмоциональной устойчивости личности;

– сформировать умение анализировать собственное эмоциональное состояние.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, дидактический материал.

Продолжительность 2 часа.

План:

## 2.1 Понятие тревожности.

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих в практической деятельности человека, особое место занимают проблемы, связанные с психическими состояниями. В ряду различных психических состояний, являющихся предметом научного исследования, наибольшее внимание уделяется состоянию, обозначаемому как «беспокойство», «тревога», «тревожность».

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства, тревоги З.Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувство беспомощности. Данная характеристика указывает не столько на компоненты рассматриваемого состояния, сколько на его внутренние причины.

В психологической литературе можно встретить разные определения этого понятия, хотя большинство исследований сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамику.

Так А.М. Прихожан указывает, что тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

По определению Р.С. Немова, тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходиться в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях.

По определению А.В. Петровского, тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги; один из основных параметров индивидуальных различий.

Е. Савина, доцент кафедры психологии Орловского государственного педагогического Университета, считает, что тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятного со стороны окружающих.

Таким образом, понятием «тревожность» психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: личностная и ситуативная (реактивная).

Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

Ситуативная тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство по поводу сложившейся ситуации.

Ситуативная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Среди причин ситуативной тревожности можно отметить социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, опасение потерять что-то очень значимое – любимого человека, работу, материальные или нематериальные ценности). Реакция может быть разной по интенсивности и динамичности во времени.

Результат ситуативной тревожности:

а) конструктивный – человек более серьезно и ответственно подходит к решению проблем;

б) деструктивный:

- нарушение высших психических функций;
- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство страха перед грозящей неудачей;
- невозможность принять решение.

## 2.2 Понятие познавательной активности.

Рост исследовательского интереса к проблеме познавательной активности пришелся на 60-80 гг. прошлого столетия. Однако в рамках данного исторического отрезка научные изыскания педагогов и психологов были сосредоточены по большей мере на теоретической разработке самого понятия «познавательная активность» и на вопросах активизации познавательной деятельности школьников. Причем в большей мере решались дидактические и методические вопросы управления познавательной активностью школьников.

Классическая психология длительное время отдавала приоритет в изучении познавательной активности исследованию ее когнитивного потенциала и операционально-динамических характеристик, в то время как личностные детерминанты чаще «выносились за скобки». Вследствие такой элиминации в психологии познавательной активности образовалась существенная исследовательская брешь. Неклассическая психология, как отмечает Д.А. Леонтьев, «стала рассматривать человека не столько как индивидуальность, характеризующуюся набором измеримых признаков разной степени выраженности, сколько как личность, обладающую внутренним миром, способную относиться к собственным действиям и проявлениям, опосредовать и регулировать их, делать себя объектом целенаправленных действий, а также произвольно инициировать и выбирать действия и выходить за рамки любых априорных данностей и задач». Подобное понимание природы познавательных интенций человека возвращает исследователей к принятию идеи неустранимости самой личности из процесса и результата познания (М. Полани, А.А. Пузырей), к рефлексии над ценностными и смысловыми контекстами бытия познающей личности (В.Е.Клочко).

Необходимость обращения психологов к проблеме познавательной активности личности определяется сложностью социальной ситуации развития современного субъекта познания. Доступность информации, с одной стороны, расширяет познавательные возможности человека, с другой, ведет к информационному «пресыщению». Все меньшая доля информации наделяется субъектом личностно-смысловой «окраской» и обретает вид действенного «психологического орудия» (Л.С.Выготский), «органа понимания» (М.Л. Гаспаров), «живого знания» (В.П.Зинченко, В.Е. Клочко, М.К. Мамардашвили, Ю.В. Сенько). Другими словами, «прибавочная ценность» информации, которая определяется мерой личностного вклада субъекта познания, в современных условиях информационной глобализации становится минимальной.

В результате в сознании человека увеличивается разрыв между доступностью и осмысленностью информации. И без того тяжелые последствия этого разрыва усугубляются действием психосоциальных техник манипулирования сознанием. В.И.Слободчиков к их числу относит техники «наращивания экзотических потребностей», «безболезненного освобождения человека от ответственности перед собой, перед людьми, перед Абсолютным смыслом собственной жизни», «сценирования чужой жизни». По замечанию автора, они обслуживают и приводят в действие идеи глобализации и постмодернизма и тем самым неотвратимо ведут культуру к антропологическому кризису. Противостояние этим интервенциям требует от человека,

стремящегося к сохранению в подобных обстоятельствах суверенности внутреннего мира и его осмысленности, особого познавательного усилия. Это усилие имеет два вектора: один – к миру, другой – к себе.

Анализ представленных в психолого-педагогической литературе формально-логических дефиниций познавательной активности позволяет выделить основные направления поиска педагогами и психологами ее сущностных свойств:

1) ряд ученых выделяют в качестве главных характеристик познавательной активности интенсивность познавательного взаимодействия и его поисковую направленность: познавательная активность – это степень энергичности обучающихся в познании; она характеризуется мерой усилия в участии обучаемого в процессе поиска неизвестного;

2) другие исследователи в качестве сущностных свойств познавательной активности рассматривают ее избирательность и преобразующий характер и вместе с тем наделяют ее признаками деятельности: познавательная активность – это избирательная деятельность индивида; она предполагает избирательный выбор объекта, постановку цели, задачи, которую нужно решить;

3) некоторые авторы подчеркивают первостепенную роль волевых усилий в реализации познавательной активности: познавательная активность – это «деятельное состояние ученика, которое характеризуется стремлением к учению, умственным напряжением и проявлением волевых усилий»; это готовность (способность, стремление) к энергичному овладению знаниями при упорных, систематических волевых усилиях;

4) еще одна линия понимания выводится путем акцентирования умений самообучения, самоорганизации и соответствующих им личностных черт: познавательная активность определяет умение самообучаться, самостоятельно планировать, организовывать процесс познания, осуществлять контроль и оценку полученных результатов; это «сложный сплав органических черт личности и умений», наличие «творческой жилки», пытливости и интереса, владения рациональными способами умственных действий;

5) в психолого-педагогической литературе вместе с тем встречаются определения, синтезирующие перечисленные выше свойства. Р.А. Низамов к ключевым признакам познавательной активности относит волевые действия, деятельное состояние, усиленную познавательную деятельность, всесторонний и глубокий интерес к знаниям, напряженность внимания;

6) предпринимались попытки вывести определение через качественную характеристику учебной деятельности или путем отождествления познавательной активности с процессом учения. Так, Т.И. Шамова определяет познавательную активность как качество деятельности ученика, которое проявляется в его отношении к содержанию и процессу учения, в стремлении к эффективному овладению знаниями и способами деятельности за оптимальное время, в мобилизации нравственно-волевых усилий на достижение учебно-познавательной цели. К.Ш. Ахияров считает, что познавательная активность – это интенсивный процесс учения, обусловленный потребностью и готовностью личности к интеллектуальной и профессиональной деятельности, обеспеченный оптимальным уровнем научности преподавания и доступности учения, утверждающий становление обучающегося как субъекта обучения.

Приведенные выше определения позволяют вскрыть различные аспекты и «углы рассмотрения» проблемы познавательной активности, но вместе с тем они содержат ряд упущений. В частности, не совсем ясно, какое усилие должен совершить субъект познания. Если это волевое усилие, то какое препятствие он преодолевает и какой характер оно носит: когнитивный, мотивационный, смысловой и т.д. Познавательная активность часто отождествляется с умениями и способностями обучающегося. Но сами по себе способности и умения еще не определяют потенциал любознательности и

значимость потребности в познавательном напряжении. Неясно, в каком «пространстве» находится ее регуляторный центр и в силу каких личностных детерминант преодолевается отчужденность от объекта познания или, другими словами, что обеспечивает ценностное отношение к самой познавательной ситуации и к объекту познания? Отдельного внимания заслуживает проблема терминологического замещения сущности познавательной активности суждениями, скорее, отражающими содержание умственной или учебной активности.

### 2.3 Мотивация достижения успеха и избегания неудач.

Как известно, поведением человека, функционально связанным с деятельностью, управляют два вида мотивации – это мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Судьба человека и его положение в обществе во многом зависят от того, какими побуждениями он руководствуется в своей деятельности. Мотивация достижения направлена на определенный конечный результат, получаемый благодаря личностным особенностям человека. Она проявляется в способности к конкуренции, в стремлении к совершенству, в желании напряженной работы. В её основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием тех успехов, которые достигаются индивидом. Предполагается четкая последовательность серии действий, производимых одно за другим. Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей.

Замечено, что люди, у которых сильнее выражено стремление к достижению успехов, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, у кого оно выражено слабо или отсутствует. Н.И. Конюхов определяет мотивацию достижения как выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив «жажда успеха» - активность - цель - «достижение успеха». Мотив достижения отражает потребность личности всеми доступными средствами избежать неудачи и достичь желаемого результата. Мотивация избегания неудачи рассматривается как выработанный в психике механизм избегания ошибок, неудач, нередко любыми путями и средствами. Для личности с преобладанием мотивации избегания неудач главное не допустить ошибки, избежать неудачи, даже ценой сильной трансформации первоначальной, главной цели, её полного или частичного не достижения. Мотив избегания неудач приводит человека к занижению личной самооценки, критике всего вокруг, постоянным претензиям и к неудовлетворению жизнью.

### 2.4 Интернальный и экстернальный локус контроля.

Понятие локуса контроля было предложено в конце 1960-х гг. Д.Роттером и в дальнейшем описывалось в концепции самоэффективности А. Бандуры. Локус контроля – это свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним или внешним обстоятельствам. Развивая идею Д. Роттера о локусах контроля, А. Бандура утверждает, что люди, обладающие высокой личной эффективностью, уверены в себе и в своих силах. Они верят, что в состоянии преодолеть любые препятствия и могут подчинить себе неблагоприятные обстоятельства и события жизни. Уверенность в своих силах настраивает человека на успех, придает ему упорство и настойчивость в достижении цели, и вследствие этого шансы на успех действительно возрастают, а достижение хороших результатов при решении трудных задач в свою очередь еще больше укрепляет у человека уверенность в себе и повышает его эффективность.

Локус контроля является необходимым условием для самоуправления и представляет собой прочную степень убеждения в самоконтроле процесса и результатов собственной жизни. Внутренний локус означает, что вера в выбор и поведение имеют значительное отношение на личные результаты людей. С другой стороны, те, у кого внешний локус контроля, считают, что они меньше влияют на среду и что их личные результаты в значительной степени определены фактором, находящимся за пределами их контроля.

По мнению К. Муздыбаева, интернальный локус контроля позволяет человеку в большей мере находить смысл жизни и соответствующие цели. Однако результаты исследования локуса контроля О.Б. Симатовой говорят о нежелательности наличия интернального локуса контроля во всех без исключения областях жизнедеятельности. Присутствие адекватной экстернальности позволяет индивиду избегать неадекватного чувства вины и сохранять уверенность в себе, объясняя причины своих неудач внешними факторами.

#### 2.5 Упражнение «Приветствие».

Цель: установление контакта с другими участниками группы, создание благоприятного психологического климата.

Инструкция: Тренер говорит о существовании множества разных способов приветствия людьми друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Обсуждение.

Продолжительность: 10-15 минут.

#### 2.6 Упражнение «Моя тревожность».

Цель: исследование представлений о тревожности, причин его проявления, описание состояния тревожности.

Необходимые материалы: ассоциативные фотографические карты, спектрокарты У. Халкола, А. Копытина.

Инструкция: Участникам предлагается рассмотреть набор ассоциативных фотографических карт и выбрать по две метаморфические карты. Одна, из которых, олицетворяет состояние тревожности, а вторая – состояние спокойствия. Далее необходимо обсудить выбранные карты, используя следующие вопросы:

Вопросы для обсуждения:

Для карт «тревожности»:

1. Что такое тревожное состояние для меня?
2. Почему данная фотография олицетворяет мою тревожность?
3. Как я себя чувствую, когда смотрю на данную фотографию?
4. Когда проявляется мое тревожное состояние?
5. Что способствует его проявлению?
6. Что я могу сделать, когда у меня возникает тревожное состояние?

Для карт «спокойствие»:

1. Как я чувствую себя, когда спокоен?
2. Нравится ли мне это состояние?
3. Комфортно ли в нем я себя чувствую?
4. Как сохранить спокойствие?

Продолжительность 10-15 минут.

#### 2.7 Упражнение «Розовые очки».

Цель: осознание положительных, оптимистичных эмоций, развитие умений находить позитивные впечатления в повседневном взаимодействии.

Материалы: розовые очки.

Инструкция: «Если Вы наденете розовые очки, то плохого вы просто не сможете увидеть. Оно будет перекрашено в розовый цвет. Расскажите, пожалуйста, о...»:

1. Посещении учебных занятий.
2. Проживания в общежитии.
3. Своих друзьях.
4. Нашем тренинге.
5. Себе самом (самой) и т.д.».

Участники группы следят за рассказом и протестуют, если правила нарушаются.

Продолжительность 10-15 минут.

2.8 Упражнение «Золотая рыбка».

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Инструкция: Участники группы получают задание: на листе бумаге написать три заветных желания, которые они попросили бы исполнить золотую рыбку, попадись она в руки. Затем, листы с желаниями складываются. И каждый из участников зачитывает по одному из листов, отвечая на следующие вопросы:

1. Может ли это желание выполнить кто-то другой, помимо золотой рыбки?

2. Может ли сам человек сделать что-то, чтобы это желание осуществилось?

Обсуждение: Легко ли было выбрать три желания? Все ли желания были учтены, не было ли забыто какое-то важное желание?

Продолжительность: 10-15 минут.

Тема 3. Общая характеристика аддиктивного поведения.

Цель: дать представление об аддиктивном поведении, развить навыки оптимистического мировосприятия.

Задачи:

– сформировать понятие об аддиктивном поведении личности;

– ознакомить с видами аддиктивного поведения;

– развить способности корректировать аддиктивное поведение.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, бумага, авторучки.

Продолжительность 2 часа.

План:

3.1 Аддиктивное поведение как аспект девиации поведения.

Аддиктивное поведение чаще связывают только со злоупотреблением психоактивными веществами. Аддиктивное поведение (англ. addiction – склонность, пагубная привычка) – злоупотребление одним или несколькими химическими веществами, протекающие на фоне измененного состояния сознания. В более широком смысле аддиктивное поведение рассматривается как один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.

В русском языке сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо обозначается словом пристрастие. Это слово и рассматривается чаще всего как синоним иностранного слова аддикция. В отличие от зарубежных исследователей, в большинстве своем считающих аддикцию синонимом зависимости, а аддиктивное поведение синонимом зависимого поведения, в отечественной литературе аддиктивное поведение чаще означает, что болезнь как таковая еще не сформировалась, а имеет место нарушение поведения в отсутствие физической и индивидуальной психической зависимости.

Основой оценки его взаимодействия с реальностью, поскольку главенствующим принципом нормы выступает адаптивность – приспособление по отношению к реальному окружению индивида. Способ взаимодействия с действительностью в виде ухода от реальности осознанно (или неосознанно) выбирают те, кто относится к реальности негативно и оппозиционно, считая себя неспособными адаптироваться к ней. При этом может присутствовать нежелание приспособливаться к действительности по причине ее несовершенства, консервативности, единообразия, подавления экзистенциальных ценностей или откровенной антигуманности.

Уход от реальности путем изменения психического состояния может осуществляться разными способами. В жизни каждого человека бывают моменты, связанные с желанием изменить свое психическое состояние: избавиться от угнетения, «сбросить» усталость, отвлечься от неприятных размышлений и т.п. Для реализации этой цели человек «вырабатывает» индивидуальные подходы, становящиеся привычками, стереотипами. Элементы аддиктивного поведения свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего состояния. Проблема аддикции начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением сознания, начинает доминировать в сознании, становится доминирующей идеей.

### 3.2 Основные виды аддиктивного поведения.

Формы аддиктивного поведения довольно разнообразны, по происхождению можно выделить следующие виды: химические – табакокурение, наркомания, токсикомания, злоупотребление спиртным; нехимические – компьютерная зависимость, зависимость от интернета, видео- и азартных игр, трудового гололизма, шопоголизма, сексуальная зависимость и т.п.; нарушения пищевого поведения – аддиктивное голодание или переедание; патологическая увлеченность каким-либо видом деятельности, приводящее к полному игнорированию или усугублению имеющихся жизненных трудностей – сектантство, религиозный фанатизм и т.п.

Стоит отметить, что представленная классификация весьма условна. Последствия же различных форм зависимости могут значительно отличаться для самого человека и общества. Это обуславливает и различное отношение в социуме к разным видам аддикций. Так, к примеру, к курению многие относятся толерантно и нейтрально, а религиозность и вовсе часто вызывает одобрение.

На сегодняшний день самыми распространенными видами аддиктивного поведения являются табакокурение, алкоголизм, наркомания, зависимость от интернета/компьютера.

#### 1. Табакокурение.

Табакокурение — это хроническая интоксикация организма. Никотин, содержащийся в табаке, относится к классу наркотических соединений. Он не вызывает состояния эйфории, свойственного другим наркотическим веществам, но способность оказывать физическое и психическое привыкание у него такая же, как и у других наркотиков. Поэтому в Международной классификации болезней табачная зависимость, наряду с алкогольной и наркотической, включена в категорию «Умственные и поведенческие расстройства, обусловленные использованием психоактивных соединений». Развитие табачной зависимости связано с характером курения (возраст, в котором начинают курить, стаж, частота курения), с особенностями организма и характера курильщика. Чем раньше вы начали курить и чем продолжительнее стаж курения, тем легче и крепче развивается табачная зависимость.

Яды табака поступают в организм курильщика, в клетках тканей проявляется их разрушительное действие, однако многие курильщики на протяжении многих лет не чувствуют особых изменений в самочувствии. Тяжкие последствия развиваются постепенно и незаметно для самого курильщика. Ведь заболеть раком легкого, нужно курить 10-15 лет, ишемической болезнью сердца — 5-8 лет. Раньше или позже каждый курильщик чувствует последствия табакокурения. Одни спохватываются при появлении кашля, одышки, слабости в ногах, болях в сердце, другие только тогда, когда врачи ставят им диагноз.

В возникновении зависимости важную роль играют психосоциальные условия: курение родителей, учителей и других взрослых (тенденция к идентификации) и особенно влияние курящих друзей (солидарность).

Наряду со страстным курением бывает и умеренным, для снятия психического напряжения.

#### 2. Алкогольная зависимость.

Алкогольная зависимость так же, как пристрастие к наркотикам, относится к формам аддиктивного (разрушающего) поведения, способного привести к катастрофическим последствиям. Если на начальной стадии алкоголизма человек еще контролирует собственную жизнь, то в дальнейшем пагубное пристрастие уже начинает управлять им. Для лиц, страдающих от алкогольной зависимости, характерными являются такие особенности личности и характера, как трудности в принятии важных решений и переносимости жизненных неурядиц, комплекс неполноценности, инфантильность, эгоцентризм, снижение интеллектуальных способностей. Поведение алкоголиков обычно отличается своей непродуктивностью, психическое развитие постепенно приходит к примитивному уровню с полным отсутствием интересов и целей в жизни. Особенно сложен женский алкоголизм. В социуме пьющие женщины подвергаются гораздо более сильному осуждению, нежели мужчины, именно поэтому большинство из них скрывает свое пристрастие. Как правило, женщины отличаются большей эмоциональной неустойчивостью, поэтому им проще пристраститься к спиртному при возникновении жизненных трудностей или под гнетом собственной неудовлетворенности. Часто женский алкоголизм сочетается с зависимостью от транквилизаторов и седативных препаратов.

### 3. Наркомания.

Каждый новый этап в историческом развитии порождает субъектов нового типа, которые соответствуют духу времени, и маргиналов – личностей, находящихся за пределами социокультурных норм и традиций, характерных для этого общества. Среди этих людей особенно выделяется группа, состоящая из тех, кто употребляет алкоголь и наркотики.

В последние годы наркотизация и алкоголизация общества очень «омолодились». Проблема употребления наркотиков подростками и детьми стала государственной. Масштабы роста наркомании таковы, что социальная стабильность российского общества уже в ближайшей перспективе будет под большим вопросом.

За прошедшие десять лет число подростков, нуждающихся в лечении от наркомании, увеличилось в десять раз. Каждый наркоман, как показали специальные исследования, вовлекает в наркотизацию еще 5-6 человек. Поэтому наркомания в наше время сравнима с эпидемией. Алкоголизм и наркомания влекут за собой увеличение числа заболеваний СПИДом, венерическими заболеваниями, гепатитами. В условиях глобализации общества наркомания становится особо острой социальной и психологической проблемой.

Подростковая наркомания, как и алкоголизм, в большинстве случаев связана с экспериментированием, поиском новых и необычных ощущений. Две трети молодых людей, по наблюдения наркологов, приобщились к наркотикам именно по этой причине. Иногда первую дозу молодой человек получает обманым путем – под видом обычной сигареты или безобидного напитка.

Наркомания – групповое явление, в котором на первом месте стоят подражание и влияние компании. Практически 90% наркоманов начали употреблять наркотики в компании товарищей. У наркоманов есть свои стереотипы поведения, о которых школа обычно не знает, и поэтому не обращает на эти симптомы должного внимания. Кроме вреда для здоровья, наркотизм опасен тем, что вовлекает подростков в преступную среду. Сфера оборота наркотиков уже сама по себе криминальна, но кроме приобретения наркотиков, подростки вскоре совершают более серьезные преступления.

Наркомания негативно влияет на потомство – дети наркоманов рождаются с серьезными психическими и физическими патологиями. Наркоманы деградируют как личности, так как их зависимость от психоактивных веществ становится рабской, и они вынуждены совершать аморальные поступки.

Одна их субъективных причин наркомании – неудовлетворенность жизнью, связанная с личными проблемами, неустроенностью быта, неудачами в работе или учебе, разочарованием в людях.

Большую роль в возникновении наркотической зависимости играет личность самого наркомана. Имеются в виду и возрастной, и демографический, и социально-медицинский аспекты. Среди наркоманов большую часть составляют мужчины. Этим недугом в большей мере поражена молодежь.

Стадии формирования наркомании.

Первая стадия наркомании – стадия психического влечения к наркотику. Она характеризуется не только возникновением синдрома психической зависимости от препарата, но и уменьшением его эйфоризирующего действия при каждом повторном употреблении. На этой стадии наркомании для воссоздания прежних ярких эйфорических ощущений становится необходимым постепенно увеличивать дозу наркотика. При этом в перерывах между приемами наркотика больной испытывает чувство неудовлетворенности, дискомфорта, у него снижается работоспособность.

Прием препарата в несколько повышенной дозе полностью снимает эти ощущения. В результате все помыслы и стремления больного наркоманией направляются к одной цели – получению все новых и новых доз препарата. Первая стадия наркоманий (в зависимости от их вида) длится относительно недолго – от 2 до 6 месяцев.

Дальнейшее употребление наркотика ведет к развитию второй стадии наркомании, во время которой формируется синдром физической зависимости от наркотика. В течение второй стадии наркомании организм больного адаптируется к наркотику, и вследствие этого прекращение приема препарата вызывает разнообразные функциональные расстройства, характеризующие синдром абстиненции, или «ломки». Это сложный комплекс психовегетативных расстройств. Для него типичны изменения психического состояния больного – появление длительных состояний дискомфорта, беспокойства, неудовлетворенности, те или иные вегетативные сдвиги. У больных выражена повышенная секреция слизистых оболочек, насморк, чихание, слезотечение, ощущается перемежающее чувство жара и озноба. Появляются мышечные боли, периодические судороги мышц ног. Резко снижается аппетит. Могут возникнуть рвота, тенезмы, понос, боли в желудке и кишечнике. Больной становится беспокойным, у него преобладает злобно-плаксивое настроение.

Острый период абстиненции длится до 4-5 недель и постепенно (в случае воздержания от приема наркотика) больной наркоманией приходит в нормальное состояние. Однако остаточные явления абстиненции могут сохраняться в течение нескольких месяцев. Развитие абстиненции в том случае, если лечение наркомании не начать в течение первой или в начале второй стадии заболевания, служит основой для продолжения потребления больным наркотика во все более возрастающих количествах. На этой стадии наркомании толерантность к наркотику резко увеличивается, при этом прием наркотика даже в таких количествах уже не вызывает острой эйфории, которую больной переживает на первой стадии заболевания, а служит лишь для избавления от абстиненции. В течение конца первой и всей второй стадии наркомании нарастают явления интоксикации организма.

На третьей стадии наркомании развивается соматическая патология, происходят значительные изменения психики больного. Нарастающие диспепсические расстройства, полное отсутствие аппетита, регулярно повторяющаяся рвота, хронические поносы приводят к резкому, в некоторых случаях – к кахексическому похуданию. Больные на этой стадии наркомании апатичны, слабы, у них снижено артериальное давление, замедлен пульс, расстроена координация движений, походка шаткая, спотыкающаяся. Характерен внешний вид больных наркоманией – из-за

истощения, сухости кожи, сильного кариеса, ломкости волос и ногтей больные среднего и молодого возраста выглядят глубокими стариками.

#### 4. Интернет-зависимость.

Проблема компьютерной зависимости начала изучаться в зарубежной психологии в конце 1980-х гг. Сам термин «интернет-зависимость» ввел психиатр И.Голдберг в 1995 г.

Первыми с ним столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, которые используют в своей деятельности интернет и несут потери в случаях, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети.

У рабочих уменьшается работоспособность, рассеивается внимание, и, хотя физический вред здоровью при компьютерной зависимости не настолько очевиден, как, например, цирроз печени при алкоголизме или возможность сердечного приступа при употреблении кокаина, риск для здоровья все-таки существует. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания. К тому же, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение – к различным заболеваниям глаз.

Среди всех описанных диагнозов, как наиболее близкую модель, можно использовать «патологическое влечение к азартным играм» (F63.0). Если следовать этой модели, то привыкание к интернету можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами.

Также существуют более широкие трактовки данной зависимости:

– зависимость от компьютера – болезненное пристрастие к работе с компьютером и компьютерными программами;

– «информационная перегрузка» – это компульсивная (непреодолимая) навигация по www, поиск в удаленных базах данных (web-серфинг);

– компульсивное применение интернета – патологическая привязанность к азартным играм, аукционам онлайн или электронным покупкам в интернете;

– зависимость от «кибер-отношений» – интернет применяется в целях социального общения;

– зависимость от «киберсекса» – порнографические сайты, обсуждение сексуальной тематики в чатах и т.п.

Сейчас существует предположение, что CyberDisorder (CD) войдет в международную классификацию болезней DSM-V наряду с другими нехимическими аддикциями – гэмблингом, любовными, сексуальными, ургентными, аддикциями избегания отношений, патологическим влечением к трате денег и работоголизмом.

Стоит отметить, что формирование этого вида зависимости происходит достаточно быстро (от нескольких недель до нескольких месяцев).

Формирование интернет - зависимости происходит в несколько этапов:

– 1 этап – этап риска развития интернет-зависимости;

– 2-й этап – этап сформированной интернет-зависимости, появляются психическая зависимость и эмоционально-волевые нарушения;

– 3-й этап – этап тотальной интернет-зависимости, характеризуется психической и физической зависимостью, синдромом актуализации компульсивного влечения.

Факторы, которые способствуют формированию зависимости от интернета.

Ведущее место здесь занимают социальные факторы, прежде всего, анонимность общения и возможность экспериментов. Стеснительные люди, которым трудно находить общий язык, заводить новые знакомства, могут в сети открыто говорить о себе, осваивать новые формы поведения, спорить, в сети они чувствуют себя более уверенно.

Еще один фактор – удобство использования – можно общаться, совершать покупки, знакомиться, не выходя из дома, удовлетворять без особых проблем большое число потребностей.

Немаловажную роль отводится «возможности ухода» от реальности. Во время пребывания в сети у человека меняется эмоциональное состояние, теряется чувство времени, человек отвлекается от своих проблем и окружающей действительности.

### 3.3 Упражнение «Я - высказывания».

Цель: профилактика алекситимии.

Дополните следующие предложения: «Я чувствую..., я делаю..., я думаю..., я испытываю...» Поразмышляйте: «Что происходит со мной сейчас?» Спросите себя: «А чего я хочу на самом деле?»

Продолжительность 10-15 минут.

### 3.4 Упражнение «Список удовольствий».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие. (Например: игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?», «Сколько раз за последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?», «Каких удовольствий было больше, «полезных» или «вредных»?»

Продолжительность 10-15 минут.

### 3.5 Упражнение «Прошлое, настоящее, будущее».

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистического мировосприятия.

Нарисуйте 3 больших круга на листе бумаги, отметив любым удобным для вас символом или знаком каждый из них соответственно: этот круг прошлое, этот – настоящее, этот – будущее. Вспомните и напишите или нарисуйте в каждом круге 5-7 событий, которые имели, имеют или могут иметь для вас наиболее важное значение, влияние в жизни. Поразмышляйте, какие перемены принесли, принесут в вашу жизнь эти события.

Выберите 5 самых значимых событий из вышеперечисленных вами и отметьте отношение к этим событиям в вашей жизни других людей. Используйте таблицу 3.1.

Таблица 3.1

	Событие	Кто помогал больше всего?	Что помогало больше всего?	Кто мешал больше всего?	Что мешало больше всего?	Кого порадовало больше всего?	Кого огорчило больше всего?
1							
2							
3							
4							
5							

Продолжительность 10-15 минут.

### 3.6 Упражнение «Мечта».

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Запишите список своих желаний и поразмышляйте о планах их успешного достижения. Представьте себя обладающим тем, чего вы хотите в жизни, радостным и счастливым. Помните правило: «Ваше желание должно касаться только вас и приносить радость вам и другим людям».

Продолжительность 10-15 минут.

## Тема 4. Психологические факторы зависимого и созависимого поведения.

Цель: ознакомиться с понятием созависимого поведения и возможных путей его преодоления.

Задачи:

– сформировать представления о созависимом поведении личности;

- ознакомить с факторами формирования зависимого и созависимого поведения;
- продемонстрировать возможные способы выхода из созависимого поведения.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

#### 4.1 Факторы риска формирования зависимого поведения.

Элементы аддиктивного поведения свойственны практически каждому человеку. Все люди испытывают «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как, например, еда (ее определенные виды). Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, супругам и т.д.

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной: от практически нормального поведения до тяжелых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной соматической и психической патологией.

Аддиктивное поведение имеет множество подвидов, различающихся преимущественно по объекту аддикции. При определенных условиях это могут быть любые объекты или формы активности – химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения.

В современном обществе наиболее распространены такие объекты зависимости, как: психоактивные вещества (наркотики и алкоголь), пища, игры, секс, религия и религиозные культы. В соответствии с этими объектами выделяют следующие основные формы зависимого поведения: химическая зависимость (курение, токсикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкоголизм), гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры). Существуют и другие формы аддикций такие, как нарушения пищевого поведения, сексуальные аддикции, религиозное деструктивное поведение и др.

Формирование зависимости от наркотиков и алкоголя, также как и другие психосоциальные расстройства связаны с мультифакторным риском и факторами устойчивости, которые включают индивидуальные, генетические, личностные и средовые факторы, а также индивидуальные варианты взаимодействия между ними.

Обстоятельства, достоверно увеличивающие шансы индивидуума стать потребителем наркотиков или алкоголя называются факторами риска употребления психоактивных веществ. Обстоятельства, достоверно снижающие шансы индивида стать потребителем психоактивных веществ называются факторами защиты (протективными факторами) от риска употребления психоактивных веществ. Факторы риска нередко специфичны для определенных возрастных и этнических групп, для определенной общественной среды и могут зависеть от вида употребляемого психоактивного вещества.

Н.А. Сирота разработала классификацию факторов риска формирования наркомании в подростковом возрасте.

##### 1. Факторы пре-, пери- и постнатальной отягощенности. К ним отнесены:

- патологически протекавшая беременность у матери;
- хронические острые и тяжелые заболевания матери в период беременности;
- хронические и острые тяжелые психические травмы, действующие на мать в период беременности;
- патологически протекавшие роды у матерей;
- задержки в раннем нервно-психическом развитии;
- нервно-психические отклонения в раннем детстве.

##### 2. Факторы наследственной отягощенности:

- наследственная отягощенность психическими заболеваниями;
- наследственная отягощенность алкоголизмом;
- наследственная отягощенность наркоманией.

### 3. Факторы нарушенного онтогенеза. К ним отнесены:

- черепно-мозговые травмы;
- психотравмы;
- тяжелые соматические заболевания в процесс развития ребенка.

### 4. Различные нарушения семейного воспитания:

- неполные, распавшиеся семьи, отсутствие семьи, деструктивные семьи, воспитание по типу явной или скрытой гипопротекции, в том числе воспитание в семьях, где родители и старшие дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками;
- психопатологические личностные или акцентуированные характерологические особенности родителей.

### 5. Нарушения психосоциальной адаптации в процессе развития подростка:

- формирующаяся отчужденность, противоречивость и нарастающая неудовлетворенность в отношениях с родителями;
- избегающий, поверхностный, формальный стиль общения в семье;
- формальное отношение к внутрисемейным проблемам, игнорирование их;
- снижение успеваемости;
- нарушение школьной дисциплины;
- неполноценность коммуникативных контактов (поверхностное, недифференцированное межличностное общение);
- конфликтность в отношениях со сверстниками – представителями формально детерминированного коллектива или избегание общения с ними;
- конфликтность с учителями и администрацией школ;
- нарушение принципа социальной обусловленности коммуникативных связей, построение общения со сверстниками преимущественно по «территориальному» принципу;
- уменьшение интенсивности и неустойчивость общения с противоположным полом, выраженные проблемы общения с противоположным полом;
- коммуникативная форма проведения досуга, отсутствие устойчивых увлечений;
- склонность к асоциальным формам поведения.

### 6. Психологические факторы:

- зависимость от влияния референтной группы сверстников, особенностей личностного реагирования, социальной перцепции, характера межличностного общения и Я-концепции;
- тенденция реализовать эмоциональное напряжение в непосредственное поведение, минуя процесс когнитивного осознания, принятия решения, игнорирование системы социальных установок и ролей;
- нарушения в сфере социальной перцепции (несоответствующая возрасту коммуникативная и социальная некомпетентность, несформированная в соответствии с возрастом самооценка, прогноз оценки своего поведения в глазах окружающих);
- несформированная в соответствии с возрастом способность адекватно оценивать и вербализовать взаимоотношения с окружающими;
- отсутствие стремления к конструктивному разрешению проблемных и конфликтных ситуаций;
- отсутствие сформированного представления о жизненных целях и будущем;
- отсутствие сформированного реального и идеального образа Я и значимых окружающих и в связи с этим отсутствие стимула к саморазвитию и усовершенствованию;
- неосознанный, часто парадоксально проявляющийся в поведении «призыв к помощи», адресованный членам семьи и окружающим.

Рассматриваемая классификация основывается на представлении о зависимом поведении, как многофакторном явлении, где каждая группа факторов вносит свой вклад в его формирование.

Прежде всего, необходимо отметить внешние социальные факторы, способствующие формированию зависимого поведения. К этой группе факторов относится, в частности, деятельность наркоторговцев, активно вовлекающих молодежь в потребление химических веществ. Кроме того, по мере урбанизации мы наблюдаем, как ослабевают межличностные связи между людьми. Стремясь к независимости, человек утрачивает необходимые ему поддержку и ощущение безопасности.

Для некоторых социальных групп зависимое поведение является проявлением групповой динамики. Например, на фоне выраженной тенденции группирования подростков психоактивные вещества выступают в роли своеобразного «пропуска» в подростковую субкультуру. В данном случае наркотики выполняют жизненно важные для подростка функции: поддерживают ощущение взрослости и освобождения от родителей, формируют чувство принадлежности к группе, помогают регулировать эмоциональное состояние и многие другие функции. Влияние субкультуры на личность, идентифицирующую себя с другими членами, чрезвычайно велико. Очевидно, что в подростковом и юношеском возрасте влияние субкультуры максимально.

В ходе многочисленных исследований была выявлена связь между поведением родителей и последующим зависимым поведением детей.

Серьёзной проблемой семей зависимых личностей могут быть эмоциональные расстройства у самих родителей, которые, как правило, сопровождаются неспособностью родителей выражать в словах свои чувства – алекситимией, понимать их, обозначать и проговаривать.

Семья играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения. При длительном сохранении аддиктивного поведения у какого-либо из членов семьи, у родственников аддикта, в свою очередь, может развиваться состояние созависимости. Это негативные изменения в личности и поведении родственников вследствие зависимого поведения кого-либо из членов семьи.

Не менее важную роль играют индивидуальные особенности личности. Традиционно выделяются следующие личностные особенности, характерные для подростков, употребляющих различные психоактивные вещества:

- повышенные толерантность к отклоняющемуся поведению, критицизм по отношению к социальным институтам общества, восприимчивость к новым идеям и впечатлениям, интерес к творчеству, импульсивность;

- пониженные ценность достижений, ожидание академических успехов, религиозность, конформизм, чувство психологического благополучия, уважение к общепринятым нормам поведения;

- экстернальный локус контроля и заниженная самооценка.

Психофизиологические особенности человека выступают в роли фактора, определяющего индивидуальное своеобразие аддиктивного поведения. Они могут существенно влиять на выбор объекта зависимости, на темпы её формирования, степень выраженности и возможности преодоления.

Предметом многих исследований является проблема наследственной предрасположенности к некоторым формам зависимости. Наиболее распространена точка зрения, что дети алкоголиков с большей вероятностью наследуют эту зависимость.

Существует определённая зависимость между типами характера и некоторыми формами зависимого поведения. Так, алкоголизм и наркомания чаще встречаются при эксплозивной и неустойчивой акцентуации характера и достаточно часто – при эпилептоидной и гипертимной.

Другим важным индивидуальным фактором, влияющим на поведение личности, может выступать стрессоустойчивость. Аддиктивное поведение может быть следствием сниженной способности личности справляться со стрессом.

Многими исследователями в этой области предполагается, что аддиктивное поведение возникает при нарушении копинг-функции – механизмов совладания со

стрессом. Были выявлены различия в копинг-поведении здоровых и зависимых людей. Например, наркозависимые подростки демонстрируют такие характерные реакции на стресс, как уход от решения проблем, отрицание и изоляцию. Бездуховность, отсутствие смысла жизни, неспособность нести ответственность за свою жизнь – эти и другие характеристики человека, несомненно, также способствуют формированию зависимого поведения и его сохранению.

#### 4.2 Понятие и факторы формирования зависимого и созависимого поведения.

На жизнь человека в современном мире оказывают влияние не только представления о качестве жизни, материальном благосостоянии и психологическом комфорте, но и способы преодолевать возникающие трудности. Изменение привычных представлений о социальной реальности, разрушение традиционных форм взаимодействия, неуверенность в будущем побуждают современного человека к поиску дополнительных ресурсов для преодоления неудовлетворенности собой и жизнью в целом.

В соответствии с современными взглядами семья играет существенную роль не только в происхождении, но и в поддержании зависимого поведения. В большинстве семей, в которых проживают больные с химической зависимостью, обнаруживаются осложнения, которые в последние десятилетия стали обозначаться термином созависимость (слово «созависимость» состоит из двух частей: зависимость – потеря свободы, рабство; со – что означает «совместный»). Данный механизм поддерживает распространение и фиксацию различного рода отклоняющегося поведения, как неэффективного способа справляться с внешними и внутренними конфликтами.

Созависимость можно определить как болезненное состояние, при котором человек испытывает потребность контролировать поведение другого человека, и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей.

Отличительным признаком созависимости является привязанность к зависимому от алкоголя и/или наркотиков человеку, которая проявляется на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровне. Созависимость – это фактор риска рецидива химической зависимости у больного, фактор риска возникновения различных нарушений в потомстве, в первую очередь риска химической зависимости, почва для развития психосоматических заболеваний и депрессии.

Ряд исследователей считает созависимость самым распространённым заболеванием, которое приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном. Они считают, что созависимость лежит в основе всех зависимостей: химической зависимости, зависимости от денег, пищи, работы, секса и т.д.

Таким образом, созависимость понимается как:

- феномен, связанный только с алкоголизмом или наркоманией;
- состояние, которое формируется в семьях с химически зависимым; в очень ригидных и эмоционально репрессивных семьях, а также у лиц опекающих или работающих с проблемными;
- заболевание или базовая аддикция;
- патологическое состояние, сформированная внутриличностная дисфункция.

Прогностическими показателями формирования созависимости являются: наличие зависимости в первом поколении, нахождение в продолжительных отношениях (брак либо сожительство) с зависимым от психоактивных веществ (ПАВ), стремление к контролю над зависимой личностью, конформизм и потребность быть принятым внешним окружением.

По мнению И.Г. Малкиной-Пых выделяют следующие основные характеристики созависимости:

1. Низкая самооценка – основная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные. Отсюда вытекает такая особенность, как направленность вовне. Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.

Валентина Москаленко считает низкую самооценку основной фундаментальной характеристикой созависимых, на которой базируются все остальные признаки. Созависимые о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных всякого уважения. Созависимые обходятся без любви, спокойствия, удовлетворяющих здоровых взаимоотношений. Иногда созависимые жены больных алкоголизмом выглядят так, как будто желают продемонстрировать своё превосходство над другими. Это – сверхкомпенсация недостающего самоуважения. Чувство собственной низкой самооценки требует сравнивать себя с другими и казаться лучше, чем другие. С точки зрения автора, созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, и слабо представляют, как другие должны к ним относиться. Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда другие их критикуют. Тогда созависимые становятся самоуверенными, негодующими, гневными. Созависимые не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом. Комплименты могут даже усиливать у них чувство вины или своей неадекватности, но в то же время у них портится настроение в результате отсутствия такой мощной подпитки чувства своей самооценки. В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют развлечение.

Низкая самооценка движет созависимыми, когда они стремятся помочь другим. Поскольку они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются заработать любовь и внимание других.

2. Компulsive желание контролировать жизнь других. Созависимые жены, матери, сестры больных с зависимостью – это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий они прилагают для ее контроля. Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события часто приводят к депрессиям. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение и утрату смысла жизни. Повторяющиеся поражения усугубляют депрессию.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых является фрустрация, гнев. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или близких, больных зависимостью. Например, жена больного алкоголизмом увольняется с работы, чтобы контролировать поведение мужа. Алкоголизм мужа продолжается, и фактически именно алкоголизм контролирует ее жизнь, распоряжается ее временем, самочувствием.

3. Желание заботиться о других, спасти других. Созависимые любят заботиться о других, часто они выбирают профессии врача, медсестра, воспитательницы, психолога, учителя. Забота о других перекрывает все разумные рамки. Соответствующее поведение вытекает из убежденности созависимых в том, что именно они ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, желания и нужды, за их благополучие или недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут на себя ответственность за других, при этом совершенно безответственны в отношении своего благополучия (плохо питаются, плохо спят, не удовлетворяют собственных потребностей). «Спасая» зависимого больного, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием «Драматический треугольник С. Карпмана».

4. Чувства. Многие поступки созависимых мотивированы страхом, на котором основывается развитие любой зависимости. Страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над жизнью

и т.д. Когда люди находятся в постоянном страхе, у них появляется прогрессирующая тенденция к ригидности тела, души, духа. Страх сковывает свободу выбора. Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохого. В таких обстоятельствах созависимые становятся всё более ригидными и усиливают контроль. Они отчаянно пытаются сохранить иллюзию построенного ими мира.

Помимо страха у созависимых могут преобладать и другие характерные чувства: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, негодование и даже ярость. Опасный момент – затянувшееся отчаяние. Отчаяние приходит тогда, когда нас покидает надежда. Отчаяние — это маска жалости к самой себе. В таком состоянии женщина может прибегнуть к алкоголю или таблеткам и стать зависимой от них.

Есть еще одна характерная особенность эмоциональной сферы – обнубиляция (затуманивание, неясность восприятия) чувств или даже полный отказ от чувств. В условиях длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растет переносимость эмоциональной боли и толерантность к негативным эмоциям. Росту толерантности способствует такой механизм эмоционального обезболивания, как отказ чувствовать, потому что чувствовать слишком больно.

5. Отрицание. Созависимые используют все формы психологической защиты: рационализацию, минимизацию, вытеснение и пр., но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит («просто вчера он пришел опять пьяный»). Они как будто пытаются убедить себя в том, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно заняты чем-то, чтобы не думать о главной проблеме. Они легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное совпадает с желаемым. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все само собой изменится. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать.

Подводя итог, можно сказать, что для лиц, имеющих зависимых родственников или супругов, характерны следующие личностные особенности: неадекватная самооценка, низкая удовлетворенность собой, трудности в дифференциации эмоциональных состояний, повышенный уровень тревожности и недоверие к окружающим. Для созависимой личности характерны неустойчивое эмоциональное состояние, трудности в идентификации собственных чувств и склонность к самообвинению. Такие люди характеризуются конформным поведением, личной пассивностью, ориентацией на окружение и стремлением к контролю над зависимым партнером.

#### 4.3 Упражнение «Избавляемся от страхов».

Цель: снижение ситуативной тревожности.

Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали сегодня.

Как эти страхи ограничивали вашу жизнь сегодня?

Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх – это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее:

1. Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой...».

2. Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе «12 Шагов».

3. Мы можем сбалансировать свою жизнь.

4. Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.

5. Мы можем упражняться в технике расслабления.

Список можно продолжить.

Продолжительность 10-15 минут.

4.4 Интерактивная психологическая игра «Коробочка».

Цель: осознание поведения в ситуации предложения выполнить запретное действие.

Пример того, что сказать «нет» в ситуации, когда ты уверен, что предложенное тебя не интересует, проще, чем кажется.

Если аддикты точно знают, что это им не нужно, им проще будет отказаться.

В центр комнаты помещается коробочка, в которой лежит какой-либо предмет. Вызывается доброволец.

Ведущий: «Представьте, что в этой коробочке лежит предмет, смотреть на который запрещено. Однажды случилось так, что вы с приятелем остались одни в комнате. Приятель начинает уговаривать вас заглянуть в коробочку. Вам очень хочется посмотреть что там, но вы понимаете, что вам это не нужно. Каковы ваши действия в этой ситуации?»

Роль приятеля выполняет ведущий, который должен уговорить открыть коробочку через:

– убеждения – «тебе нужно посмотреть, что там, это очень важно»;

– лесть, похвала – «ты такой красивый, умный, тебе эта вещь будет просто необходима»;

– шантаж – «а я знаю, что ты сделал, и если ты не откроешь эту коробку, я всем это расскажу»;

– угрозы – «если ты не откроешь эту коробку, тебя отчислят из школы»;

– насмешки – «ты что маленький, боишься открыть какую-то коробочку»;

– подкуп – «я дам тебе тысячу рублей, если ты ее откроешь»;

– обман – «ничего страшного не произойдет, до тебя ее все открывали»;

Обсуждение. Какие способы отказа применял игрок.

Вывод: лучший способ отказа – это отказ без аргументации. Если находить аргументы, то предлагающий будет находить и способы как предложить. Наиболее действенно сказать: «Спасибо, нет!»

Продолжительность 20-25 минут.

Тема 5. Темперамент и характер.

Цель: дать представление о физиологических основах темперамента и характера, их психологических характеристиках.

Задачи:

– определение типа темперамента;

– изучение особенностей нервной системы;

– активизация рефлексии.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, бумага, авторучки, фломастеры.

Продолжительность 2 часа.

План:

5.1 Понятие о темпераменте.

Понятие темперамент означает смешение частей, относится к природно обусловленным подструктурам личности. Когда говорят о темпераменте, то имеют в

виду индивидуально-психологические свойства человека, определяющие формально-динамические особенности его деятельности, такие как интенсивность (энергетический аспект поведения) и время (темпоральный аспект поведения). Таким образом, темперамент характеризует динамические особенности протекания психических процессов и состояний, то есть темп, ритм, быстроту, силу. Важнейшими критериями выделения свойств темперамента являются наследуемость, проявление в раннем детстве, устойчивость проявления их в разных ситуациях, проявление их как у животных, так и у человека. Теорий, объясняющих механизмы темперамента, насчитывается очень много, но все их можно условно разделить на 3 группы: гуморально-эндокринные, конституциональные, нейродинамические.

Гуморально-эндокринная теория берет свое начало от Гиппократа, который пришел к заключению, что в организме смешиваются четыре влаги, или сока: кровь – теплое начало; слизь – холодное начало; черная желчь – влажное начало и желтая желчь – сухое начало. В зависимости от преобладания какого-либо начала складываются и особенности человека. Спустя 5 веков Гален описал типологию темпераментов, названия которых берутся от греко-латинских корней: флегматик («флегма» – слизь); холерик («хойле» – желчь); меланхолик («меланехойле» – черная желчь) и сангвиник (sangis – кровь). Эти названия темпераментов сохранились и в современном языке.

Конституциональные теории темпераментов разрабатывали Кречмер и Шелдон.

Основоположником нейродинамической теории темперамента, объясняющий его с позиций функциональной типологии высшей нервной деятельности, был Павлов. Он выделил 3 основных свойства нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Он считал, что сочетание этих свойств определяет тип высшей нервной деятельности и темперамент, как проявление этого типа в поведении (таблица 3.2). Попытки применения теории типов нервной системы, разработанной Павловым, к изучению человека принадлежат его ученикам Красногорскому и Иванову-Смоленскому. Заслуга дальнейшей разработки типологии высшей нервной деятельности применительно к темпераменту принадлежит психологам Теплову, его ученикам и последователям Небылицыну, Русалову. Важнейшим их вкладом является изучение нейрофизиологических механизмов основных свойств темперамента: общей активности и эмоциональности.

Таблица 3.2 Соотношение типов нервной системы и темперамента

Особенности нервных процессов			Тип нервной системы	Тип темперамента
Сила	Уравновешенность	Подвижность		
Сильный	Уравновешенный	Подвижный	Живой	Сангвиник
Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	Безудержный	Холерик
Сильный	Уравновешенный	Инертный	Инертный	Флегматик
Слабый	Неуравновешенный	Подвижный или инертный	Слабый	Меланхолик

В исследованиях Мерлина были установлены многочисленные многозначные связи между свойствами нервной системы и свойствами темперамента, что по существу означает, что одно и то же свойство темперамента может быть обусловлено несколькими свойствами нервной системы, и одно и то же свойство нервной системы может влиять на несколько проявлений темперамента.

Для характеристики темперамента важно описание не отдельных его характеристик, а их сочетание.

Так, для сангвиника характерным является высокая нервно-психическая активность, разнообразие и богатство мимики и движений, эмоциональность, впечатлительность и лабильность. Эмоциональные переживания сангвиника неглубоки, а его подвижность при отрицательных воспитательных воздействиях приводит к отсутствию должной сосредоточенности, к поспешности, а иногда и поверхности.

Для холерика характерны высокий уровень нервно-психической активности и энергии действий; резкость и стремительность движений, сила, импульсивность и яркая выраженность эмоциональных переживаний.

Флегматик характеризуется низким уровнем активности поведения и трудностью переключения, медлительностью и спокойствием действий, мимики и речи; ровностью, постоянством и глубиной чувств и настроений. В случае неудачных воспитательных воздействий у флегматика могут развиваться такие отрицательные черты, как вялость, бедность и слабость эмоций, склонность к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолика характеризуют низкий уровень нервно-психической активности, сдержанность и приглушенность моторики и речи, значительная эмоциональная реактивность, глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. При неудачных воспитательных воздействиях – повышенная до болезненности эмоциональная ранимость, замкнутость и отчужденность, склонность к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Темперамент как основной фактор определяет систему предпочтений и специфику реакций человека, являясь основой для формирования в процессе воспитания и обучения индивидуальных черт характера, навыков, стилей деятельности. С этой позиции нельзя делить темпераменты на плохие и хорошие. Каждый из темпераментов представляет основу адаптивных возможностей человека, связанных с реализацией его биологических программ.

## 5.2 Общее понятие о характере.

В психологии понятие «характер» (от греч. *charakter* – печать, чеканка), означает совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

Характер – это каркас личности, в который входят только наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера – это черты личности, но не все черты личности – черты характера.

Характер – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: 1) к себе (степень требовательности, критичности, самооценки); 2) к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т.п.); 3) к порученному делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т.п.); 4) в характере отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Главная особенность характера как психического феномена состоит в том, что характер всегда проявляется в деятельности, в отношении человека к окружающей его действительности и людям. Например, основные черты характера могут обнаруживаться в особенностях деятельности, которой человек предпочитает заниматься. Одни люди предпочитают наиболее сложные и трудные виды деятельности, для них доставляет удовольствие искать и преодолевать препятствия; другие выбирают более простые занятия. Для одних существенно то, с какими результатами они выполнили ту или иную работу, удалось ли им при этом превзойти других, а для остальных это может быть безразличным, и они довольствуются тем, что справились с работой не хуже других, добившись посредственного качества. Поэтому когда определяют характер человека, то говорят не о том, что такой-то человек проявил смелость, правдивость, откровенность, а что этот человек смелый, правдивый, откровенный, т.е. названные характеристики

поступков человека приписываются самому человеку. Однако характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. Например, даже очень веселые люди могут испытывать чувство грусти, но от этого они не станут нытиками и пессимистами.

Характер человека – это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость – меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте. Характерными можно считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые. В сформировавшемся характере ведущим компонентом является система убеждения. Убежденность определяет долгосрочную направленность поведения человека, его непреклонность в достижении поставленных целей, уверенность в справедливости и важности дела, которое он выполняет. Особенности характера тесно связаны с интересами человека при том условии, что эти интересы устойчивые и глубокие. Поверхностность и неустойчивость интересов нередко сопряжены с большой подражательностью, с недостатком самостоятельности и цельности, личности человека. И, наоборот, глубина и содержательность интересов свидетельствуют о целенаправленности, настойчивости личности. Сходство интересов не предполагает аналогичных особенностей характера. Так, среди рационализаторов можно обнаружить людей веселых и грустных, скромных и навязчивых, эгоистов и альтруистов. Выступая как прижизненное образование человека, характер, определяется и формируется в течение всей жизни человека. Образ жизни включает в себя образ мыслей, чувств, побуждений, действий в их единстве. Поэтому по мере того, как формируется определенный образ жизни человека, формируется Я, сам человек. Большую роль здесь играют общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства, в которых проходит жизненный путь человека, на основе его природных свойств в результате его деяний и поступков. Однако непосредственно формирование характера происходит в различных по уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и пр.). В зависимости от того, какая группа является для личности референтной и какие ценности поддерживает и культивирует в своей среде, соответствующие черты характера будут развиваться у ее членов. Черты характера также будут зависеть от позиции индивида в группе, от того как он интегрируется в ней. В коллективе как группе высокого уровня развития создаются наиболее благоприятные возможности для становления лучших черт характера. Этот процесс взаимный, и благодаря развитию личности, развивается и сам коллектив.

Определяющую роль в формировании характера играет отношение человека к обществу, к людям. Характер человека не может быть раскрыт и понят вне коллектива, без учета его привязанностей в форме товарищества, дружбы, любви и т.д. Взаимоотношения человека с другими людьми выступают определяющим в отношении к деятельности, порождая повышенную активность, напряжение, рационализаторство или, напротив, успокоенность, безынициативность. Отношение к другим людям и к деятельности в свою очередь обуславливает отношение человека к собственной личности, к самому себе. Правильное, оценочное отношение к другому человеку, является основным условием самооценки.

### 5.3 Формирование характера.

Характер является прижизненным образованием и может трансформироваться в течение всей жизни. Формирование характера самым тесным образом связано с мыслями, чувствами и побуждениями человека. Поэтому по мере того как формируется определенный уклад жизни человека, формируется и его характер. Следовательно, образ жизни, общественные условия и конкретные жизненные обстоятельства играют важную роль в формировании характера. Формирование характера происходит в различных по своим особенностям и уровню развития группах (семья, дружеская компания, класс, спортивная команда, трудовой коллектив и др.). Характер является прижизненным образованием. Это означает, что он формируется после рождения человека. Истоки характера человека и первые признаки его проявления следует искать в самом начале жизни.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга связаны друг с другом и образуют целостную организацию которую называют структурой характера. В структуре характера выделяют две группы черт. Под чертой характера понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях. К первой группе относят черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относят интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.

Следует отметить, что характер не является застывшим образованием, а формируется и трансформируется на протяжении всего жизненного пути человека. Характер не является фатально predetermined. Хотя он и обусловлен объективными обстоятельствами жизненного пути человека, сами эти обстоятельства изменяются под влиянием поступков человека. Поэтому после окончания учебного заведения характер человека продолжает формироваться или видоизменяться. На данном этапе человек сам является творцом своего характера, поскольку характер складывается в зависимости от мировоззрения, убеждений и привычек нравственного поведения, которые вырабатывает у себя человек, от дел и поступков, которые он совершает, от всей его сознательной деятельности. Этот процесс в современной психологической литературе рассматривается как процесс самовоспитания.

Самовоспитание характера предполагает, что человек способен освободиться от излишнего самомнения, может критически посмотреть на себя, увидеть свои недостатки. Это позволит ему определить цель работы над собой, т.е. те черты характера, от которых бы он хотел избавиться или, наоборот, которые хотел бы выработать у себя. Неоценимую помощь в воспитании характера оказывают старшие, поэтому большинство людей стремится найти себе хорошего наставника. Неслучайно на Востоке говорят: «Если есть ученик, учитель найдется». В этом высказывании заложен глубокий смысл. Никакой учитель не в состоянии обучить того, кто не хочет учиться. Тот, кто хочет учиться, всегда найдет, на кого ему равняться.

Пример для подражания не обязательно должен быть реальным. Это может быть киногерой или герой литературного произведения, отличающийся глубокой принципиальностью и исключительной твердостью характера, герой войны, передовой ученый и т.д. Кроме этого, особое значение в формировании характера принадлежит общественной деятельности человека, активное участие в которой развивает чувство ответственности перед коллективом, способствует развитию организованности, выдержки, чувства долга.

Наиболее эффективным средством формирования характера является труд. Сильными характерами обладают люди, ставящие перед собой большие задачи в работе, настойчиво добивающиеся их решения, преодолевающие все стоящие на пути к достижению этих целей препятствия, осуществляющие систематический контроль за

выполнением намеченного. Поэтому мы вправе утверждать, что характер, как и другие черты личности, формируется в деятельности.

#### 5.4 Игра «Угадай темперамент».

Цель: закрепление полученных знаний о темпераменте.

Материалы: роман А. Дюма «Д'Артаньян и три мушкетера», отрывки, характеризующие тип темперамента у персонажей.

Ход игры:

Определите у героев романа А. Дюма «Д'Артаньян и три мушкетера» тип темперамента.

Ключ: Д'Артаньян – холерик, Портос – сангвиник, Арамис – меланхолик, Атос – флегматик.

Примечание: также тип темперамента можно определять у любых литературных персонажей. Рекомендованы художественные произведения: Н.В. Гоголь «Мертвые души», Л.Н. Толстой «Война и мир», У. Шекспир «Отелло».

Продолжительность 10-15 минут.

#### 5.5 Упражнение «Имя по вертикали».

Цель: предоставление возможности для самопрезентации.

Техника проведения: участникам предлагается написать по буквам свое имя и подобрать начинающиеся на каждую из этих букв слова, характеризующие их.

Материал: листы формата А4, фломастеры.

Инструкция: возьмите листки бумаги и запишите свое имя в вертикальном порядке, напротив каждой буквы поставьте прочерк и постарайтесь придумать то прилагательное, которое характеризует ваш характер. По завершению работы каждый назовет свое имя и те характеристики, которые удалось придумать.

Вот, например, как может выглядеть имя «Андрей»:

А – активный;

Н – независимый;

Д – дружелюбный;

Р – решительный;

Е – единоклубный;

Й – ищущий.

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя характеристики?

Вызвала ли работа интерес?

Кому хотелось бы добавить другие характеристики, которые вам очень подходят, но их названия не начинаются на буквы, входящие в имя?

Продолжительность 10-15 минут.

#### 5.6 Тест «Ваш характер».

Цель: развитие навыков невербального общения, наблюдательности, быстроты реакции.

Инструкция. Определите вначале свои ведущие палец, глаз и ладонь.

1. Ведущий палец. Если при переплетении пальцев рук в замок сверху окажется левый палец (Л), то это связано с эмоциональным складом личности, если же правый (П) – то с аналитическим.

2. Ведущий глаз. Вытяните вперед руку с поднятым большим пальцем. Посмотрите обоими глазами, зафиксируйте его положение. Затем закройте левый глаз, снова его откройте и закройте правый. Ваш палец «сместится» в сторону в тот момент, когда вы будете смотреть на него ведущим глазом. Ведущий правый глаз соответствует твердому, настойчивому, порой агрессивному характеру, левый – более мягкому, уступчивому.

3. Поза Наполеона. Если при переплетении рук на груди сверху окажется левая рука (в большинстве случаев), то это указывает на способность к кокетству, если правая – простодушие. Та рука, которая окажется сверху, и будет ведущей.

4. Аплодирование. Если удары совершаются правой рукой, то она является ведущей, если левой – наоборот. При совершении ударов правой рукой – можно говорить о более решительном характере.левой – о нерешительности, стремлении к избыточному обоснованию своих поступков, переносе целей на средства их достижения. Иногда аплодируют обеими руками, но и тогда можно определить, какое аплодирование для данного человека более удобно – правое или левое.

Смена обычного выполнения позы Наполеона и аплодирования происходит крайне редко. Переход от «левого» теста к «правому» – соответствует серьезному настроению. От «правого» к «левому» – более эмоциональному.

Интерпретация результата тестирования.

Обозначьте соответствующими буквами (буквенным индексом) результат каждого из четырех выделенных аспектов. Например, у Вас получилось ЛПЛЛ. Посмотрите, что это значит по предлагаемому ниже интерпретатору.

1. ПППП – ориентация на общепринятые нормы, консервативный тип характера, что обеспечивает наиболее стабильный тип поведения.

2. ПППЛ – неуверенный, консервативный, со слабым типом темперамента характер. Общая черта – нерешительность.

3. ППЛП – такому человеку присущи способности к кокетству, решительность, чувство юмора, активность, энергичность, темпераментность, артистичность. При общении с таким типом необходимы юмор и решительность, так как он не воспринимает более слабые типы.

4. ПЛПП – деловой тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость (основная черта, чаще всего встречающаяся у женщин). Медленное привыкание, осторожность. Такие люди не идут на конфликт «в лоб». Преобладает расчет, терпимость, замедленность в развитии отношений, некоторая холодность.

5. ППЛЛ – редкий и самостоятельный тип характера. Близок к третьему типу, но мягче, нерешительнее, менее энергичен. Некоторые противоречия между нерешительностью и твердостью характера. Высокая степень контактности, но медленное привыкание.

6. ПЛЛЛ – самый слабый тип характера. Очень резок. Беззащитность и слабость связаны со способностью идти на конфликт и вместе с тем быть подверженным различным влияниям. Крайне редко встречается у мужчин.

7. ПЛЛП – склонность к новым впечатлениям и способность не создавать конфликтов. Некоторое непостоянство, способность кокетничать на аналитическом фоне при особой мягкости. Подобным типам характера свойственна эмоциональность, медлительность, томность. Простота и редкая смелость в общении, способность переключаться на новый тип поведения.

8. ПЛЛЛ – непостоянный и независимый характер, основная черта – аналитичность в сочетании с остальными «левыми» тестами.

9. ЛППП – один из наиболее часто встречающихся типов, с очень хорошей адаптацией к различным условиям. Основная черта – эмоциональность в сочетании с недостаточной настойчивостью, которая проявляется преимущественно в основных жизненных вопросах (брак, образование). Высокая подверженность чужому влиянию. Легко контактирует практически со всеми остальными типами характера. У мужчин эмоциональность понижена, наблюдаются элементы флегматичности.

10. ЛППЛ – еще меньшая настойчивость, мягкость, уступчивость осторожному влиянию, наивность. Требуется особенно тщательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

11. ЛПЛП – самый сильный тип характера, трудно поддается убеждению, для этого требуется сильное, разнообразное влияние. Способен проявлять настойчивость, но иногда она переходит к заикливанию на второстепенных целях. Сильная индивидуальность, энергичность, способность к преодолению трудностей. Некоторый консерватизм из-за недостаточного внимания к чужой точке зрения. Такие люди не любят инфантильности.

12. ЛПЛЛ – сильный, но ненавязчивый характер, практически не поддающийся убеждению. Основная черта – внутренняя агрессивность, но медленное привыкание и взаимопонимание.

13. ЛЛПП – дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов.

14. ЛЛПЛ – основная черта – простодушие, доверчивость, мягкость. Очень редкий тип. У мужчин практически не встречается.

15. ЛЛЛП – эмоциональность в сочетании с решительностью (основная черта), энергичность. Некоторая разбросанность приводит к тому, что у подобных характеров возможны эмоциональные, быстро принимаемые, непродуманные решения. Поэтому в общении с ними важны дополнительные «тормозные механизмы».

16. ЛЛЛЛ – обладатели полного набора «левых» тестов – люди, для которых характерны способности по-новому взглянуть на вещи (антиконсерватизм), наибольшая эмоциональность, индивидуальность, эгоизм, упрямство, защищенность, иногда переходящая в замкнутость. Способность ослепительно улыбаться, которая связана с «левыми» тестами и, прежде всего, с левой ведущей рукой.

Продолжительность 10-15 минут.

Тема 6. Ценностные ориентации и направленность личности.

Цель: дать представление о системе ценностных ориентаций личности и ее взаимосвязи с направленностью личности.

Задачи:

- определение видов ценностных ориентаций;
- изучение особенностей систематизации ценностных ориентаций;
- ознакомление с влиянием ценностных ориентаций на направленность личности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты, дидактический материал.

Продолжительность 2 часа.

План:

6.1 Система ценностных ориентаций личности.

Ценностные ориентации – это, прежде всего предпочтения или отвержения определенных смыслов как жизнеорганизующих начал и готовность или неготовность вести себя в соответствии с ними.

А.Г. Здравомыслов определяет ценностные ориентации личности как ось сознания, «обеспечивающую устойчивость личности, выраженную в направленности потребностей и интересов. В силу этого ценностные ориентации выступают важнейшим фактором, регулирующим, детерминирующим мотивацию личности». Система ценностных ориентаций образует направленность личности, регулирует деятельность.

По мнению В.А. Ядова, система ценностей позволяет прогнозировать общую направленность поведения. Вместе с тем степень совпадения ценностей и реального поведения может колебаться, то есть ценностные ориентации не всегда непосредственно управляют поведением и поступками.

Разработанная М. Рокичем методика, основана на прямом ранжировании списка ценностей. М. Рокич различает два класса ценностей:

1. Терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться. Стимульный материал представлен набором из 18 ценностей.

2. Инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации. Стимульный материал также представлен набором из 18 ценностей.

Это деление соответствует традиционному делению на ценности-цели и ценности-средства.

Как отмечает Д.А. Леонтьев, индивидуальная иерархия ценностных ориентаций, как правило, представляет собой последовательность достаточно хорошо разграничиваемых «блоков». Он приводит возможные группировки ценностей, объединенные в блоки по различным основаниям и представляющие собой своего рода полярные ценностные системы. В частности, среди терминальных ценностей противопоставляются:

1. Конкретные жизненные ценности (здоровье, работа, друзья, семейная жизнь) – абстрактные ценности (познание, развитие, свобода, творчество).

2. Ценности профессиональной самореализации (интересная работа, продуктивная жизнь, творчество, активная деятельная жизнь). Ценности личной жизни (здоровье, любовь, наличие друзей, развлечения, семейная жизнь).

3. Индивидуальные ценности (здоровье, творчество, свобода, активная деятельная жизнь, развлечения, уверенность в себе, материально обеспеченная жизнь). Ценности межличностных отношений (наличие друзей, счастливая семейная жизнь, счастье других).

4. Активные ценности (свобода, активная деятельная жизнь, продуктивная жизнь, интересная работа). Пассивные ценности (красота природы и искусства, уверенность в себе, познание, жизненная мудрость).

Среди инструментальных ценностей Д.А. Леонтьев выделяет следующие дихотомии:

1. Этические ценности (честность, непримиримость к недостаткам) – ценности межличностного общения (воспитанность, жизнерадостность, чуткость). Ценности профессиональной самореализации (ответственность, эффективность в делах, твердая воля, исполнительность).

2. Индивидуалистические ценности (высокие запросы, независимость, твердая воля), конформистские ценности (исполнительность, самоконтроль, ответственность) – альтруистические ценности (терпимость, чуткость, широта взглядов).

3. Ценности самоутверждения (высокие запросы, независимость, непримиримость, смелость, твердая воля). Ценности принятия других (терпимость, чуткость, широта взглядов).

4. Интеллектуальные ценности (образованность, рационализм, самоконтроль). Ценности непосредственно-эмоционального мироощущения (жизнерадостность, честность, чуткость).

Динамика ценностных ориентаций опосредуется тем, представителем какой социальной группы является конкретная личность. Существуют социальные группы, которые в большей степени устойчивы по отношению к социально-экономическим изменениям, что выражается в сохранении ценностных приоритетов. И есть более динамичные социальные группы, которые в историческом времени быстрее изменяют свои ценностные ориентации. К таким группам относится, например, молодежь.

#### 6.2 Ценностные ориентации как ведущий признак направленности личности.

Направленность личности является одним из основных содержательных психических свойств, т.к. представляет собой систему побуждений личности, лежащих в основе ее активности, селективного отношения к внешнему миру. Как вектор движения, развития личности направленность определяется наличием или отсутствием

в ней жизненных планов, перспектив, а также их содержанием. В концепции направленности личности осужденных молодежного возраста доктора психологических наук, профессора В.Г. Деева (1930-2000) данное свойство понимается как результат формирующихся в социальных условиях потребностей, убеждений, идеалов, интересов, влечений, склонностей и имеет сложную структуру. Так, ее содержание отражено в компонентах генерализованной подструктуры (влечения, желания, интересы, стремления, идеалы, мировоззрение и убеждения), система отношений личности, как индикатор содержательной стороны направленности представлена в подструктуре отношений и третья подструктура отражает цели, планы перспективы личности. В целях диагностики типа направленности личности осужденного В.Г. Деев предложил использовать «сетку признаков» (интересы, идеалы, отношения и жизненные планы), рассматривая их в качестве емких по содержанию показателей, позволяющих дать психологическую характеристику направленности личности, выделенных им типов осужденных: условные коллективисты, с активной отрицательной групповой направленностью, отрицательные индивидуалисты, пассивные с отрицательной направленностью, неустойчивые, активисты одиночки, приспособленцы.

В концепции В.Г. Деева (1986) не выделены ценностные ориентации в качестве самостоятельного компонента (признака). Однако указание на идеалы, интересы личности, цели деятельности вплотную подводят к мысли о необходимости включения ценностных ориентаций в генерализованную подструктуру направленности. Ценностные ориентации проявляются в идеалах, убеждениях, интересах личности, играют главную роль в регуляции социального поведения человека, связаны с такими компонентами направленности личности как установки, мотивы. Ценностные ориентации определяют систему отношений личности к действительности, контролируют содержание поведения человека и влияют на процесс формирования целей деятельности, жизненных планов и перспектив. Если направленность личности – сложное структурное образование, то ценностные ориентации необходимо рассматривать в качестве ее ядерного компонента, который связывает все ее подструктуры, выполняя системообразующую функцию.

### 6.3 Уровни усвоения ценностей и направленность личности.

В современной социогуманитарной науке проблема ценностных ориентаций личности традиционно рассматривается в двух смысловых значениях:

1) как совокупность оценок индивидом окружающей его действительности с последующей ориентацией в ней;

2) как способ дифференциации объектов индивидом по степени их значимости.

Формирование ценностных ориентаций осуществляется в процессе социализации человека и закономерно проявляется в мировоззрении личности через ее цели, идеалы, убеждения и интересы. Соответственно, система ценностных ориентаций образует содержательную сторону направленности личности, выражая сущностное основание ее отношений к действительности.

Категория «ценность» непосредственно связана с понятием «оценка», рассматриваемой обычно в двух значениях: 1) сам процесс оценивания, т.е. определения значимости, весомости какого-либо предмета, явления, события и пр.; 2) результат оценивания, представленный в непосредственном суждении и мнении человека о степени значимости, важности и притягательности конкретного явления. Иными словами, оценка ценностей являет собой объективное отношение между свойствами различных явлений и потребностями людей, устанавливаемое актом сознательной человеческой деятельности. При этом свойства явлений выступают как объект оценки, а потребности – как ее критерий.

В силу родственности (но не идентичности) явлений «социально-нравственная ориентация» и «ценностные ориентации», все вышеприведенное во многом характеризует и сущность интересующего нас явления, однако мы рассматриваем вопрос

ориентации в более узком разрезе – аспекте социальных и нравственных ориентаций человека, где под социальными понимаются ориентации, непосредственно вызванные к жизни развитием социальной действительности и определяющие формирование таких личностных качеств, которые бы способствовали адаптации личности в современном обществе. Под нравственными же ориентирами понимается установка на конкретные моральные качества общечеловеческого характера типа милосердия, доброты, верности, порядочности и др. В то время как ценностные ориентации представляют собой сложное единство идеологических, политических, моральных, эстетических, правовых, научных, философских и прочих установок и устремлений личности.

Кроме того, разграничивая понятия «социально-нравственная ориентация» и «ценностные ориентации», мы руководствуемся тем, что в последнем словосочетании уже изначально присутствует момент неизбежного дублирования, тавтологии, что заметил и В.А. Блюмкин, который, обращаясь к проблеме моральных ценностей, высказался довольно точно: «Поскольку люди ориентируются только на ценности..., то не может быть не ценностных ориентаций, как не бывает не ориентирующих ценностей – всякая ценность по существу своему ориентирует на себя соответствующий субъект». Этот момент послужил основанием для разведения заявленных категорий.

Итак, в основе социально-нравственной ориентации, на наш взгляд, лежат такие понятия, как «ценность», «установка», «моральный выбор», «направленность» и «качества личности». Перейдем к рассмотрению названных явлений.

Выше мы уже рассмотрели понятие «ценность», в связи с чем остановим внимание на уровнях усвоения тех или иных ценностей, в числе которых выделяются следующие:

1. Формальный уровень усвоения ценностей.

На данном уровне процесс усвоения личностью ценностей осуществляется формально, затрагивая лишь внешнюю сторону личности, когда ценность только фиксируется сознанием человека, не вызывая его последующей целенаправленной деятельности на овладение этой ценностью.

2. Эмоциональный уровень усвоения ценностей состоит в субъективно эмоциональном восприятии и переживании ценностей без полноценного осознания их социальной значимости. Для этого уровня характерна определенная нестабильность социально-нравственной ориентации, поскольку при любом изменении социальной ситуации закономерно происходит смена поведенческих стереотипов личности и относительная трансформация ее интересов и потребностей.

3. Интериоризирующий уровень усвоения ценностей, обеспечивающий достаточно устойчивую социально-нравственную ориентацию, в связи с признанием личностью и принятием ею «в себя» тех ценностей и норм, что установило общество, причем последние в должной мере отвечают и личностным устремлениям человека. В то же время на уровне интериоризации может наблюдаться некоторая непоследовательность социально-нравственных установок личности в том случае, если та или иная ценность актуализируется вследствие каких-либо внешних обстоятельств, что затрудняет процесс усвоения данной ценности.

4. На мировоззренческом уровне ценности усваиваются уже на уровне убеждений, что и обеспечивает формирование устойчивой социально-нравственной ориентации.

Важную роль в формировании социально-нравственной ориентации играет установка, толкуемая в философском энциклопедическом словаре следующим образом: «Установка – различная, в зависимости от индивида и времени, духовная ориентация мысли и волнения, ожидания, надежды или опасения, склонности, убеждения, пристрастия и предубеждения, которая определяет не только наше отношение к какому-либо предмету, событию, факту, мнению, делу, лицу и т.д., но также прежде всего, в каком виде они нам непосредственно представляются, т.е. то, как они реализуются в

мире наших восприятий». Установка, как правило, возникает при условии взаимодействия двух факторов: потребности и ситуации. Подвергая комплексному анализу такое психологическое явление, как «установка», видный советский психолог Д.Н. Узнадзе таким образом определил сущность последней: «В случае наличия какой-нибудь потребности и ситуации для ее определения в субъекте возникает специфическое состояние, которое можно охарактеризовать как готовность, как установку его к совершению определенной деятельности, направленной на удовлетворение его актуальной потребности». Как отмечает известный американский психолог Дэвид Майерс: «Установки – это эффективный способ дать окружающему миру оценку», т.е. установка предполагает благоприятную или неблагоприятную оценочную реакцию на что-либо, которая выражается во мнениях, чувствах и целенаправленном поведении».

#### 6.4 Упражнение «Ассоциации».

Назовите слова, которые ассоциируются у вас со словом «ценность».

1. Ценность — важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

2. Психологическое понятие «система ценностей» подразумевает под ценностями то, что человек ценит в окружающем его мире.

3. К ценностям могут относиться: здоровье, любовь, семья, дети, дом, близкие, друзья, общение, самореализация в работе, получение удовольствия от работы, материальное благополучие, духовные ценности, духовный рост, религия, досуг, удовольствия, хобби, развлечения, творческая самореализация, самообразование, социальный статус и положение в обществе, стабильность, свобода (свобода выбора, свобода слова и т. д).

Продолжительность 10-15 минут.

#### 6.5 Упражнение «Мир моих ценностей».

Цель: осознать ценности – свои и других участников.

Запишите на листочках пять самых важных вещей в вашей жизни, после чего проранжируйте их по степени важности. Зачитывание происходит поочередно.

Вопросы для обсуждения:

- Какие ценности были общими?
- Почему именно они были определены?
- С какой целью мы выполняли это упражнение?
- Почему важно иметь в жизни собственные ценности?

Продолжительность 10-15 минут.

#### 6.6 Упражнение «Качества успешного человека».

Что, с вашей точки зрения, значит «успешный человек»?

Чтобы разобраться, что значит успешный человек, надо сначала обсудить и выбрать пять наиболее важных качеств, характеризующих успешного человека. Вам предложены качества; если, по вашему мнению, какого-то качества не хватает, добавьте его. Сначала каждый определяет для себя, затем обсуждаете в группе и приходите к общему решению. Затем представитель группы выписывает качества на доску и объясняет, почему группа выбрала именно эти качества (каждому выдана карточка с перечнем качеств).

Список качеств: дух соперничества, чувство товарищества, способность к творчеству, любознательность, озабоченность материальным успехом, порядочность, честность, доброта, независимость, интеллектуальная развитость, послушание, предприимчивость, открытость, наличие собственных убеждений, уравновешенность, организованность, чувство юмора, эмоциональность, искренность, способность адаптироваться, воспитанность, настойчивость.

Подумайте, а затем обсудите в группе и выделите пять наиболее значимых качеств, характеризующих успешного в жизни человека. Представьте успешного человека в современном мире, подумайте, какие качества помогли ему этого достичь.

Обсуждение.

Продолжительность 20-25 минут.

Тема 7. Возникновение и развитие состояний эмоционального напряжения.

Цель: дать представление о причинах развития состояний эмоционального напряжения.

Задачи:

- определение механизма возникновения состояния эмоционального напряжения;
- изучение причин возникновения состояния эмоционального напряжения и методов коррекции данного состояния.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

7.1 Понятие эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение (от лат. *emoveo* – потрясаю, волну) – психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему. Эмоциональное напряжение имеет, как правило, преобладающую субъективную окраску и не всегда вызывается объективными обстоятельствами.

Симптомы эмоционального напряжения.

При состоянии эмоционального напряжения человек ощущает себя беспомощным и бесполезным, теряет интерес к работе, выполняя ее формально. Много кто жалуется на повышенную тревожность и беспокойство. Также при эмоциональном напряжении часто возникает апатия и скука, чувство неуверенности, подозрительности и чрезмерной раздражительности. Человек ощущает себя разочарованным и одиноким. При подобном нарушении многие люди отказываются от любых физических нагрузок, у них пропадает аппетит, может наблюдаться злоупотребление спиртным или же наркотическими веществами.

Эмоциональное напряжение – это совокупность эмоциональных переживаний, снижающих эмоциональный фон и мотивационную сферу личности. Состояние эмоционального напряжения сопровождается ощущением беспомощности человека перед жизненными обстоятельствами, собственной ненужностью, ощущением потери смысла жизни или цели деятельности. Работа выполняется формально, интерес к другим поддерживается социальными требованиями, апатия постепенно начинает заполнять все сферы жизни. В аффективной сфере присутствует раздражение, подозрительность и нервозность, могут активизироваться различные личностные акцентуации. Увеличивается ощущение беспричинной тревожности, беспокойства.

Нарастает усталость, которая не проходит ни после отдыха, ни после ночного сна, но увеличивается даже при минимальных физических нагрузках. Может пропадать аппетит, возникать бессонница, появляться стремление снять нервозность и расслабиться при помощи алкогольных и наркотических веществ. При применении различных стимуляторов (даже кофе) их эффект не выражен, а порой противоположный.

Обычно к такому состоянию приводит длительное подавление негативных ощущений или проблем, но когда человек сталкивается с подобным, корректировка может потребоваться довольно серьезная. Во многих случаях длительное нервное напряжение приводит к развитию стресса, со всеми вытекающими последствиями. Если игнорировать и данную симптоматику, то развиваются различные неврастенические нарушения, терапия которых включает также медикаментозную коррекцию состояния.

Своевременное снятие эмоционального напряжения помогает избежать тяжелых последствий, но также стоит позаботиться о профилактических методах, чтобы не допустить скопления напряжения. Те, кто регулярно имеет возможность поделиться своими переживаниями с близкими людьми или психологом имеют меньше шансов

накопить разрушающий объем напряжения. Некоторые собственные личностные черты способствуют накоплению эмоций внутри – это постоянная потребность все контролировать, боязнь довериться потоку событий, невозможность подстраиваться под изменяющиеся условия, стремление переделать окружающих и прочее. Такие тенденции забирают много энергии и заставляют человека постоянно быть в активном и мобилизованном внутреннем состоянии. Стоит постоянно искать что-то новое в путях собственного развития.

### 7.2 Основные причины эмоционального напряжения.

Состояние эмоционального напряжения в большинстве случаев вызвано неумением человека выражать свои эмоциональные и чувственные переживания. Обычно это касается переработки и выплеска негативных эмоций, которые оказывают наиболее разрушительное воздействие на психику. Именно в выражении подобных чувств многие люди испытывают трудности. Это связано с социальными нормами поведения, запретами на выражение агрессивности и недовольства. Многим с детского возраста внушается, что нельзя злиться на определенных людей или сопротивляться каким-то действиям. Воспитание силы воли и характера приводит к созданию внешне позитивного и желательного образа – человека, который не плачет, не злится, не обижается, который способен простить все и наслаждается тем, что неприемлемо. Проблема в том, что от просто сокрытия подобные переживания никуда не исчезают и начинают разрушать не только психику, но и физическое здоровье человека. Вместо того чтобы отказываться от признания определенных чувств необходимо учить детей выражать их в конструктивной форме, не задерживая внутри.

Помимо таких внутренних факторов, которые впитываются в самом раннем возрасте, существует еще и внешнее воздействие. Так, стрессовые ситуации и постоянный дискомфорт, вызванный внешними событиями, приводит к эмоциональному напряжению. Сюда можно отнести нелюбимую работу, надоевшего мужа, раздражающих детей, шумных соседей, стройку за окном, нереализованные мечты. Многие из данных факторов даже не отмечаются человеком сознательно, когда он пытается разобраться в причинах собственного раздражения, но они продолжают воздействовать. И если поменять свой способ реагирования и проявления эмоций, то можно за несколько месяцев сделать так, что некоторые внешние обстоятельства перестанут воздействовать на индивида.

Различие между нашим представлением о том, какой должен быть мир и тем, с какими его проявлениями мы сталкиваемся, является самым сильным фактором, провоцирующим эмоциональное напряжение. Различие эти могут возникать на основании объективных или выдуманных различий. Так, вполне логично ждать поддержки и внимания от близкого человека, и когда вместо этого происходит предательство или насмешки возникает напряжение. Но также это могут быть иллюзии, вызывающие все большие претензии к миру – например, желание чтобы все обедали в определенное время или понимали ваши слова с первого раза.

Дополнительными факторами, которые делают человека более восприимчивым к событиям и приводят к перенапряжению, являются повышенная усталость, депривация сна, любая неудовлетворенность. Физическое состояние играет важнейшую роль в регуляции эмоций, соответственно, если есть незначительное эмоциональное потрясение при сбалансированном ощущении тела она может пройти незамеченным. И наоборот, мимолетное замечание незнакомого человека может привести к серьезному эмоциональному срыву на фоне недосыпа и голода.

### 7.3 Направления коррекции эмоционального напряжения.

Важной предпосылкой для сохранения и укрепления здоровья является понимание процессов повседневной жизни и сознательное управление ими. Это актуализирует проблему разработки программы, призванной решать задачи психического здоровья аддиктов, а именно: преодоления психологических и

психогенных состояний тревоги, что формирует уверенность личности в своих силах и возможностях.

Благодаря наличию знаний, умений, навыков и практического опыта у аддиктов в области самопознания, саморегуляции психических состояний, возможно их самопроектирование и самореализация в учебной, творческой, производственной и других видах деятельности.

В этой связи проведение семинаров-практикумов по психопрофилактике эмоциональных напряжений приобретает особую значимость.

Эмоции нельзя сдерживать, но надо – и в этом проблема. Эмоции иногда надо разрядить. Паллиативным выходом может быть очень сильная мышечная деятельность, которая уменьшает энергию. Можно, как это делают японцы, разрядиться на «чучело мастера» и т.п. Это не устраняет причины эмоционального напряжения, но снимает вегетативную бурю. Астенические отрицательные эмоции надо всячески избегать, а если они появились, надо устранить застывание на этой стадии. Обязательно надо выйти из этой ситуации.

Эмоциональное напряжение складывается из множества факторов. Некоторые факторы нервного напряжения поддаются сознательному контролю и управлению. Регулировать эмоциональное напряжение можно, понимая условия их возникновения. Для этого надо либо не ставить большие цели, либо наращивать собственные ресурсы – уметь адекватно распределять время, наращивать энергию и информацию, т.е. жизненный опыт и навыки.

Для уменьшения эмоционального напряжения полезно применять следующие стратегии и методы:

1. Стратегия разбивки и уменьшения. Сконцентрируйте своё внимание на мелких деталях какого-либо важного для вас дела или ситуации, отстранитесь от значимости результата.

«Съесть всего слона сразу – невозможно, по частям и постепенно – можно». Концентрация на частностях и мелких деталях делает всю ситуацию не такой значимой, чтобы её очень эмоционально переживать. При этом, конечно, полезно помнить о главной и общей цели, чтобы не запутаться в деталях. Стратегия разбивки и уменьшения позволяет переключить внимание, что способствует снижению уровня эмоционального напряжения.

2. Сравнение ситуации с чем-то большим. Уменьшение значимости. «Всё ерунда, по сравнению с мировой революцией». Так говорили революционеры и стойко переносили тяготы революционной борьбы. В учебной деятельности можно рассуждать так: «Проект, из-за которого вы переживаете, намного меньше по сравнению с проектами всего образовательного процесса. Это уже делали другие, у них получалось, значит, получится и у вас».

3. Моделирование множества приемлемых результатов. Просчитайте все возможные результаты деятельности или разрешения ситуации. Найдите в них положительные моменты. Какие-то варианты будут устраивать больше, какие-то меньше, но в любом случае, лучше быть готовым к разным вариантам, при этом знать, как максимально эффективно использовать каждый полученный результат.

4. Физическая нагрузка. Так люди устроены, что переживать сложно, когда нужно интенсивно работать физически. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, посещении бани, беге. Любая двигательная активность уравнивает эмоции, делает их более стабильными. Например, в деревне, где тяжёлая физическая работа начинается в 4 часа утра и заканчивается с заходом солнца, люди более эмоционально устойчивые, чем горожане. Переживать некогда – работать надо.

5. Юмор и работа с негативными эмоциями. Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями. Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Ревность, измена, любовь, бизнес – сколько трагедий написано об этом.

И столько же комедий примиряют людей с реальностью, когда мы смеёмся над ревностью, изменой, любовью, бизнесом, чаще, других людей. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции.

6. Дыхание и тонус мышц. Изменяя ритм и глубину дыхания, расслабляя произвольно отдельные мышцы, мы можем снимать значительную часть нервного напряжения. Якобсон установил, что глубокое мышечное расслабление является эффективным способом восстановления физических сил и душевного здоровья.

#### 7.4 Упражнение «Огонь и лед».

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Его проведение позволит взбодрить участников.

Инструкция:

Участники выполняют упражнение, стоя в кругу.

Когда я дам команду «Огонь» вы должны начать интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» вы застываете в позе, в которой застигла вас команда, напрягая до предела все тело.

Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Продолжительность 5-10 минут.

#### 7.5 Упражнение «Насос и надувная кукла».

Цель: упражнение позволяет участникам встряхнуться и снять напряжение.

Инструкция:

Разобьемся на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу.

Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть.

Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Продолжительность 20-25 минут.

#### 7.6 Упражнение «Лимон».

Цель: упражнение разминочное, эффект от него достигается через управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция:

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Продолжительность 10-15 минут.

Тема 8. Иррациональные установки аддиктов на восприятие негативных событий.

Цель: ознакомить с иррациональными установками на восприятие негативных событий.

Задачи:

- сформировать представление об иррациональных установках восприятия,
- сформировать способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение,
- освоить способы конструктивного поведения в ситуациях межличностного общения и профессиональной деятельности.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

#### 8.1 Понятие установки и виды иррациональных установок.

В психологической литературе существует термин «установка», который очень часто употребляют как синоним термина «убеждение», эти два термина тесно связаны между собой и часто замещают друг друга. Установка – это готовность организма или субъекта к совершению определённого действия или к реагированию в определённом направлении. Если навык относится к периоду осуществления действия, то установка – к периоду, который ему предшествует.

Иррациональные убеждения ведут к возникновению проблем в эмоциональной и поведенческой сферах индивида. По ряду признаков можно отличить рациональное суждение от иррационального. Характеристики иррационального суждения таковы: они неистинны, не соответствуют реальности ни количественно, ни качественно, категоричны, приводят к длительным и сильным негативным переживаниями и, наконец, не способствуют достижению цели.

Иррациональные установки, или когниции, лежат в основе научного направления Рационально-эмоционально-поведенческой терапии, РЭПТ.

РЭПТ — научное направление в психотерапии и психологическом консультировании, созданное Альбертом Эллисом в 1955 году, в котором в качестве главной причины психических расстройств рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки (убеждения, верования, мысли, предположения и т.п.).

Иррациональная установка – система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усвоенная, как правило, в детстве от значимых взрослых.

Например, фраза, которую многие родители могут обронить в качестве воспитательного элемента: «Если ты не будешь хорошей девочкой, то я перестану тебя любить!» ребенком, при многократном повторении, воспринимается как ««моя ценность зависит от того, что думают обо мне другие»».

Иррациональные установки всегда находятся в конфронтации с реальностью, противоречат объективно сложившимся условиям и всегда приводят к дезадаптации личности. Отсутствие реализации действий, предписанных иррациональными установками, приводит к продолжительным неадекватным ситуациям эмоций.

Альберт Эллис выделил 4 группы иррациональных установок, наличие у человека которых можно определить по словам-маркерам:

1. Катастрофические установки – при этих установках отдельные события, происходящие в жизни, оцениваются как катастрофические вне какой-либо системы отсчета.

Слова-маркеры: «катастрофа», «кошмар», «ужас», «конец света».

2. Установки обязательного долженствования:

– в отношении себя – то, что я должен другим;

– в отношении других – то, что другие (природа, правительство, мир) должны мне.

Слова-маркеры: «должен», «обязательно», «во что бы то ни стало», «кровь из носу».

3. Установки обязательной реализации своих потребностей – иррациональное убеждение состоит в том, что чтобы быть совершенным и счастливым, человек должен обладать определенными качествами, развитыми в нем максимально.

Слова-маркеры: «либо так, либо никак вообще», «или всё, или ничего».

4. Глобальные оценочные установки. При наличии этой установки, человек оценивает окружающих людей глобально, не учитывая отдельно взятые черты характера, особенности поведения и т.д.

Слова-маркеры: «сразу видно, что это...», «я всё сразу понял».

#### 8.2 Особенности иррационального мышления.

В основе иррационального мышления лежит импульсивное принятие решений, сформированное на эмоциях, самоощущение и чувствах. Рассмотрим принципы иррационального мышления:

**Интуиция.** Это некое предчувствие, ощущение, не подкрепленное никакими фактами и логикой. Просто нужно поступить в этой ситуации так, как говорит сердце, а не иначе.

**Озарение.** Внезапное осознание верного решения, мгновенное появление правильной мысли. Озарение может прийти, например, во сне, утром за завтраком или в беседе с другом.

**Воображение.** Это способность человека моделировать ситуацию и решать проблему без использования практических навыков. Додумывать недостающие элементы и восстанавливать общую картину произошедшего.

Это основа иррационального мышления, также сюда можно добавить эмоциональные реакции, духовные прозрения, медитацию, подсознание, созерцание и другие. Иррациональное мышление более развито у тех, кто увлекается искусством, творчеством, верит в чудеса.

#### 8.3 Стереотипность мышления.

Стереотипность как категория мышления имеет сложное сущностное содержание. Изучая работы исследователей, мы пришли к выводу, что к данному понятию и к источникам его формирования существует несколько подходов, среди которых: когнитивный, коммуникативный, ценностный. Все они обладают кумулятивным характером и имеют особенность закрепления и усиления.

Уолтер Липпман отмечает, что люди принимают решения не на основе фактов, а на основе своих представлений о фактах, на основе своих стереотипов. Н.И. Колодина отмечает, что стереотипизация мышления происходит на осознаваемом и чаще на неосознаваемом уровнях, базирующегося, в свою очередь, на когнитивной основе – как процесс формирования когнитивного механизма распознавания объекта «свой» и «чужой», «знакомое» и «незнакомое», «понятное – свое» и «непонятное – чужое». В основе этого процесса лежит на осознанном уровне защитная реакция (аддикт отделяет себя от тех аспектов, которые вызывают у него антипатию, и приближается к тем аспектам, которые не вызывают ее).

Ведущими стереотипами в профессиональной сфере являются:

– профессиональные – относительно того, как и что делать (меня так учили, я раньше так делал, я не буду делать по-другому, других вариантов решения этой задачи нет и пр.);

– мотивационные – относительно того что буду делать – что не буду делать (это не моя задача, я не знаю, как это делать, меня этому не учили, мы никогда это не делали, мне не надо искать новый способ решения задачи и пр.);

– социальные – относительно того, с кем буду делать (сами придумали – пусть сами и делают, вам надо – вы и делайте и пр.);

– ценностные – относительно того зачем делаю (я не вижу в этом смысла, не нужно больше искать никаких других решений, уже много лет все пользуются одним решением, всегда делали так, а не иначе и пр.).

В.В. Кузнецов отмечает, что в основе формирования стереотипов чаще всего расположены: полярное мышление; чрезмерное обобщение; избирательное восприятие; безосновательные выводы; категоризация; необоснованные ожидания.

Стереотипность мышления имеет положительные и отрицательные последствия, которые дают нам понимание необходимости работы с ними (таблица 3.3).

Таблица 3.3 Положительные и отрицательные последствия стереотипности мышления

Положительные последствия	Отрицательные последствия
<p>- позволяют быстро решать типовые задачи, быстро адаптироваться в стандартных ситуациях;</p> <p>- имеют сильный энергетический посыл - позволяют четко аргументировать свою точку зрения, объяснять ситуацию, основываясь на конкретных умозаключениях и утверждениях, используемых социальной группой;</p> <p>- мыслительный процесс упрощается, не вызывая дополнительных затрат ресурсов сотрудника посредством использования умозаключения (минимальное напряжение и минимальное сопротивление);</p> <p>- обеспечивают более легкое управление через четко прописанные процедуры, алгоритмы действий (эффективно при авторитарном стиле управления или при четко описанном бизнес-процессе, когда требуется четкое исполнение установленных процедур).</p>	<p>- вырабатывает шаблонное, рамочное, закрепленное мышление;</p> <p>- в нестандартной ситуации вызывает стопор и может привести к непоправимым последствиям;</p> <p>- ограничивает профессиональное развитие и профессиональный рост специалиста;</p> <p>- высока степень риска принять неверное решение на основании стереотипных установок;</p> <p>- эмоционально окрашен (соотносится с личностными ценностями или ценностями социальной группы), отодвигает рациональные аспекты;</p> <p>- неэффективно в бизнесе, где необходимо решать нестандартные задачи, в котором высокая конкуренция, необходима быстрота и гибкость, и где для решения задач требуется креативный подход.</p>

Согласно некоторым классификациям выделяются стереотипы поведения и стереотипы-представления. Стереотипы поведения хранятся в сознании в виде штампов и выступают в роли канона, они диктуют или определяют поведение. Стереотипы-представления хранятся в сознании в виде клише и функционируют как эталоны.

#### 8.4 Упражнение «Кто виноват?»

Ситуация такова: участник А предложил участнику В воспользоваться услугой его знакомого. Однако знакомый оказал услугу либо не в срок, либо не полностью. Инсценировка ситуации происходит в двух случаях:

- участник В навязывает вину участнику А, и участник А ее принимает;
- участник В навязывает вину участнику А, но участник А ее не принимает.

После игры проводится обсуждение: «Когда вину навязать легче: в случае а) или в случае б)?»

Продолжительность 10-15 минут.

#### 8.5 Упражнение «Рациональные убеждения».

Запишем примеры рациональных установок.

- Я имею право на ошибку.
- Я имею чувство собственного достоинства.
- Я имею право хорошо к себе относиться.
- Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.
- Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других людей.
- Я имею право не чувствовать ответственность за поступки других людей.
- Я имею право чего-то не знать или не уметь.
- Я имею право быть свободным от оценок других людей.

9. Я имею право заботиться о себе.

Критерии рациональных убеждений:

- возможность выбора;
- ощущение позитивного настроения;
- ощущение силы и свободы.

Каждый выбирает для себя рациональное убеждение в противовес собственной иррациональной установке, формулирует и записывает его в тетради, после чего старое убеждение зачеркивается, а новое проговаривается вслух.

Продолжительность 20-25 минут.

Тема 9. Способы разрешения конфликтных ситуаций.

Цель: ознакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций.

Задачи:

- сформировать представление о понятии и видах конфликта;
- сформировать способности выявлять причины конфликтных ситуаций;
- освоить способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

9.1 Понятие и виды конфликтов.

Если в диалектике можно наблюдать более или менее однозначное понимание противоречия, то в специальных дисциплинах имеется множество дефиниций конфликта, существуют различные подходы к пониманию конфликта и его роли в активности личности, группы, общества.

Большинство определений конфликта можно сгруппировать по нескольким блокам.

Конфликт как несоответствие сторон. Например, конфликт – это осведомленность вовлеченными в конфликт сторонами о различиях, несоответствиях, несовместимых желаниях или противоречивых требованиях.

Конфликт как форма общения. В этом значении конфликт определяется как форма отношений между субъектами социального действия, мотивация которых обусловлена противостоящими ценностями и нормами, интересами и потребностями.

Конфликт как форма общения, имеющая в своей основе противоречие. Под конфликтом понимается вид общения, в основе которого лежат реальные или иллюзорные, объективные или субъективные, но в различной степени осознанные противоречия в целях общающихся субъектов, проявление объективных или субъективных противоречий во взаимодействии противоборствующих сторон.

Конфликт – это противоречие, возникающее между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной и личной жизни, но не всякое противоречие можно назвать конфликтом. Противоречия приводят к конфликтам тогда, когда они затрагивают социальный статус личности или группы, материальные или духовные интересы людей.

Конфликт как острейшая форма противоречия и конкуренции. В традиционном понимании отечественной социологии конфликт представляет собой предельный случай обострения социальных противоречий, выражающийся в столкновении различных социальных общностей, силовое динамическое воздействие между индивидами или социальными группами на основе действительного или мнимого несовпадения интересов или нехватки ресурсов. В этом же русле за рубежом есть подобные определения конфликта, например, как борьбы за статус, власть или ограниченные ресурсы, в которой целями конфликтующих сторон является достижение желаемого, а также нанесение ущерба или устранение соперника.

Конфликт как способ разрешения противоречия в определенной форме общения. Например, конфликт представляет собой «наиболее острый способ разрешения противоречий, возникающих в процессе взаимодействия, заключающийся в противодействии субъектов конфликта и обычно сопровождающийся негативными эмоциями». Противоречие разрешается посредством конфликта, т.е., для своего разрешения оно должно воплотиться в действиях, в их столкновении.

Важная проблема заключается в соотношении противоречия и конфликта, так как от того или иного способа ее решения зависит расстановка акцентов в понимании их сути и их роли в процессах изменения. Во-первых, противоречие представляет собой внутреннее и сущностное свойство индивида. Расхождение противоположностей в противоречии наиболее отчетливо выражается на идеализированном (когнитивном) уровне активности индивидов. Диалектическое противоречие как самопротиворечивость объектов отображает глубокую внутреннюю природу всего сущего и является основой самодвижения и саморазвития. Внешнее взаимодействие противоположностей, антагонизм следует рассматривать как результат, как формы проявления самопротиворечивости объектов. Следовательно, конфликт – это внешняя форма активности, проявляющаяся в столкновении, противодействии групп, подгрупп и индивидов.

Во-вторых, в основе возникновения конфликта лежит противоречие. Однако его возникновение не является единственным следствием проявления противоречия. Противоречие может порождать разные формы дезинтегративного (и, даже, интегративного) взаимоотношения и взаимодействия сторон. Конфликт является одной из форм дезинтегративного общения наряду с конкуренцией и соревнованием, избеганием и бездействием. Таким образом, всякий конфликт есть противоречие, но не всякое противоречие порождает конфликтное взаимодействие сторон.

В-третьих, конфликт как дезинтегративный процесс взаимодействия изначально несет с собой изменение, но сам по себе не порождает какое-то другое изменение. Конфликт оказывает влияние только на противоречие, которое его инициировало или какое-то другое, а уже изменение противоречия (например, сглаживание или обострение) поддерживает прежнюю или порождает новую форму дезинтегративной или, наоборот, интегративной активности группы, подгруппы, индивида.

Итак, конфликт можно определить как порождаемую обострением противоречия одну из форм дезинтегративного взаимодействия и взаимоотношения между субъектами, выражающуюся в их активно-негативной направленности относительно друг друга.

Конфликт имеет следующие признаки: наличие субъекта или субъектов как носителей конфликтов, биполярность, активность, негативность взаимодействующих субъектов. Например, межличностные конфликты имеют следующие особенности: наличие как минимум двух субъектов-индивидов, противопоставленность этих субъектов, их активность по разрешению обострившихся противоречий и достижению своих целей, антипатия и противодействие субъектов друг другу.

Конфликт может выполнять разнообразные позитивные и негативные функции.

Позитивные функции конфликта:

- конфликт как форма дезинтеграции обеспечивает уникальность и автономность каждого из взаимодействующих субъектов в отдельности;
- конфликт обеспечивает развитие отношений между субъектами;
- конфликт представляет собой способ получения информации о возможностях противодействующих субъектов;
- конфликт высвобождает накапливающееся внутреннее напряжение, тем самым обеспечивая сохранение связей;

– конфликт актуализирует разные позиции и мнения по поводу возникающих в группе/подгруппе проблем и, тем самым способствует поиску оптимальных способов их решения;

– внешний конфликт группы/подгруппы усиливает групповую/микрогрупповую идентичность и сплоченность.

Негативные функции конфликта:

– разрушение психологической целостности группы и неформальных подгрупп, вплоть до их распада;

– блокирование развитие отношений между субъектами;

– снижение социальной, экономической, социально-психологической эффективности группы, подгруппы, индивида;

– нанесение противоборствующими субъектами одностороннего или взаимного серьезного морального, материального или физического ущерба.

9.2 Причины возникновения конфликтных ситуаций.

Причины возникновения конфликтов бывают следующие:

1) объективные;

2) организационно-управленческие;

3) социально-психологические;

4) личностные.

Объективные факторы возникновения конфликтов – те обстоятельства социального взаимодействия людей, которые привели к столкновению их интересов, мнений, установок и т.п. Объективные причины приводят к созданию предконфликтной ситуации. Они настолько разнообразны, что не поддаются строгой классификации. Можно выделить:

– естественное столкновение интересов людей в процессе жизнедеятельности;

– слабую разработанность правовых и других нормативных процедур разрешения социальных противоречий, возникающих в процессе взаимодействия людей;

– недостаток значимых для нормальной жизнедеятельности людей материальных и духовных благ;

– образ жизни, связанный с материальной неустроенностью и радикальными масштабными, быстрыми переменами;

– стереотипы конфликтного разрешения социальных противоречий.

Организационно-управленческие причины конфликта – обстоятельства, связанные с созданием, развитием и функционированием организаций, коллективов, групп. Можно выделить четыре типа подобных групп:

– структурно-организационные – несоответствие структуры организации требованиям той деятельности, которой она занимается, структура организации должна определяться целями и задачами, которые эта организация будет решать;

– функционально-организационные – не оптимальность связей между структурными элементами организации, организацией и внешней средой. Внешние функциональные связи организации должны максимально соответствовать решаемым задачам и обеспечивать их выполнение, эффективная работа организации невозможна без отлаженных функциональных связей с внешней средой. Нарушение этих связей приводит к конфликтам;

– лично-функциональные – несоответствие качеств сотрудников требованиям занимаемой должности. Существенные требования к личностным качествам работника предъявляют деятельность и необходимость взаимодействия с окружающими. Если человек не соответствует этим требованиям, то возможны конфликты между ним и руководителями, подчиненными, сослуживцами;

– ситуативно-управленческие – обусловлены ошибками, допускаемыми руководителями и подчиненными в процессе решения управленческих и других задач.

Принятие ошибочного управленческого решения объективно создает возможность конфликтов между авторами решения и его исполнителями.

Социально-психологические причины конфликтов обусловлены непосредственным воздействием людей, фактором их включенности в социальные группы. Основными причинами конфликта могут быть:

- потери и искажение информации в процессе межличностной и межгрупповой коммуникации;
- несбалансированное ролевое взаимодействие людей;
- непонимание собеседниками того, что при обсуждении проблемы несовпадение позиций может быть вызвано не принципиальным расхождением во взглядах, а подходом к проблеме с различных сторон;
- различия в способах оценки результатов деятельности и личности друг друга;
- психологическая несовместимость. Существует четыре уровня психологической несовместимости: психофизиологический, индивидуально-психологический, социально-психологический и социальный. Индивидуально-психологическая несовместимость проявляется в неудачном сочетании темпераментов и характеров взаимодействующих людей. При социально-психологической несовместимости фиксируется противоречие в жизненных ценностях и идеалах, мотивах, целях деятельности. Социальная несовместимость может проявляться в несовпадении убеждений, мировоззрений, идеологических установок и пр. Часто социальная несовместимость проявляется в больших различиях в образовании, социальной принадлежности и т.п.;
- напряженные межличностные отношения;
- внутригрупповой фаворитизм, т.е. предпочтение членов своей группы представителям других социальных групп;
- конкурентный характер взаимодействия с другими людьми и группами;
- ограниченные способности человека к децентрации, т.е. к умению поставить себя на место другого человека и понять его интересы, к изменению собственной позиции в результате сопоставления ее с позициями других людей;
- стремление к власти.

Личностные причины конфликтов связаны с индивидуально-психологическими особенностями его участников. Они обусловлены спецификой процессов, происходящих в психике человека в ходе его взаимодействия с окружающими людьми.

Основные причины возникновения конфликта таковы:

- оценка поведения другого человека как недопустимого;
- низкий уровень социально-психологической компетентности;
- недостаточная психологическая устойчивость;
- плохо развитая у человека способность к эмпатии;
- завышенный или заниженный уровень притязаний;
- тип темперамента, акцентуация характера и пр.

Причинами конфликтов в организации могут стать:

- распределение ресурсов;
- различия в целях;
- плохая координация или ее отсутствие;
- взаимозависимость задач (матричная организационная структура – нарушен принцип единоначалия; функциональная – каждая функция уделяет внимание в основном своей области специализации);
- различия ожидания;
- различия в восприятии;
- различия в потребностях;
- различия в представлениях и ценностях;
- различия в манере поведения и жизненном опыте;

– неудовлетворительные коммуникации (причина и следствие конфликта).

### 9.3 Методология разрешения конфликтных ситуаций.

Основные способы разрешения конфликта – это:

1. Конкуренции (соперничества) – индивид активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

2. Избегание – означает, что индивид не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения или уклоняется от решения конфликта. Для этого используются уход от проблемы (выход из комнаты, смена темы и т.д.), игнорирование ее, перекладывание ответственности за решение на другого, отсрочка решения и т.п.

3. Приспособление – это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

4. Сотрудничество – индивид активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем идет их обсуждение.

5. Компромисс – обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном, часто главном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне – один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению. При компромиссе отсутствует поиск скрытых интересов, рассматривается только то, что каждый говорит о своих желаниях. При этом причины конфликта не затрагиваются. Идет не поиск их устранения, а нахождение решения, удовлетворяющего сиюминутные интересы обеих сторон.

Важную роль в возникновении и развитии конфликта играют личностные особенности конфликтующих, а так как уже говорилось выше, если есть конфликт, то есть способ его разрешения. Необходимо брать во внимание следующие личностные особенности: экстраверсия, интроверсия, привязанность, обособленность, экспрессивность, практичность, эмоциональная стабильность, нестабильность.

### 9.4 Упражнение «Лабиринт» (чувство доверия).

Группа разбивается на пары. В каждой паре один из участников с помощью устных указаний-команд «заводит» своего партнера в воображаемый лабиринт, схему которого в виде ломаной линии с прямыми углами он держит перед собой, но не показывает своему «ведомому». Всего используется три команды.

Первая, обозначающая вход в лабиринт, – «Прямо!». Далее, в зависимости от формы лабиринта, следуют команды «Направо!» или «Налево!», после которых идущий по воображаемому лабиринту должен повернуть соответственно в правую или левую сторону.

Пройдя лабиринт, «ведомый» должен развернуться на 180 градусов и мысленно выйти из него, вслух сообщая обо всех своих перемещениях (посредством тех же трех команд). В это время «заводящий» по своей схеме контролирует путь партнера. Если «ведомый» справился с заданием успешно, то ему предлагается лабиринт с большим количеством поворотов и так далее. Затем напарники меняются ролями.

В некоторых случаях с «Лабиринтом» лучше работать не парами, а всей группой. При этом часть сидящих в кругу участников (четные) будет заводить в лабиринт, а оставшаяся часть – выводить из лабиринта. Тогда каждому как из «заводящих», так и из «выводящих» достается лишь часть общего пути.

В ходе обсуждения результатов тренеру следует обратить особое внимание на то, каким образом каждый участник в качестве «ведомого» справлялся со своим заданием. Участники, у которых преобладает зрительная ориентировка в пространстве, используют обычно воображаемого человечка, который, послушно выполняя команды, идет по лабиринту. Тем же, у кого преобладает двигательный тип, этого бывает недостаточно. Для того чтобы определить, где же это «налево», а где «направо», они вынуждены каждый раз представлять себя самого на месте «человечка», мысленно влезать внутрь лабиринта и проделывать там воображаемые повороты. Представляя себе различные движения, люди с двигательным типом ориентировки не столько видят эти движения, сколько чувствуют их своим телом, ощущают себя выполняющими их.

Продолжительность 10-15 минут.

9.5 Упражнение «Телепатия» (Невербальное общение).

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому – «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» – проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников. Это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии – ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера – дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить, по крайней мере, эмоциональный тон картины – спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить в развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогреть вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

Продолжительность 10-15 минут.

9.6 Упражнение «Перевоплощение» (самораскрытие, углубление эмоциональных контактов).

Участники группы удобно располагаются в креслах (на стульях). Один из них получает от ведущего задание: представить себе предмет, который выглядел бы как само овеществленное расслабление. Внутреннему взору являются перезревшая и едва не срывающаяся с ветки груша, гигантский маятник, ползущая по склону вулкана расплавленная лава или тающее масло. После этого участник, получивший задание, должен силой воображения «превратить» себя в то, что он представил, ощутить себя этой вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться настроением и вжиться в «характер». От лица этой вещи он начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она при этом переживает. Закончив повествование, участник прикосновением передает

слово своему соседу слева. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Игра ставит каждого из членов группы в ситуацию решения творческой задачи и открывает большую свободу для выражения своей индивидуальности.

Желательно проводить игру в затемненном помещении – это обеспечит занимающимся большую раскованность и психологический комфорт. По мере овладения искусством вживаться в образ перевоплощения становятся все более яркими и убедительными. От поверхностных, чисто внешних описаний участники идут «в глубь» предмета, все более и более отождествляясь с ним и переживая его «изнутри». В отдельных случаях картины бывают настолько выразительными и сильными, что их настроением проникается вся группа.

Участникам, слушающим рассказ, включиться в развитие образа бывает даже легче, чем говорящему.

Не следует предлагать данное упражнение группе, внутри которой еще не созрели отношения взаимного приятия и вкус к совместному творчеству. Иногда для раскочки группы ведущий может на первых порах предоставить участникам право по желанию пропускать свою очередь и передавать дошедшее до них прикосновение дальше.

Продолжительность 10-15 минут.

Тема 10. Методы и методики формирования эмоциональной устойчивости.

Цель: ознакомиться с методами и методиками формирования эмоциональной устойчивости.

Задачи:

– дать представление об основных понятиях и функциях саморегуляции, о круге решаемых данными средствами проблем;

– сформировать способности регуляции эмоционального состояния, освоить способы саморегуляции.

Форма проведения: групповая.

Оборудование и материалы: кресла, ноутбук, телевизор, учебные плакаты.

Продолжительность 2 часа.

План:

10.1 Методы коррекции психического напряжения.

Коррекция эмоциональной устойчивости обеспечивается путем приобретения опыта поведения в условиях эмоциональной напряженности, совершенствования физиологических процессов адаптации к стресс-факторам, выработки навыков, умений, привычек саморегуляции эмоциональной напряженности. Наиболее эффективным подобным средством является деятельность, моделирующая различные стрессовые ситуации и требующая мобилизации всех сил для эффективного выполнения поставленной задачи в заданных условиях.

Существует множество методов, которые можно применить для изменения психического состояния. Это релаксационная тренировка, основанная на методах снижения остаточных мышечных напряжений путем применения упражнений на расслабление, дыхательных упражнений и их комплексы использования точечного массажа, самомассажа и др. Наиболее эффективным методом регуляции психического напряжения считается аутогенная тренировка. В настоящее время она все больше распространяется как надежное средство формирования эмоциональной устойчивости. В программу аутогенной тренировки входят методы усиления и ослабления уровня возбуждения ЦНС, т. е. снятия нервного напряжения и его усиления. Отдельные специалисты в последнее время большое внимание уделяют воздействию музыки как в сочетании со словесными формулами, так и без них. Формулы подбираются в зависимости от привычек, особенностей оптимального состояния, индивидуальных психологических особенностей.

Практика показала, что использование только одного приема регуляции психического напряжения малоэффективно. Поэтому аддикты должны пользоваться для регуляции своего состояния определенной комбинацией нескольких приемов. Например, для состояния высокого уровня эмоциональной неустойчивости комбинация может быть такой:

- изменение направления мыслей;
- использование успокаивающего варианта разминки;
- применение аутогенной тренировки («успокоение»).

Для состояния с относительно высоким уровнем эмоциональной устойчивости комбинация будет иная.

Саморегуляция эмоциональной устойчивости – это произвольное изменение ее уровня, способствующее наилучшей работоспособности и эффективности. Этот процесс основан на умении сознательно контролировать ее проявления и причины, целенаправленно создавать образцы-представления различных ситуаций, концентрировать и переключать внимание на любые объекты, отвлекаться от воздействия отрицательных психогенных факторов и раздражителей, использовать словесные формулировки и специальные приемы.

Процесс овладения психорегулирующим самовоздействием можно осуществлять в несколько этапов:

I. Этап самообразования, когда знакомятся с сущностью саморегуляции и ее методикой.

II. Этап, когда проводятся занятия по овладению приемами саморегуляции (гетерорегуляция).

III. Этап тренировки, когда самостоятельно упражняются в саморегуляции (ауторегуляция).

Кроме того, помимо перечисленных средств, имеются резервные возможности организма, которые поддаются управлению. Достигается это методами психомышечной саморегуляции. Методы психомышечной саморегуляции основаны на том, что между мышцами тела и мозгом существует тесная взаимосвязь. Мозг посылает мышцам импульсы, и они выполняют соответствующую работу. Психические процессы, происходящие в организме под воздействием стресс-факторов, тоже оказывают непосредственное влияние на тонус мышц. Иначе говоря, чтобы снять нервно-эмоциональное напряжение, снизить мышечное утомление необходимо произвольно расслабить мышцы: мышечное расслабление несет в мозг импульсы покоя, позволяя отдохнуть всему организму и нервной системе. На фоне расслабления мышц хорошо удаётся формирование и закрепление новых условных рефлексов, которые посредством словесных приказов оказывают влияние не только на деятельность нервной системы и внутренних органов, но и программируют эмоциональную устойчивость.

#### 10.2 Формирование эмоциональной устойчивости.

Эмоционально-волевая устойчивость является симбиозом волевых состояний и волевых качеств, осуществляемых как в повседневной деятельности, так и волевых действий в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности. Достижение желаемого или необходимого уровня эмоционально-волевой устойчивости возможно на основе осознанной саморегуляции, которая проявляется во взаимодействии произвольной регуляции психофизиологического состояния, саморегуляции психического состояния и в форме целенаправленной активности. Сочетание этих трех механизмов регуляций обеспечивает оптимальный уровень эмоционально-волевой устойчивости, адаптацию к экстремальным условиям и выполнение творческих задач.

Поиск эффективных психолого-педагогических технологий и методических средств и инструментов воспитания воли и формирования эмоционально-волевой устойчивости приводит к такому направлению, как коучинг.

Коучинг – это новый стиль жизни, это стратегия достижения целей.

В технологии коучинга предлагаются нестандартные, интегративные подходы к преодолению барьеров (раскрытия внутреннего потенциала) и сопротивления изменениям, которые позволяют дифференцированно использовать многие известные методы психологических и педагогических вмешательств, а также комбинировать их для достижения наилучших результатов.

Кроме того, заслуживают внимания также методы формирования эмоционально-волевой устойчивости путём организованной деятельности, охватывающей широкую сферу реализации досуговой активности личности (культурно-воспитательная, спортивная деятельность; дополнительное образование и др.) в процессе целенаправленного развития индивидуально-личностной сферы, в том числе: беседы, практические занятия, психологические упражнения, игры и тренинги. Параллельно решается теоретическая задача по целесообразности обучения приёмам и навыкам регуляции собственных психических состояний и развитию субъектности и мотивационной компетентности в целях профилактики негативных изменений учебной мотивации, возникающих под влиянием стресса.

Выявляя сущность и специфику эмоционально-волевой устойчивости, необходимо учесть набор соответствующих ей личностных качеств – самостоятельность, решительность, настойчивость, креативность, умение адекватно оценивать ситуацию, степень сложности поставленной задачи, инициативность в выборе и постановке цели деятельности, умение предвидеть результаты волевого действия, способность к поиску альтернатив решения проблемной ситуации, высокой мотивации достижений, самоконтроль эмоциональных реакций и состояний.

Специфические методы формирования эмоционально-волевой устойчивости проявятся в адаптации к напряженным факторам деятельности, а неспецифические методы – в освоении личностью навыков и умений саморегуляции эмоционального состояния с целью профилактики и преодоления состояний напряжённости, обучению специальным физическим и дыхательным приёмам релаксации; нахождению и снятию «мышечных зажимов»; игры-драматизации, построенные по принципу психодрамы и др.

Приобретённые навыки эмоционально-волевой устойчивости необходимы в таких ситуациях как:

1. Ситуации, заставляющие находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс.

2. Ситуации, связанные с повышенным риском. Например, экстремальная ситуация, связанная с высоким уровнем опасности, в которой важно, взять под контроль и сохранить способность объективно анализировать обстоятельства, принимать обоснованные решения в противовес панике или впадению в ступор.

3. Ситуации изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения, когда необходимо контролировать своё текущее эмоциональное состояние, а также уметь управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (планирование карьеры, определение жизненных целей и т.п.).

4. Ситуации межличностных конфликтов, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Например, для продуктивного поведения необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей, т. е. осознавать собственные действия (уметь владеть своим эмоциональным состоянием, отслеживая поведенческую реакцию).

Навыки саморегуляции дадут обучающемуся возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной учебы.

### 10.3 Стратегии совладающего поведения.

Копинг относится к постоянно меняющимся когнитивным и поведенческим усилиям по управлению конкретными внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как превышающие ресурсы человека.

За последние несколько десятилетий исследователи предложили различные определения и теоретические подходы для понимания стратегии преодоления и опубликовали многочисленные исследования по измерению преодоления.

Меры по преодолению трудностей составляют много различных видов стратегий совпадающего поведения. Например, Тобин, Холройд, Рейнольдс и Вигаль (1989) проводили различие между подходами и процессами избегания в стратегии преодоления.

В настоящее время проблемно-эмоциональное измерение, разработанное Фолкманом и Лазарусом (1980), является наиболее часто цитируемым подходом к классификации копинг-поведения. Функция проблемно-ориентированного преодоления состоит в том, чтобы изменить отношения между человеком и окружающей средой, воздействуя на окружающую среду или на себя. Использование проблемно-ориентированного преодоления относится к «делать что-то», чтобы решить проблему, вызывающую бедствие, генерации альтернативных решений, и следуя плану действий. Напротив, функция эмоционально-ориентированного совладания заключается в уменьшении стрессовой эмоциональной реакции окружающей среды. Эти стратегии преодоления являются попыткой признать, понять и выразить эмоции.

Эмпирические исследования показали, что индивидуальная стратегия совпадающего поведения может иметь важное значение для увеличения или уменьшения негативных эмоциональных состояний.

С другой стороны, эмоционально-ориентированное совпадающее поведение предполагает использование целого ряда эмоций, типов понимания и выражения. Такие стратегии включают принятие желаемого за действительное, дистанцирование, самобичевание, снижение напряженности, самоизоляция, поиск эмоциональной поддержки, переосмысление, принятие, отрицание и обращение к религии.

Многие исследования показали, что определенные типы эмоционально-ориентированного преодоления, такие как принятие желаемого за действительное, связаны с дисфункциональными исходами, такими как депрессия, тревога, невротизм и низкий уровень удовлетворенности жизнью.

Точно так же исследования показали, что использование эмоционально-ориентированного совпадающего поведения коррелирует с высоким уровнем напряжения.

Однако некоторые исследования также показали, что стратегии совпадающего поведения, ориентированные на эмоции, такие как переоценка и принятие, имеют позитивную связь с повышением оптимизма и самооценки и успешной адаптацией. Кроме того, было установлено, что некоторые типы эмоционально-ориентированного совпадающего поведения, такие как поиск эмоциональной поддержки, имеют отрицательную связь с симптомами напряжения.

Также было установлено, что несколько видов копинга может оказать положительный эффект при сильном стрессе: они заключаются в положительной переоценке ценностей, развитии духовных убеждений и практики, и умении придать положительный смысл обычным событиям. Связь между позитивной переоценкой и позитивными эмоциями можно считать взаимной. То есть позитивная переоценка способствует развитию положительных эмоций и, в свою очередь, переживание большей степени положительных эмоций повышает способность к позитивной переоценке в условиях хронического и сильного стресса.

Таким образом, важно отметить, что поиск эмоциональной поддержки, акт переоценки и переосмысления, принятие и духовная вера являются стратегиями преодоления эмоций, которые могут дать положительные результаты.

Важный компонент формирования стратегий совладающего поведения является уровень самоактуализации личности.

Самоактуализация, или самореализация, указывается (или содержательно подразумевается) в числе целей многих различных направлений консультирования и

психотерапии, поэтому является их «универсальной целью». Характеристики самоактуализации содержательно входят в «долгосрочные генеральные цели консультирования и психотерапии», соответствующие «функциональной модели зрелой личности».

В нашей стране широко используется операциональное определение самоактуализации из 14 характеристик, где основными (базовыми) характеристиками самоактуализации являются – компетентность во времени и внутренняя поддержка. Ниже ограничимся здесь подробным сравнительным анализом данных базовых характеристик самоактуализации в зарубежной и отечественной психологии.

Компетентность во времени, с точки зрения зарубежных психологов – это полный контакт с реальностью «здесь и теперь», высокая «пространственно-временная осведомленность» как чувство действительности, понимание подлинности настоящего и окружающей реальности, а также способность здоровой личности целостно, связано воспринимать время своей жизни, «жить настоящим», в котором представлены прошлое и будущее. Временная интегрированность позволяет личности быть приподнятой над мелочами, иметь широкий горизонт и дальнюю временную перспективу.

В процессе самоактуализации индивидуальность не только раскрывается, но и особым образом организуется, интегрируется. Сами параметры самоактуализации представляют собой свойства индивидуальности. При этой интеграции в характеристике системы свойств индивидуальности появляется новое качество. В свойствах индивидуальности происходит отбор тех их аспектов и сторон, которые направлены на более полную самореализацию в соответствии с логикой внутреннего мира и с учетом внешних условий.

Гармоничная и проблемная самоактуализации рассматриваются с точки зрения успешности данного процесса и потребности личности в психолого-педагогической поддержке или же коррекции. Следует отметить, что проблемная самоактуализация является достаточно нечастым явлением, несмотря на широкое распространение пассивной самоактуализации.

Таким образом, совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптивности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред в другой.

#### 10.4 Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное».

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

Обсуждение ощущений:

- Какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- Какие ощущения были в мышцах?
- Где больше всего чувствовалось напряжение?
- Приятным было такое состояние?

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

Продолжительность 20-25 минут.

#### 10.5 Телесно ориентированное упражнение «Погода».

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

Продолжительность 10-15 минут.

#### 10.6 Обучение способам управления дыханием.

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

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

Способ 1.

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

Способ 2.

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

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

Продолжительность 10-15 минут.

Подведение итогов.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты исследования эмоциональной устойчивости у лиц с  
аддиктивным поведением после проведения формирующего эксперимента

Таблица 4.1 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

№	Факторы									
	Нейротизм		Ситуативная тревожность		Личностная тревожность		Познавательная активность		Мотивация	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	21	23	32	29	16	17	36	36	8	10
2	20	18	28	29	17	15	30	31	3	6
3	20	20	36	32	36	36	20	22	4	6
4	20	21	26	26	18	19	23	20	7	9
5	19	20	19	20	25	25	22	24	12	12
6	19	18	13	13	30	32	23	24	6	9
7	19	17	24	28	16	17	21	19	19	20
8	18	16	17	17	14	14	18	15	6	6
9	17	16	26	24	17	17	31	32	13	11
10	17	14	20	24	28	32	32	32	5	8
11	16	15	28	27	20	18	20	24	14	16
12	16	12	20	17	14	16	18	19	7	10
13	15	14	14	16	12	12	23	25	7	7
14	15	13	24	23	24	19	22	22	4	3
15	15	12	16	16	24	21	22	23	3	3
16	15	13	16	11	20	17	23	17	6	5
17	13	15	25	22	20	20	22	23	15	17
18	11	11	17	18	20	16	21	23	17	17

1 9	11	10	14	13	26	26	34	36	6	10
2 0	9	8	26	25	14	17	30	26	6	6
2 1	9	6	24	23	24	21	30	31	7	9
2 2	6	5	26	28	26	26	19	22	5	9
2 3	6	4	30	29	17	18	24	29	4	4
2 4	6	5	13	13	17	16	26	27	7	10
2 5	5	4	32	30	16	14	23	26	7	5
2 6	23	19	30	27	26	22	14	14	6	8
2 7	22	20	28	27	28	28	23	25	7	9
2 8	22	22	12	11	16	12	20	25	5	8
2 9	20	19	26	25	17	13	28	28	11	8
3 0	20	18	17	15	23	26	20	21	6	6

*Продолжение таблицы 4.1*

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
31	20	22	16	16	14	13	36	38	17	17
32	18	17	26	24	25	24	23	20	11	14
33	17	15	23	20	14	12	22	23	7	11
34	17	14	17	16	19	19	23	27	7	7
35	17	16	22	20	25	24	30	30	18	15
36	16	15	14	14	30	30	20	24	7	8
37	15	18	18	13	16	15	18	19	6	7
38	15	13	24	22	17	17	16	16	9	9
39	15	14	30	29	18	18	31	31	7	5
40	15	12	32	32	25	24	30	29	5	8
41	15	15	27	25	19	22	28	26	6	6
42	11	10	28	25	17	17	26	27	6	9
43	10	9	24	23	18	20	31	32	17	17
44	10	6	25	21	16	14	28	29	7	8
45	9	5	15	18	25	22	22	22	4	5
46	6	9	26	23	28	28	39	39	7	8
47	6	5	14	14	27	27	31	30	18	18

48	5	4	17	16	14	13	22	22	3	8
49	4	4	30	31	17	13	20	20	6	9
50	4	3	29	29	18	20	23	24	7	9

Таблица 4.2 – Результаты диагностики эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением

№	Факторы							
	Волевая саморегуляция		Настойчивость		Самообладание		Агрессивность	
	до	после	до	после	до	после	до	после
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	13	13	7	10	10	9	45	44
2	10	11	7	9	6	8	46	46
3	11	12	9	9	6	6	48	45
4	11	13	5	8	5	7	44	42
5	7	9	15	15	6	4	47	44
6	20	20	8	10	13	13	40	39
7	19	19	7	8	12	10	46	48
8	20	18	14	14	10	10	37	35
9	8	11	10	9	5	6	30	26
10	9	11	4	6	12	13	38	33
11	13	9	5	5	4	3	47	47
12	23	23	7	9	13	13	41	35
13	6	11	5	1	3	6	45	49
14	22	22	8	7	7	9	32	36
15	12	14	3	3	8	8	42	40
16	12	13	10	8	6	6	30	29
17	7	7	6	7	4	7	40	40
18	5	6	7	7	3	4	42	41
19	17	14	8	8	8	9	36	34
20	12	12	9	7	5	3	39	37
21	10	11	6	8	5	6	31	31
22	8	8	5	5	7	9	44	40

2 3	3	5	11	11	2	5	43	39
2 4	9	8	2	5	4	4	37	37
2 5	11	13	4	4	4	5	42	40
2 6	14	15	7	6	8	10	47	41
2 7	12	13	7	8	5	7	45	44
2 8	11	7	7	5	5	5	43	41
2 9	16	17	9	10	10	7	47	45
3 0	18	20	8	8	11	11	47	45
3 1	12	14	10	11	6	7	48	47
3 2	20	20	8	7	12	9	48	46
3 3	10	10	5	7	5	6	45	43
3 4	8	9	5	5	4	3	30	26
3 5	17	17	11	13	9	9	44	43
3 6	7	9	4	4	4	6	46	45

*Продолжение таблицы 4.2*

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 7	13	11	12	14	10	11	31	31
3 8	4	7	12	15	3	6	35	35
3 9	9	4	5	2	4	6	46	46
4 0	8	9	3	3	3	4	47	47
4 1	12	14	6	6	7	7	33	36
4 2	4	4	6	6	4	5	45	40

4 3	10	8	8	10	6	8	32	32
4 4	3	6	5	6	5	4	35	37
4 5	11	11	12	13	7	7	35	36
4 6	7	8	7	8	3	4	45	41
4 7	9	11	14	14	5	2	37	36
4 8	3	3	7	8	4	5	33	33
4 9	5	5	2	4	4	4	32	29
5 0	8	9	5	7	5	6	37	36

Таблица 4.3 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике Г.Ю. Айзенка (Нейротизм)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	21	23	2	2	28
2	20	18	-2	2	28
3	20	20	0	0	0
4	20	21	1	1	11
5	19	20	1	1	11
6	19	18	-1	1	11
7	19	17	-2	2	28
8	18	16	-2	2	28
9	17	16	-1	1	11
10	17	14	-3	3	38
11	16	15	-1	1	11
12	16	12	-4	4	43,5
13	15	14	-1	1	11
14	15	13	-2	2	28
15	15	12	-3	3	38
16	15	13	-2	2	28
17	13	15	2	2	28
18	11	11	0	0	0
19	11	10	-1	1	11
20	9	8	-1	1	11
21	9	6	-3	3	38
22	6	5	-1	1	11
23	6	4	-2	2	28
24	6	5	-1	1	11
25	5	4	-1	1	11
26	23	19	-4	4	43,5
27	22	20	-2	2	28
28	22	22	0	0	0
29	20	19	-1	1	11
30	20	18	-2	2	28
31	20	22	2	2	28
32	18	17	-1	1	11
33	17	15	-2	2	28
34	17	14	-3	3	38
35	17	16	-1	1	11
36	16	15	-1	1	11
37	15	18	3	3	38

Продолжение таблицы 4.3

1	2	3	4	5	6
38	15	13	-2	2	28
39	15	14	-1	1	11
40	15	12	-3	3	38
41	15	15	0	0	0
42	11	10	-1	1	11
43	10	9	-1	1	11
44	10	6	-4	4	43,5
45	9	5	-4	4	43,5
46	6	9	3	3	38
47	6	5	-1	1	11
48	5	4	-1	1	11
49	4	4	0	0	0
50	4	3	-1	1	11
Сумма рангов нетипичных сдвигов					182

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 182$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 45$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
45	312	371

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.4 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике Ч.Д.Спилбергера (Ситуативная тревожность)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4	5	6
1	32	29	-3	3	30,5
2	28	29	1	1	9
3	36	32	-4	4	36,5
4	26	26	0	0	0
5	19	20	1	1	9
6	13	13	0	0	0
7	24	28	4	4	36,5
8	17	17	0	0	0
9	26	24	-2	2	22
10	20	24	4	4	36,5
11	28	27	-1	1	9
12	20	17	-3	3	30,5
13	14	16	2	2	22
14	24	23	-1	1	9
15	16	16	0	0	0
16	16	11	-5	5	39,5
17	25	22	-3	3	30,5
18	17	18	1	1	9
19	14	13	-1	1	9
20	26	25	-1	1	9
21	24	23	-1	1	9
22	26	28	2	2	22
23	30	29	-1	1	9
24	13	13	0	0	0
25	32	30	-2	2	22
26	30	27	-3	3	30,5
27	28	27	-1	1	9
28	12	11	-1	1	9
29	26	25	-1	1	9
30	17	15	-2	2	22
31	16	16	0	0	0
32	26	24	-2	2	22
33	23	20	-3	3	30,5
34	17	16	-1	1	9
35	22	20	-2	2	22
36	14	14	0	0	0
37	18	13	-5	5	39,5

Продолжение таблицы 4.4

1	2	3	4	5	6
38	24	22	-2	2	22
39	30	29	-1	1	9
40	32	32	0	0	0
41	27	25	-2	2	22
42	28	25	-3	3	30,5
43	24	23	-1	1	9
44	25	21	-4	4	36,5
45	15	18	3	3	30,5
46	26	23	-3	3	30,5
47	14	14	0	0	0
48	17	16	-1	1	9
49	30	31	1	1	9
50	29	29	0	0	0
Сумма рангов нетипичных сдвигов					183,5

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 183,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 40$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
40	238	286

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.5 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике Ч.Д.Спилбергера (Личностная тревожность)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4	5	6
1	16	17	1	1	5,5
2	17	15	-2	2	15,5
3	36	36	0	0	0
4	18	19	2	2	15,5
5	25	25	0	0	0
6	30	32	2	2	15,5
7	16	17	1	1	5,5
8	14	14	0	0	0
9	17	17	0	0	0
10	28	32	4	4	30,5
11	20	18	-2	2	15,5
12	14	16	2	2	15,5
13	12	12	0	0	0
14	24	19	-5	5	34
15	24	21	-3	3	24
16	20	17	-3	3	24
17	20	20	0	0	0
18	20	16	-4	4	30,5
19	26	26	0	0	0
20	14	17	3	3	24
21	24	21	-3	3	24
22	26	26	0	0	0
23	17	18	1	1	5,5
24	17	16	-1	1	5,5
25	16	14	-2	2	15,5
26	26	22	-4	4	30,5
27	28	28	0	0	0
28	16	12	-4	4	30,5
29	17	13	-4	4	30,5
30	23	26	3	3	24
31	14	13	-1	1	5,5
32	25	24	-1	1	5,5
33	14	12	-2	2	15,5
34	19	19	0	0	0
35	25	24	-1	1	5,5
36	30	30	0	0	0
37	16	15	-1	1	5,5

Продолжение таблицы 4.5

1	2	3	4	5	6
38	17	17	0	0	0
39	18	18	0	0	0
40	25	24	-1	1	5,5
41	19	22	3	3	24
42	17	17	0	0	0
43	18	20	2	2	15,5
44	16	14	-2	2	15,5
45	25	22	-3	3	24
46	28	28	0	0	0
47	27	27	0	0	0
48	14	13	-1	1	5,5
49	17	13	-4	4	30,5
50	18	20	2	2	15,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					196,5

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 196,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 34$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
34	162	200

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне неопределенности.

Таблица 4.6 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике Ч.Д.Спилбергера (Познавательная активность)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4	5	6
1	36	36	0	0	0
2	30	31	1	1	9
3	20	22	2	2	22
4	23	20	-3	3	29
5	22	24	2	2	22
6	23	24	1	1	9
7	21	19	-2	2	22
8	18	15	-3	3	29
9	31	32	1	1	9
10	32	32	0	0	0
11	20	24	4	4	33,5
12	18	19	1	1	9
13	23	25	2	2	22
14	22	22	0	0	0
15	22	23	1	1	9
16	23	17	-6	6	38
17	22	23	1	1	9
18	21	23	2	2	22
19	34	36	2	2	22
20	30	26	-4	4	33,5
21	30	31	1	1	9
22	19	22	3	3	29
23	24	29	5	5	36,5
24	26	27	1	1	9
25	23	26	3	3	29
26	14	14	0	0	0
27	23	25	2	2	22
28	20	25	5	5	36,5
29	28	28	0	0	0
30	20	21	1	1	9
31	36	38	2	2	22
32	23	20	-3	3	29
33	22	23	1	1	9
34	23	27	4	4	33,5
35	30	30	0	0	0
36	20	24	4	4	33,5
37	18	19	1	1	9

Продолжение таблицы 4.6

1	2	3	4	5	6
38	16	16	0	0	0
39	31	31	0	0	0
40	30	29	-1	1	9
41	28	26	-2	2	22
42	26	27	1	1	9
43	31	32	1	1	9
44	28	29	1	1	9
45	22	22	0	0	0
46	39	39	0	0	0
47	31	30	-1	1	9
48	22	22	0	0	0
49	20	20	0	0	0
50	23	24	1	1	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов					220,5

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 220,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 38$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
38	211	256

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне неопределенности.

Таблица 4.7 – Расчет T-критерия Вилкоксона по методике А. Реана (Мотивация)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4	5	6
1	8	10	2	2	14,5
2	3	6	3	3	26,5
3	4	6	2	2	14,5
4	7	9	2	2	14,5
5	12	12	0	0	0
6	6	9	3	3	26,5
7	19	20	1	1	4,5
8	6	6	0	0	0
9	13	11	-2	2	14,5
10	5	8	3	3	26,5
11	14	16	2	2	14,5
12	7	10	3	3	26,5
13	7	7	0	0	0
14	4	3	-1	1	4,5
15	3	3	0	0	0
16	6	5	-1	1	4,5
17	15	17	2	2	14,5
18	17	17	0	0	0
19	6	10	4	4	34
20	6	6	0	0	0
21	7	9	2	2	14,5
22	5	9	4	4	34
23	4	4	0	0	0
24	7	10	3	3	26,5
25	7	5	-2	2	14,5
26	6	8	2	2	14,5
27	7	9	2	2	14,5
28	5	8	3	3	26,5
29	11	8	-3	3	26,5
30	6	6	0	0	0
31	17	17	0	0	0
32	11	14	3	3	26,5
33	7	11	4	4	34
34	7	7	0	0	0
35	18	15	-3	3	26,5
36	7	8	1	1	4,5
37	6	7	1	1	4,5

Продолжение таблицы 4.7

1	2	3	4	5	6
38	9	9	0	0	0
39	7	5	-2	2	14,5
40	5	8	3	3	26,5
41	6	6	0	0	0
42	6	9	3	3	26,5
43	17	17	0	0	0
44	7	8	1	1	4,5
45	4	5	1	1	4,5
46	7	8	1	1	4,5
47	18	18	0	0	0
48	3	8	5	5	36
49	6	9	3	3	26,5
50	7	9	2	2	14,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					105,5

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 105,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 36$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
36	185	227

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

Таблица 4.8 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (Волевая саморегуляция)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	2	3	4	5	6
1	13	13	0	0	0
2	10	11	1	1	7
3	11	12	1	1	7
4	11	13	2	2	20,5
5	7	9	2	2	20,5
6	20	20	0	0	0
7	19	19	0	0	0
8	20	18	-2	2	20,5
9	8	11	3	3	29,5
10	9	11	2	2	20,5
11	13	9	-4	4	32,5
12	23	23	0	0	0
13	6	11	5	5	34,5
14	22	22	0	0	0
15	12	14	2	2	20,5
16	12	13	1	1	7
17	7	7	0	0	0
18	5	6	1	1	7
19	17	14	-3	3	29,5
20	12	12	0	0	0
21	10	11	1	1	7
22	8	8	0	0	0
23	3	5	2	2	20,5
24	9	8	-1	1	7
25	11	13	2	2	20,5
26	14	15	1	1	7
27	12	13	1	1	7
28	11	7	-4	4	32,5
29	16	17	1	1	7
30	18	20	2	2	20,5
31	12	14	2	2	20,5
32	20	20	0	0	0
33	10	10	0	0	0
34	8	9	1	1	7
35	17	17	0	0	0
36	7	9	2	2	20,5
37	13	11	-2	2	20,5

Продолжение таблицы 4.8

1	2	3	4	5	6
38	4	7	3	3	29,5
39	9	4	-5	5	34,5
40	8	9	1	1	7
41	12	14	2	2	20,5
42	4	4	0	0	0
43	10	8	-2	2	20,5
44	3	6	3	3	29,5
45	11	11	0	0	0
46	7	8	1	1	7
47	9	11	2	2	20,5
48	3	3	0	0	0
49	5	5	0	0	0
50	8	9	1	1	7
Сумма рангов нетипичных сдвигов					197,5

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 197,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 35$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
35	173	213

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне неопределенности.

Таблица 4.9 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (Настойчивость)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	7	10	3	3	30
2	7	9	2	2	20,5
3	9	9	0	0	0
4	5	8	3	3	30
5	15	15	0	0	0
6	8	10	2	2	20,5
7	7	8	1	1	7
8	14	14	0	0	0
9	10	9	-1	1	7
10	4	6	2	2	20,5
11	5	5	0	0	0
12	7	9	2	2	20,5
13	5	1	-4	4	33
14	8	7	-1	1	7
15	3	3	0	0	0
16	10	8	-2	2	20,5
17	6	7	1	1	7
18	7	7	0	0	0
19	8	8	0	0	0
20	9	7	-2	2	20,5
21	6	8	2	2	20,5
22	5	5	0	0	0
23	11	11	0	0	0
24	2	5	3	3	30
25	4	4	0	0	0
26	7	6	-1	1	7
27	7	8	1	1	7
28	7	5	-2	2	20,5
29	9	10	1	1	7
30	8	8	0	0	0
31	10	11	1	1	7
32	8	7	-1	1	7
33	5	7	2	2	20,5
34	5	5	0	0	0
35	11	13	2	2	20,5
36	4	4	0	0	0
37	12	14	2	2	20,5

Продолжение таблицы 4.9

1	2	3	4	5	6
38	12	15	3	3	30
39	5	2	-3	3	30
40	3	3	0	0	0
41	6	6	0	0	0
42	6	6	0	0	0
43	8	10	2	2	20,5
44	5	6	1	1	7
45	12	13	1	1	7
46	7	8	1	1	7
47	14	14	0	0	0
48	7	8	1	1	7
49	2	4	2	2	20,5
50	5	7	2	2	20,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					152,5

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 152,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 33$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
33	151	187

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне неопределенности.

Таблица 4.10 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана (Самообладание)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	10	9	-1	1	9,5
2	6	8	2	2	24,5
3	6	6	0	0	0
4	5	7	2	2	24,5
5	6	4	-2	2	24,5
6	13	13	0	0	0
7	12	10	-2	2	24,5
8	10	10	0	0	0
9	5	6	1	1	9,5
10	12	13	1	1	9,5
11	4	3	-1	1	9,5
12	13	13	0	0	0
13	3	6	3	3	34
14	7	9	2	2	24,5
15	8	8	0	0	0
16	6	6	0	0	0
17	4	7	3	3	34
18	3	4	1	1	9,5
19	8	9	1	1	9,5
20	5	3	-2	2	24,5
21	5	6	1	1	9,5
22	7	9	2	2	24,5
23	2	5	3	3	34
24	4	4	0	0	0
25	4	5	1	1	9,5
26	8	10	2	2	24,5
27	5	7	2	2	24,5
28	5	5	0	0	0
29	10	7	-3	3	34
30	11	11	0	0	0
31	6	7	1	1	9,5
32	12	9	-3	3	34
33	5	6	1	1	9,5
34	4	3	-1	1	9,5
35	9	9	0	0	0
36	4	6	2	2	24,5
37	10	11	1	1	9,5

Продолжение таблицы 4.10

1	2	3	4	5	6
38	3	6	3	3	34
39	4	6	2	2	24,5
40	3	4	1	1	9,5
41	7	7	0	0	0
42	4	5	1	1	9,5
43	6	8	2	2	24,5
44	5	4	-1	1	9,5
45	7	7	0	0	0
46	3	4	1	1	9,5
47	5	2	-3	3	34
48	4	5	1	1	9,5
49	4	4	0	0	0
50	5	6	1	1	9,5
Сумма рангов нетипичных сдвигов					213,5

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 213,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 37$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
37	198	241

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне неопределенности.

Таблица 4.11 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике А. Ассингера (Агрессивность)

№	До	После	Сдвиг ( $t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$ )	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	45	44	-1	1	6
2	46	46	0	0	0
3	48	45	-3	3	26,5
4	44	42	-2	2	18
5	47	44	-3	3	26,5
6	40	39	-1	1	6
7	46	48	2	2	18
8	37	35	-2	2	18
9	30	26	-4	4	32
10	38	33	-5	5	36,5
11	47	47	0	0	0
12	41	35	-6	6	38,5
13	45	49	4	4	32
14	32	36	4	4	32
15	42	40	-2	2	18
16	30	29	-1	1	6
17	40	40	0	0	0
18	42	41	-1	1	6
19	36	34	-2	2	18
20	39	37	-2	2	18
21	31	31	0	0	0
22	44	40	-4	4	32
23	43	39	-4	4	32
24	37	37	0	0	0
25	42	40	-2	2	18
26	47	41	-6	6	38,5
27	45	44	-1	1	6
28	43	41	-2	2	18
29	47	45	-2	2	18
30	47	45	-2	2	18
31	48	47	-1	1	6
32	48	46	-2	2	18
33	45	43	-2	2	18
34	30	26	-4	4	32
35	44	43	-1	1	6
36	46	45	-1	1	6
37	31	31	0	0	0

Продолжение таблицы 4.11

1	2	3	4	5	6
38	35	35	0	0	0
39	46	46	0	0	0
40	47	47	0	0	0
41	33	36	3	3	26,5
42	45	40	-5	5	36,5
43	32	32	0	0	0
44	35	37	2	2	18
45	35	36	1	1	6
46	45	41	-4	4	32
47	37	36	-1	1	6
48	33	33	0	0	0
49	32	29	-3	3	26,5
50	37	36	-1	1	6
Сумма рангов нетипичных сдвигов					132,5

За нетипичный сдвиг было принято «увеличение значения».

Результат:  $T_{\text{эмп}} = 132,5$

Критическое значение  $T_{\text{кр}}$  при  $n = 39$

n	$T_{\text{кр}}$	
	0.01	0.05
39	224	271

Полученное эмпирическое значение  $T_{\text{эмп}}$  находится в зоне значимости.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

1-й этап «Целеполагание внедрения по теме формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
1.1. Изучить необходимые документы по предмету внедрения	Изучение и анализ по теме формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением	Анализ документов, обсуждение	Беседа с родителями реабилитантов и консультантами	2	сентябрь	Психолог
1.2. Поставить цели внедрения	Обоснование целей и задач внедрения	Анализ, обсуждение	Совещание, круглый стол	1	Сентябрь	Психолог, руководитель центра
1.3. Разработать этапы внедрения	Изучение и анализ содержания каждого этапа внедрения, его задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Анализ состояния личных дел реабилитантов, анализ программы внедрения	Совещание	1	Октябрь	Психолог, руководитель центра
1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения	Анализ уровня подготовленности специалистов центра, анализ работы в центре по теме предмета внедрения	Анализ состояния программы внедрения, обсуждение	Совещание	1	Октябрь	Психолог

2-й этап « Формирование положительной психологической установки на внедрение программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
2.1.Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у реабилитантов, их родственников, психолога, консультантов и администрации	Формирование готовности внедрить тему, распределение обязанностей субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения, беседы с родственниками реабилитантов и консультантами реабилитационного центра	Тренинг (для родителей и консультантов)	2	Сентябрь	Психолог, руководитель центра
2.2.Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения у специалистов реабилитационного центра и родственников реабилитантов	Пропаганда уже имеющегося передового опыта внедрения по проблеме исследования в других реабилитационных центрах	Обсуждение, беседа, консультации для сотрудников и родственников реабилитантов	Тренинг (для родителей и консультантов)	3	Сентябрь, октябрь, ноябрь.	Старший, консультант, психолог

3-й этап «Изучение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
3.1.Изучить всем коллективом центра необходимые документы о предмете внедрения	Изучение и анализ материалов по проблеме исследования психологом, консультантами и администрацией центра	Фронтально	Семинары, собрания, круглый стол	2	Декабрь	Старший консультант, психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения	Изучение системного подхода в работе над темой, его задач, принципов, содержания, форм, методов.	Фронтально	Семинары, тренинг	1	Январь	Старший консультант, психолог
3.3.Изучить методику внедрения темы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтально и входе самообразования	Семинары, собрания	1	Февраль	Психолог

4-й этап «Опережающее освоение предмета программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
4.1.Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организация группы, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ	Дискуссии, беседа	3	Апрель	Руководитель центра, психолог, старший консультант
4.2.Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучить теории предмета внедрения, методики внедрения.	Самообразование, научно-исследовательская работа, обсуждение	Семинары, консультации, тренинг	2	Апрель	Психолог
4.3.Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения	Обсуждение, экспертная оценка	Общее собрание	1	Апрель	Руководитель центра, психолог
4.4.Испытать методику внедрения	Работа инициативной группы по новой методике	Анализ изменений, корректировка и оптимизация методики.	Посещение открытых занятий, тренинг	4	1-е полугодие	Консультанты, психолог

5-й этап «Фронтальное освоение предмета внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
5.1.Мобилизовать коллектив реабилитационного центра на внедрение по проблеме исследования	Анализ работы коллектива и донесение результатов до его членов	Анализ результатов работы, обсуждение	Круглый стол, психологический практикум, тренинг	1	Январь	Психолог
5.2.Закрепить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Обновление знаний по предмету	Обмен опытом, обсуждение	Консультации, семинары, психологические практикумы, тренинг	3	Январь, февраль, март	Психолог
5.3.Обеспечить условия для фронтального внедрения	Анализ создания условий для фронтального внедрения	Анализ, обсуждение	Собрание	1	Май	Руководитель центра
5.4.Освоить всем коллективом предмет внедрения	Фронтальное усвоение предмета внедрения	Наставничество, обмен опытом, анализ, корректировка программы	Собрания, консультации, практические занятия	1	Январь, февраль, март	Руководитель центра, психолог

6-й этап «Совершенствование работы над темой»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
6.1.Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений	Наставничество, обмен опытом, анализ	Конференция	1	Январь	Руководитель центра, психолог
6.2.Обеспечить условия совершенствования методики работы по предмету внедрения	Анализ полученных результатов по внедрению программы, зависящих от условий	Анализ, обработка результатов, доклад	Собрание	1	Январь	Психолог
6.3.Совершенствовать методику освоения темы	Формирование единого методического обеспечения внедрения программы	Анализ, обсуждение результатов	Посещение занятий, собрания	Не менее 5	Каждое полугодие	Руководитель центра, психолог, старший консультант

7-й этап «Распространение опыта внедрения программы формирования эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением»

Цель	Содержание	Методы	Формы	Количество	Время	Ответственные
7.1.Изучить и обобщить опыт внедрения по проблеме исследования	Изучение и обобщение опыта внедрения внутри реабилитационного центра по проблеме исследования.	Посещение занятий, наблюдение, изучение, анализ	Открытые занятия, буклеты, стенды по теме	Не менее 4	Сентябрь, декабрь	Психолог
7.2.Реализовать наставничество	Обмен опытом с другими реабилитационными центрами	Наставничество, семинары	Выступление на семинарах в других реабилитационных центрах	Март, апрель, май		Руководитель центра, психолог, консультанты
7.3.Осуществить пропаганду передового опыта внедрения	Распространение опыта внедрения в работе	Доклад, мастер-класс	Семинар-практикум	1	Февраль	Старший консультант
7.4.Поддержать и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Дискуссия о динамике работы по формированию эмоциональной устойчивости у лиц с аддиктивным поведением	Анализ, дискуссия	Собрание, круглый стол	1	Февраль	Руководитель центра

