



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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Психолого-педагогическая коррекция аддиктивного поведения
подростков**

Выпускная квалификационная работа по направлению

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность программы магистратуры

«Медиация в социальной сфере»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

70,97 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«05» февраля 2026 г.

зав. кафедрой ТиПП

Батенова Ю.В.

Выполнила:

Студентка группы ЗФ-322-224-2-1
Бочкова Елизавета Владимировна

Научный руководитель:

к.псих.н., доцент кафедры ТиПП
Мельник Елена Викторовна

Челябинск

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	8
1.1 Основные подходы к понятию и формам аддиктивного поведения.....	8
1.2 Психологические особенности проявления аддиктивного поведения подростков.....	16
1.3 Модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.....	23
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	35
2.1 Этапы, методы, методики исследования.....	35
2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента.....	43
ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ.....	51
3.1 Программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков	51
3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования.....	66
3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	85
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Методики диагностики аддиктивного поведения подростков.....	99

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Результаты диагностики аддиктивного поведения подростков.....	113
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков	115
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.....	145
ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику.....	149

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного общественного развития различные виды девиантного поведения возникают как следствие социально-экономических и политических трансформаций, которые перестраивают систему межличностных связей, прежде всего в семье – базовом институте социализации. Кризис семейных отношений способствует росту числа социальных сирот, появлению детей с отклонениями в психическом развитии и поведении, увеличению потоков беспризорных и объединяющихся в криминальные подростковые группировки.

Особое место среди девиантных проявлений занимает аддиктивное поведение – зависимость от психоактивных веществ, азартных игр, интернета и других форм компульсивного потребления, которое усугубляет личностные и социальные риски подростков. Многие исследователи называют современных «трудных» подростков потенциальным резервом будущей преступности; распространённость таких явлений достигает уровня гуманитарной проблемы. Рост числа несовершеннолетних с девиациями свидетельствует о нравственной деградации не только на уровне семьи, но и в масштабах общества и государства, создавая реальную угрозу социальной безопасности.

По данным МВД РФ, за последние десять лет количество преступлений, совершённых подростками, увеличилось примерно на 20 %, а число самих подростков-участников преступной деятельности – на 30 %. Эти тревожные тенденции требуют усиления профилактической и воспитательной работы, разработки программ коррекции аддиктивного и иного девиантного поведения, а также постановки новых задач перед педагогической наукой и созданию методического обеспечения воспитательно-профилактических и реабилитационных практик в образовательной и социальной сферах.

Методологические основы изучения девиантного поведения представлены не только в зарубежных, но и в отечественных теориях: девиантологии В.С. Афанасьева, Я.И. Гилинского, Б.М. Левина, М.Е. Поздняковой; современной социологии права В.П. Казимирчука, В.Н. Кудрявцева, Ю.В. Кудрявцева, а также в трудах В.Ф. Левичевой, В.Т. Лисовского, И.А. Невского, А.С. Харчева. Но его конкретный аспект – подростковая девиация – изучен в меньшей степени. В подростковом возрасте, девиантное поведение – довольно сложное явление, поэтому изучение этой проблемы имеет междисциплинарный и разноплановый характер. Но несмотря на объем и глубину накопленного научно-практического опыта по исследуемой проблеме, возникает необходимость разрешения противоречий между широким спектром отклонений в поведении подростков и недостаточной степенью разработанности научно-методического обеспечения процесса их коррекции.

Цель исследования: теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путем проверить эффективность реализации программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Объект исследования: аддиктивное поведение подростков.

Предмет исследования: исследование психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Гипотеза исследования: предполагаем, что коррекция аддиктивного поведения подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, психологические игры.

Для достижения поставленной цели, в соответствии с объектом и предметом исследования, решаются следующие задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую литературу по

проблеме аддиктивного поведения.

2. Выявить психологические особенности проявления аддиктивного поведения подростков.

3. Теоретически обосновать модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

4. Определить этапы, методы и методики исследования.

5. Охарактеризовать выборку испытуемых и проанализировать результаты констатирующего эксперимента.

6. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

7. Провести анализ результатов опытно-экспериментального исследования.

8. Разработать технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

Теоретико-методологическую основу исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков составляют ключевые положения возрастной и социальной психологии о развитии личности в подростковом возрасте (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский), а также концепции девиантного и аддиктивного поведения (В.Д. Менделевич, Т.А. Марцинковская, Н.Н. Обозов). Особое значение имеют труды К.А. Абульхановой и А.Г. Асмолова, раскрывающие личностно-деятельностный подход к коррекции поведения. Среди зарубежных авторов важное значение имеют исследования Э. Эриксона о кризисе идентичности, Ж. Назаретяна о механизмах саморегуляции, а также когнитивно-поведенческие подходы А. Бека и А. Бандуры, подчеркивающие роль социальных факторов в формировании зависимых форм поведения.

Методологической базой являются системный, личностно-ориентированный и социокультурный подходы, позволяющие комплексно

рассматривать причины и условия формирования аддикций и выстраивать эффективную коррекционную работу с подростками.

Методы и методики исследования:

1. Теоретические: анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, метод целеполагания и моделирования.

2. Эмпирические методы: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование.

3. Психодиагностические: определение склонности к аддиктивному поведению (СОП) (А.Н. Орел); диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения, в том числе аддиктивного поведения «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений (разработка СПб., ВМедА, кафедра психиатрии).

4. Математико-статистические: Т-критерий Вилкоксона.

Теоретическая значимость: проанализированы и обобщены исследования отечественных и зарубежных авторов о проблеме психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, рассмотрены особенности коррекции аддиктивного поведения подростков, разработана модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Практическая значимость: разработана и апробирована программа коррекции, направленная на снижение уровня аддиктивного поведения подростков, составлена технологическая карта внедрения результатов исследования в практику, сформулированы рекомендации по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

База исследования: МБОУ «СОШ №3 им. Б.А. Феофанова», Московской области, г. Мытищи. В эксперименте приняли участие 30 подростков в возрасте 13-15 лет.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1 Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме аддиктивного поведения

Исследование феномена аддиктивного поведения логично, на наш взгляд, начать с рассмотрения более крупного, родового по отношению к нему понятия – поведения, так как девиантное поведение – это, прежде всего некая форма поведения личности, которой присущи все основные качества человеческого поведения. Поведение человека изучает ряд наук, и каждая под своим углом зрения. В нашем исследовании мы обращаем внимание на работы педагогов и психологов в связи с тем, что эти две науки очень тесно связаны между собой.

Термин «поведение» широко используется для определения активности человека, наряду с такими ее проявлениями, как деятельность, общение, познание. Научные представления о человеческом поведении получили бурное развитие в начале XX века, с того времени, когда бихевиористы объявили ее предметом психологической науки и понимали под поведением реакции индивида (подвижные, вегетативные, речевые), которые внешне наблюдаются и функционируют по схеме «стимул – реакция». Это были первичные взгляды на эту проблему, со временем они постоянно менялись. Так, в 1931 году Дж. Уотсон – выразил мнение о том, что поведение – это «непрерывный поток активности, который возникает во время оплодотворения яйца и становится все более сложным в период развития организма» [Цит. по: 10, с. 102].

Отечественные исследователи рассматривали активность как «меру взаимодействия субъекта с окружающей действительностью». Активность выступает как компонент общих и специальных возможностей, которые

вливают на успешную деятельность, она проявляется в первую очередь в сфере способностей. Это индивидуальное свойство, которое отличает определенного индивида со стороны интенсивности и чистоты выполняемых действий или деятельности [6, с. 7254].

Сделав анализ основных теорий отечественных психологов и педагогов относительно поведения, мы пришли к выводу, что можно выделить 3 группы факторов, влияющих на становление поведения [15, с. 96]:

1. Индивидуально-психологические личностные факторы: потребности, мотивы, цели, мысли.

2. Социально-групповые факторы: характер межличностных взаимоотношений, групповые нормы, ценности, ориентации, роли, влияние среды.

3. Социально-культурные детерминанты: элементы культуры (ценности и нормы), которые регулируют общественные взаимодействия.

Рассмотрев основные концепции поведения, мы переходим к рассмотрению понятия «девиантное поведение».

В отечественной и зарубежной науке существует ряд концепций, каждая из которых рассматривает нарушения личностного развития как следствие весьма разнообразных причин. Анализируя педагогическую, психологическую, социальную, литературу, мы встречаем различные определения поведения, отклоняющегося от нормы. Современные ученые в отношении несовершеннолетних, имеющих отклонения в развитии, которые накладывают специфический отпечаток на поведение, используют термины: «тяжелый», «трудновоспитуемый», «аморальный», «социопат», «педагогически запущенный», «недисциплинированный», «асоциальный», «девиантный», «делинквентный», «дезадаптированный», «агрессивный» [22, с. 55].

Все эти термины несут одностороннюю информацию: бытовую,

клиническую. Существует несколько подходов к решению проблемы девиантного поведения, сутью которых является стремление к познанию причин девиантного поведения. На их основе составим программу деятельности коррекции девиантного поведения. С этой целью, на наш взгляд, надо сделать краткий обзор некоторых теорий.

Анализ психологических механизмов мы начинаем с обзора экзистенциально-гуманистического подхода к девиантному поведению. Эти концепции рассматривают личность и ее поведение в аспекте сущности характеристик человека. В гуманистических моделях девиантное поведение определяется как результат искусственных препятствий, блокирующих потенциал роста и развития личности. Это состояние несоответствия, внутреннего диссонанса, причем главным его источником является потенциальный конфликт между установками «Я» и опытом человека. На наш взгляд, эти теории обращают внимание, в первую очередь, в связи с тем, что рассмотрение сущности девиантного поведения связано с такими понятиями, как духовность, свобода, ответственность, бездуховность, поиск смысла жизни, ценности, самоактуализация [30, с. 304].

Анализ психодинамического подхода к определению девиантного поведения дает возможность сделать вывод о том, что эти концепции раскрывают глубинные механизмы личностного развития функционирования, дают ответ, почему человек ведет себя тем или иным образом.

Таблица 1 – Психодинамические подходы к определению девиантного поведения

№	Исследователи	Пояснение феномена «девиантное поведение»
1	З. Фрейд	Следствие как недостаточно сформированного, так и слишком жестокого супер Эго.
2	А. Фрейд	Работанеопознанных защитных механизмов, направленная на борьбу с трудностями.
3	А. Адлер	Сочетание комплекса неполноценности с неадекватной жизненной установкой и неразвитым социальным чувством.
4	К. Хорни	Неудовлетворенное влечение к безопасности.
5	У. Шутц	Потребность присоединения, поддержки и одобрения со стороны близкого окружения.
6	О. Ранк	Следствие противопоставления своей воли другим людям.

В психоаналитических теориях девиантное поведение рассматривается вместе с другими формами поведения, является отклонением от нормы, психастенией, состоянием навязчивости, сексуальными девиациями, различными формами социальной дезадаптации и понимается как следствие скрытых психических воздействий, о которых человек может и не догадываться, поскольку они часто погружены в детские переживания.

Если психоаналитические подходы ориентированы на изучение внутренней динамики развития личности, то теории бихевиоризма изучают поведение, непосредственно напрямую.

Бихевиористическая – это всеобъемлющая теория, описывающая на основе экспериментов законы или принципы поведения человека [1, с. 84].

Основные взгляды исследователей этого направления приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Бихевиористические подходы к определению девиантного поведения

№	Исследователи	Пояснение феномена «девиантное поведение»
1	И.П. Павлов	Реакция на индифферентный стимул.
2	Дж. Уотсон	Реакция на неудовлетворительное приспособление к окружающей среде.
3	Б. Скиннер	Следствие сложного предопределения окружения.
4	А. Бек	Неудачное реципрокное торможение, неудачный процесс отлучения.

Анализируя вышеуказанные взгляды, мы приходим к выводу, что в бихевиористических теориях большая роль отводится социально сложившимся факторам; девиантность определяется как развитие схем обращения с недостаточной приспособленностью, которая устанавливается в процессе классического формирования условных рефлексов, выработке инструментальных условных рефлексов и моделирования. Эта модель указывает на социальные причины формирования девиантного поведения.

Таким образом, проанализировав психологические концепции, сделаем вывод о том, что девиантное поведение может быть следствием

духовных проблем, связанных с внутренними конфликтами и неадекватными психическими защитами, вредными привычками – действием, и имели неоднократное повторение, как внешнее, так и внутреннее.

Если девиантное поведение в целом охватывает широкий спектр отклонений от социальных норм, включая агрессию, нарушение правил, избегание учебы и др., то аддиктивное поведение отличается своей стойкостью, навязчивостью и направленностью на уход от реальности с помощью определённых объектов или действий – таких как психоактивные вещества, азартные игры, интернет и прочее [3, с. 23].

В рамках настоящего исследования рассмотрим понятия «аддиктивное поведение» и «профилактика» в совокупности с такими ключевыми категориями, как «трезвость» и «трезвение». Это позволяет глубже раскрыть смысл профилактической деятельности, направленной на предупреждение склонности подростков к формированию вредных зависимостей. Уточнение содержания данных терминов способствует более точному определению направления опытно-поисковой работы и конкретизации границ предмета исследования.

Термин «аддикция» происходит от английского слова «addiction», которое переводится как «привязанность» или «пагубное влечение». В латинской традиции «addictus» означал человека, присуждённого к принудительным обязательствам, в частности – к долговому рабству. Таким образом, в широком смысле аддикция понимается как форма подчинения личности внешнему или внутреннему объекту зависимости, когда человек утрачивает способность к волевому контролю и саморегуляции, подменяя осознанную активность компенсаторным, зачастую разрушительным, поведением [5, с. 53].

Аддиктивное поведение оказывает разрушительное воздействие на личность подростка, вызывая постепенную деградацию в различных

психологических сферах. Эмоциональная сфера страдает в первую очередь: наблюдается утрата тонких, социально значимых эмоций, усиливается эмоциональная нестабильность, учащаются вспышки раздражения, апатии или тревожности. Интеллектуальные нарушения проявляются в виде снижения способности к концентрации, ухудшения памяти, ослабления логического и критического мышления. Наряду с этим происходит ослабление волевой сферы: подростку становится трудно удерживать добровольные усилия, он часто отказывается от начатой деятельности, характеризуется слабостью мотивации и неспособностью к саморегуляции [9, с. 88].

Несмотря на социальную актуальность, термины «трезвость» и «трезвеннические установки» долгое время оставались на периферии научно-педагогического дискурса. И.В. Бачинин подчёркивает, что такие качества, как трезвое мировоззрение, трудолюбие и нравственная устойчивость издавна рассматривались как черты, присущие российской культурной традиции, а основой этих черт служила именно трезвость как форма осознанного воздержания и внутренней дисциплины. В современной интерпретации трезвость чаще всего контрастирует с феноменом опьянения, выступая как его противоположность [Цит. по: 21, с. 63].

Сегодня при изучении профилактики аддиктивного поведения мы опираемся на современные исследования в области трезвого образа жизни, представленные в работах Г.И. Григорьева, И.В. Бачинина и других представителей трезвенного просветительского движения. Их подходы рассматриваются как теоретическая база для формирования у подростков устойчивых убеждений, направленных на сознательный выбор здоровых жизненных ценностей и отказ от зависимого поведения [Цит. по: 36, с. 413].

Согласно И.В. Бачинину, трезвость представляет собой естественное и гармоничное состояние личности, которое выражается в способности к здравому рассуждению, осознанному отказу от употребления алкогольных

и иных психоактивных веществ, умеренности в пище и питье, а также в постоянном внутреннем контроле. Это состояние предполагает стремление человека к нравственному очищению, защиту как тела, так и сознания от вредных стремлений, поступков и мыслей, противоречащих духовным и моральным нормам [Цит. по: 42, с. 54].

Понятие трезвения, по его определению, связано с процессом духовного роста и личностного очищения. Оно выражается в устойчивости к разрушительным социальным влияниям и формируется на основе христианских ценностей, личных убеждений, нравственного опыта и жизненной практики самосовершенствования [49, с. 136]. Таким образом, трезвение понимается не просто как отказ от вредных привычек, а как путь внутреннего преобразования и укрепления личностной устойчивости.

В последующих трудах И.В. Бачинин уточняет смысл понятий «трезвость» и «трезвение», опираясь на христианскую антропологию, святоотеческое наследие и традиции церковнославянского языка. По его интерпретации, трезвость понимается как внутренне достигаемое состояние, заключающееся в предельной ясности сознания и сосредоточенности на состоянии собственного духовного мира. Такое состояние дает возможность человеку различать внутренние душевные движения, осмысливать их и соотносить с нравственными ориентирами, что является ключевым для реализации жизненного предназначения в контексте служения и истинных ценностей, разделяемых с другими в единстве событийного союза [Цит. по: 52, с. 442].

Трезвение, в свою очередь, трактуется как активный внутренний труд личности, проявляющийся в внимательном наблюдении за своим духовным состоянием. Этот процесс требует внимательной оценки внутренних событий и совершается в рамках конкретной деятельности человека, в живом соучастии с другими людьми, объединёнными общим видением нравственных смыслов и целей [53, с. 170].

В результате анализа было выявлено самостоятельное содержание понятия «трезвение», тесно связанного с термином «трезвость». Как отмечает И.В. Бачинин, трезвость может рассматриваться одновременно и как итог, и как необходимое условие процесса трезвения, поскольку данное внутреннее усилие требует непрерывного обновления и личной включенности [Цит. по: 56, с. 375].

Таким образом, такие понятия, как «аддиктивное поведение» (в значении зависимости), «профилактика», «трезвость» и «трезвение», логически взаимосвязаны и образуют единую смысловую систему. Согласно И.Ю. Бесовой, данное единство отражает суть синергетического подхода в трезвенном воспитании, который основывается на развитии личностного потенциала подростка. Акцент при этом делается на воспитании мотивационно-ценностного отношения к трезвости как жизненному ориентиру, способствующему принятию ответственных решений в трудных или кризисных ситуациях выбора [Цит. по: 67, с. 328].

Учитывая, что зависимое поведение является одной из острых и социально опасных проблем нашего времени, увеличение числа подростков с признаками различных форм аддикции несёт в себе риски не только индивидуального неблагополучия, но и широкой социальной дестабилизации.

На основании проведённого анализа понятий «аддиктивное поведение», «зависимость», «трезвость» и «трезвение» были определены их ключевые характеристики, позволившие сформулировать следующие выводы: аддиктивное поведение представляет собой форму зависимости, проявляющуюся в навязчивой потребности человека к совершению определённого действия или вовлечению в определённый тип активности. Такая потребность характеризуется устойчивым, трудно контролируемым влечением, которое приобретает патологические черты и постепенно начинает доминировать в жизни личности.

1.2 Психологические особенности проявления аддиктивного поведения подростков

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Этот переход подразделяется на два этапа подростковый возраст и юность (ранняя и поздняя). Однако хронологические границы этих возрастов часто определяются совершенно по-разному. Процесс акселерации нарушил привычные возрастные границы подросткового возраста. Медицинская, психологическая, педагогическая, юридическая, социологическая литература определяет разные границы подросткового возраста: 10-14 лет, 14-18 лет, 12-20 лет и т.д. Обращаясь к отечественной истории, можно заметить, что возрастная терминология, касающаяся подростков, также не была однозначной.

В толковом словаре В.И. Даля подросток определяется как «дитя на подросте» – 14-15 лет.

В академическом четырехтомном словаре русского языка 1983 г. разъясняется, что подросток – это «мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству возрасте от 12 до 16 лет».

В современном контексте подростковый возраст охватывает период от 11-12 до 15-16 лет и в значительной степени совпадает с обучением в среднем звене школы. Однако при определении возрастных границ ключевым критерием служит не только календарный возраст, сколько темпы и характер анатомо-физиологических и психоэмоциональных изменений. Именно эти внутренние трансформации создают специфические психологические условия, при которых возможно формирование и проявление аддиктивного поведения.

Для подросткового возраста характерна амбивалентность эмоционального и поведенческого развития, что делает подростков уязвимыми к формированию зависимых форм поведения. Среди психологических особенностей, способствующих развитию аддиктивности,

можно выделить [61, с. 559]:

- неустойчивость адаптации как в физическом, так и в социальном аспекте;

- двойственные установки: подчёркнутая зависимость от мнений взрослого, при этом – сильное стремление быть принятым среди сверстников;

- желание поскорее вступить в «мир взрослых», демонстрируя ложную самостоятельность;

- высокий уровень эмоционального напряжения и возбудимости;

- стремление к риску, к поведению на грани дозволенного;

- гипертрофированное чувство обособленности, выраженное в упрямстве и сопротивлении авторитету;

- снижение искренности в общении с взрослыми, тенденция к сокрытию информации;

- ориентация на искажённые или деструктивные идеалы (в т.ч. героя массовой культуры, популярной в девиантной среде);

- сильная привязанность к неформальной группе, готовность безусловно следовать ее нормам и ценностям.

Эти особенности создают благоприятную почву для возникновения аддиктивного поведения, что требует своевременного диагностирования и психолого-педагогического вмешательства.

Аддиктивное поведение в подростковом возрасте представляет собой важную психолого-педагогическую проблему, отражающую особенности личностного становления в период активной перестройки эмоциональной, когнитивной и социальной сфер. С одной стороны, влечение к зависимому поведению может выступать как своеобразный способ адаптации к изменяющимся условиям внешней среды (давление сверстников, стремление соответствовать групповой норме, избегание учебных и социальных трудностей). С другой стороны, аддиктивные проявления часто

становятся внешним выражением внутренних противоречий, таких как неуверенность в себе, поиск идентичности, стремление к самоутверждению и желание получить признание в значимой для подростка социальной группе [44, с. 87].

Вместе с тем, аддиктивное поведение, как форма выражения внутренней напряженности и неудовлетворенных потребностей подростка, при наличии благоприятных условий социализации и психологической поддержки может быть направлено в конструктивное русло. Потенциальная энергия, лежащая в основе склонности к зависимому поведению, способна преобразовываться в позитивную активность – например, через включение подростка в насыщенную спортивную или творческую деятельность, где эмоциональные и поведенческие импульсы получают социально одобряемое выражение. В образовательной или профессиональной среде вовлечённость в значимую и мотивирующую деятельность может трансформировать стремление к уходу от реальности в развитие целеустремлённости, самоорганизации и устойчивости к стрессу. Кроме того, осознание подростком истоков собственного рискогенного поведения открывает путь к формированию зрелой саморегуляции и активной жизненной позиции, особенно в ситуациях, требующих быстрого реагирования и эмоциональной стойкости [33, с. 195].

Однако при воздействии неблагоприятных факторов, таких как дефицит эмоциональной поддержки со стороны значимых взрослых, отсутствие доверительных отношений в семье или недостаток внимания со стороны педагогов, у подростка может формироваться склонность к аддиктивному поведению как способу психологической компенсации. В условиях отсутствия конструктивных каналов для выражения переживаний и самореализации, подросток нередко выбирает деструктивные стратегии адаптации.

Одной из таких стратегий становится зависимое поведение, где

аддикция выступает как средство временного снятия внутреннего напряжения, подавления тревожности или ухода от травмирующей реальности. Психологическая неудовлетворённость, связанная с непризнанностью, чувством одиночества или непринятия, приводит к тому, что подросток всё чаще прибегает к внешним формам компенсации – употреблению психоактивных веществ, интернет-зависимости или другим поведенческим зависимостям. Это становится своеобразным способом «контроля» над эмоциональным дискомфортом, хотя и носит иллюзорный характер и зачастую ухудшает общее состояние подростка [23, с. 122].

Ц.П. Короленко подчеркивает, что устойчивость аддиктивного поведения подростков в значительной степени определяется социальным контекстом их жизни, прежде всего условиями семейного воспитания и характером ближайшего окружения. Именно семейная среда часто становится ключевым фактором, способствующим либо предупреждению, либо закреплению зависимых форм поведения. Недостаток эмоционального тепла, непоследовательность требований, гиперопека или эмоциональное отчуждение могут способствовать формированию у подростка деструктивных способов адаптации [Цит. по: 28, с. 257].

Дополняя эту позицию, Р. и М. Гоулдинг в своих трудах отмечают, что эмоциональное поведение ребенка напрямую связано с используемыми в семье стратегиями воспитания. Например, при запрете на выражение чувств или игнорировании эмоциональных проявлений у ребёнка постепенно формируется привычка к подавлению эмоций, что в дальнейшем может стать почвой для развития аддиктивного поведения. Подросток, не имея безопасного способа выразить напряжение и страх, прибегает к внешним стимуляторам или компенсаторным паттернам как к альтернативному механизму эмоционального саморегулирования [Цит. по: 27, с. 109].

Рассматривая влияние семейного воспитания на формирование

склонности к аддиктивному поведению у подростков, важно отметить, что определённые стили родительского отношения могут создавать психологическую почву для развития зависимостей. Авторитарность, гипоопека, эмоциональное отвержение, а также непоследовательность в требованиях нередко приводят к деформации эмоциональной сферы, снижению уровня доверия к взрослым, трудностям в саморегуляции и личностной неустойчивости. Подобные внутренние противоречия побуждают подростка искать компенсаторные формы поведения, одной из которых становится зависимость от внешних стимулов [24, с. 80].

Не менее значима и другая сторона проявления аддиктивного поведения – его связь с агрессией. В условиях эмоциональной нестабильности и недостатка навыков регуляции состояний внутреннее напряжение, вызванное неудовлетворёнными потребностями, отчуждённостью или чувством непонимания, может трансформироваться в агрессивные формы реагирования. Агрессия становится способом внешнего выражения тех переживаний, которые подросток не способен конструктивно обработать и проговорить. Таким образом, агрессивное поведение и склонность к зависимостям нередко выступают взаимосвязанными проявлениями одного и того же психологического неблагополучия, а следовательно, требуют комплексного подхода в диагностике и коррекции [35, с. 89].

Аддиктивное и агрессивное поведение у подростков рассматриваются как формы дезадаптации, отражающие внутренние трудности в сфере эмоций, саморегуляции и межличностного взаимодействия. Эти виды поведения имеют общее психологическое основание – неспособность эффективным способом справиться со стрессом, напряжением и негативными переживаниями, а потому часто сосуществуют, взаимно усиливая друг друга.

Согласно исследованиям Е.П. Ильина, агрессия нередко выступает

формой внешней реакции на внутреннее напряжение, источник которого может иметь аддиктивную природу. Например, ограничение в доступе к объекту зависимости (интернет, гаджет, пищевая или игровая зависимость) может провоцировать вспышки раздражения или нападения, особенно при неразвитых навыках самообладания [Цит. по: 29, с. 299].

Как подчёркивает В.Д. Менделевич, агрессивное поведение может носить как самостоятельный характер, так и быть производным от аддиктивной установки, когда подросток, испытывая трудности с контролем импульсов, проявляет негативизм по отношению к окружающим. При этом нарушается баланс между внутренней фрустрацией и социально приемлемыми способами разрешения конфликтов [Цит. по: 45, с. 68].

В работах Н.Ю. Максимовой также указывается, что подростки с выраженной склонностью к зависимому поведению (в том числе игровому, пищевому, химическому) проявляют больше агрессии, чем их сверстники без подобных наклонностей. Это объясняется накоплением фрустрированного опыта, дефицитом позитивного общения и неумением перерабатывать эмоциональные состояния социально приемлемыми способами [Цит. по: 48, с. 34].

К.А. Сарган отмечает, что агрессивные реакции у подростков, склонных к аддикциям, могут быть как следствием дефицита положительных эмоций в реальной жизни, так и способом защиты от переживаний, связанных с чувством вины, тревоги и стыда, возникающих на фоне зависимости или стремления к уходу от проблем [Цит. по: 41, с. 53].

Таким образом, агрессия и склонность к аддиктивному поведению – это два связующих компонента, отражающих низкий уровень развития личностной и эмоциональной саморегуляции. Они часто проявляются параллельно и служат основой для формирования негативных поведенческих паттернов, препятствующих успешной адаптации подростка в социальной среде. Учитывая это, важно при оценке поведения учитывать

не только феномен в отдельности, но и существующие между ними взаимосвязи, а также развивать комплексные подходы в профилактике и коррекции.

Аддиктивное поведение подростков имеет выраженную психологическую цикличность, проявляющуюся в повторяющейся смене эмоциональных состояний и шаблонных поведенческих реакций. Формирование зависимости у подростка можно описать как замкнутый круг, где каждое звено усиливает следующее, создавая устойчивую паттерн-модель. После эпизода зависимого поведения, будь то злоупотребление гаджетами, переедание, употребление психоактивных веществ и т.п., подросток нередко испытывает чувство вины, стыда или разочарования в себе [37, с. 156].

Эти переживания усиливают внутреннее напряжение, повышают уровень тревожности и формируют дискомфортное эмоциональное состояние. Неспособность справиться с этим состоянием конструктивными способами подталкивает подростка к повторному обращению к объекту зависимости, который временно снижает эмоциональное напряжение, создавая иллюзию облегчения. Однако каждый новый акт закрепляет зависимое поведение, усугубляя привычный механизм избегания трудных эмоций. Такая связка между эмоциональным неблагополучием и аддиктивной реакцией формирует устойчивую модель поведения, которая требует комплексного психологического вмешательства для ее преодоления и замещения адаптивными формами саморегуляции по несущественным поводам, что усугубляет их социальную дезадаптацию [46, с. 55].

Эмоциональная сфера подростков, проявляющих склонность к аддиктивному поведению, отличается выраженной неустойчивостью и повышенной яркостью переживаний. Подобные подростки часто сталкиваются с затруднениями в регуляции своих эмоциональных состояний, что проявляется в виде внезапных смен настроения, повышенной

раздражительности, вспышек гнева или тревожности.

Недостаточно сформированные навыки эмоционального самоконтроля и низкий уровень стрессоустойчивости приводят к доминированию импульсивных реакций, особенно в ситуациях переживания негативных эмоций. В стремлении избавиться от внутреннего напряжения подросток нередко прибегает к доступным, но неадаптивным формам саморегуляции, включая аддиктивное поведение. Таким образом, неумение конструктивно обращаться со своими чувствами и стрессовыми ситуациями становится одной из центральных психологических предпосылок формирования зависимости.

1.3 Модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

Моделирование (с лат. – modeling) – способ исследования любых явлений, процессов или объектов путем построения и анализа их моделей. В широком смысле, моделирование является одной из основных категорий теории познания и не единственным научно обоснованным методом научных исследований систем и процессов любой природы во многих сферах человеческой деятельности [51, с. 379].

Моделирование – исследование объектов познания на их моделях, а также построение и изучение моделей реальных явлений. Научной основой моделирования как метода познания и исследования различных объектов и процессов является теория подобия, в которой главным является понятие аналогии, то есть сходства объектов по некоторым признакам. Аналогия между объектами может устанавливаться по качественным и количественным признакам. Среди многих известных видов моделирования основными являются математическое, имитационное и статистическое, которые могут продуктивно и совместно применяться в процессе исследования различных систем, в частности, системы образования

[57, с. 3016].

«Модель – воображаемая или материализованная система, которая, отражая и воспроизводя объект исследования (природный или социальный), способна заменить его так, что ее изучение дает новые сведения об объекте». Целью построения моделей является создание искусственных объектов, с помощью которых с существенных для дальнейшего использования модели позиций подаются (отображаются) реальные явления и / или системы [60, с. 773].

Главными функциями, которые выполняет модель, можно считать теоретическую и практическую.

Теоретическая функция модели дает возможность реализовать специфический образ действительности, которая соответствует диалектическим закономерностям единства общего и единичного, логического и чувственного, абстрактного и конкретного; практическая функция модели позволяет представить модель как инструмент и средство научного эксперимента. Кроме того, модель может выполнять дескриптивную, прогностическую и нормативную функции. Например, дескриптивная функция модели заключается в том, чтобы за счет абстрагирования от реалий объяснить специфику и содержание указанных технологий. Частичным проявлением дескриптивной функции является познавательная, которая дает возможность исследователю установить существенные содержательные характеристики [64, с. 928].

Прогностическая функция модели дает возможность предвидеть будущее развитие событий в пределах того или иного явления.

Для подтверждения теоретического обоснования программы коррекции девиантного поведения у старших подростков, в нашем исследовании используется метод целеполагания (метод «Дерева целей»).

Метод «дерева целей» ориентирован на получение полной и относительно устойчивой структуры целей, проблем, направлений, то есть

такой структуры, которая на протяжении определенного периода времени мало бы изменялась при неизбежных изменениях, которые происходят в любой системе, которая развивается.

«Дерево целей» – это наглядное графическое изображение подчиненности и взаимосвязи целей, показывает распределение общей цели на подцели, задачи и отдельные действия. Требования к построению такие [16, с. 55]:

- полнота отражения процесса или явления;
- на каждом уровне совокупность подцелей должна быть достаточной для описания цели высшего уровня;
- непротиворечивость целей низшего уровня и верхнего уровней;
- декомпозиция цели на подцели на каждом уровне должно выполняться по одному методологическому подходу.

Центральной, определяющей вершиной «дерева целей» выступает стратегические цели (главная цель). Данная стратегическая цель разворачивается в тактические цели, которые фиксируют большие блоки действий, обеспечивая достижение стратегической цели.

Успешная реализация тактических целей предусматривает формирование оперативных целей. Оперативные цели выступают корнем «дерева целей», основными требованиями, к которым являются измеримость, адресность и указывают на приоритетные направления реализации стратегической цели.

По мнению В.И. Долговой, «при построении «дерева целей» необходимо обеспечить выполнение некоторых требований – соподчиненности, сопоставимости и полноты. Соподчиненность достигается тем, что элементы «дерева целей» нижнего уровня вытекают из элементов более высокого уровня и обеспечивают их реализацию. Требование сопоставимости предполагает, что на каждом уровне рассматриваются элементы, сопоставимые с точки зрения их содержания и

влияния на элементы более высокого уровня. Полнота вытекает из системного подхода и обеспечивается тем, что на каждом уровне «Дерева целей» учитываются все элементы без исключения» [Цит. по: 32, с. 12].

«Как метод планирования «дерево целей» основывается на теории графов и представляет собой как траекторные, определяющие направление движения к заданным стратегическим целям, так и точечные, определяющие достижение тактических целей, которые характеризуют степень приближения к заданным целям по заданной траектории». Разработанное «Дерево целей» представлено на рисунке 1.

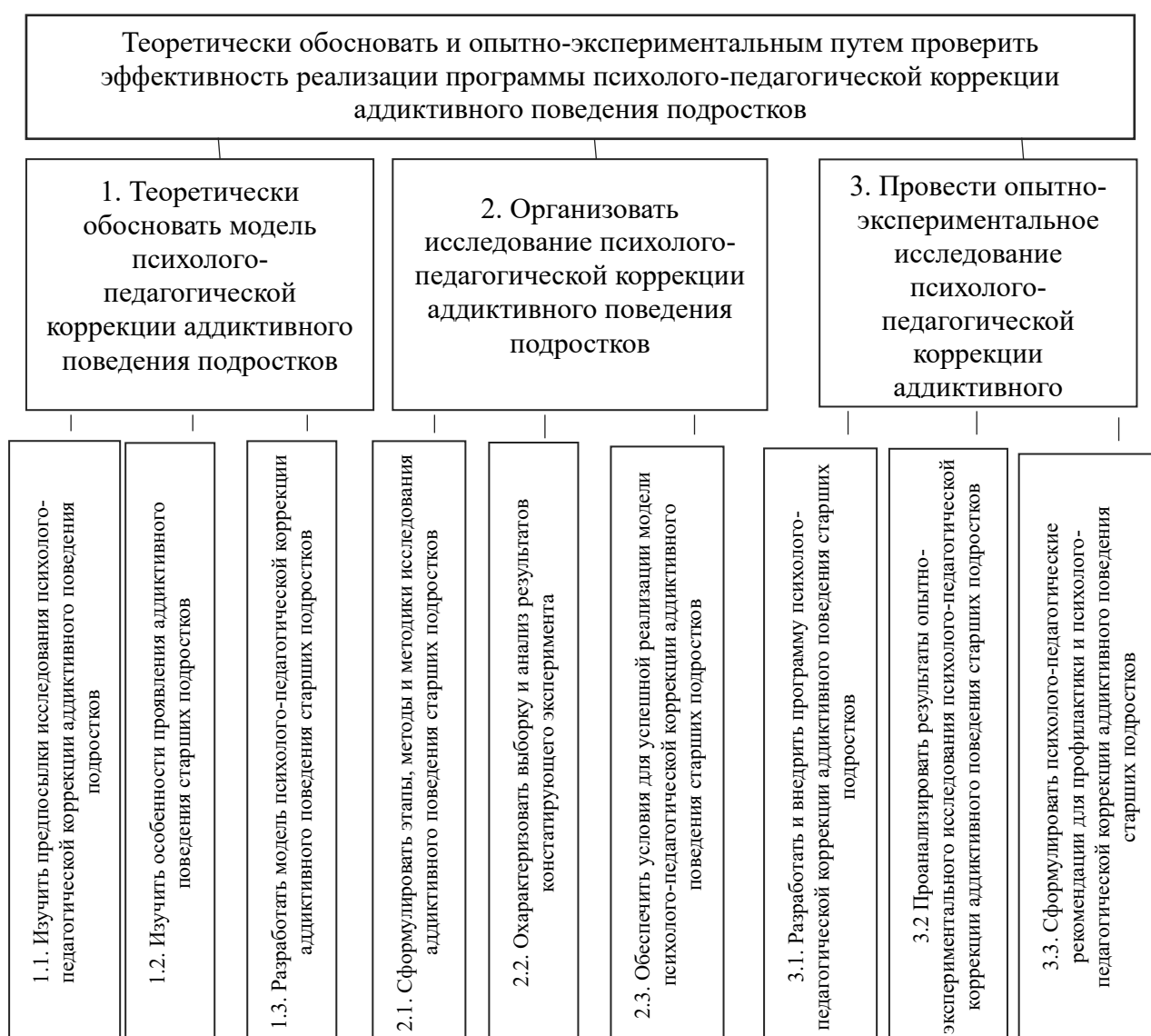


Рисунок 1 – «Дерево целей» исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

Генеральная цель: теоретически обосновать и экспериментально

проверить программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Реализация генеральной цели предполагает три основных направления деятельности:

– изучить теоретические предпосылки коррекции психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков;

– организовать опытно-экспериментальное исследование по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков;

– проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

Охарактеризуем цели по направлению:

1. Изучить теоретические предпосылки исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков:

1.1. Уточнить понятие девиантного поведения в теории психологии.

1.1.1. Определить понятие «поведения» в зарубежной психологической теории.

1.1.2. Определить понятие «поведения» в отечественной психологической теории.

1.1.3. Раскрыть понятие девиации.

1.2. Изучить психологические особенности аддиктивного поведения старших подростков.

1.2.1. Изучить особенности проявления аддиктивного поведения подростков.

1.2.2. Изучить факторы, вызывающие аддиктивное поведение в подростковом возрасте.

1.2.3. Изучить виды аддиктивного поведения старших подростков.

1.3. Теоретическое обоснование моделирования психолого-

педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

1.3.1. Охарактеризовать понятие «модель» и «моделирование».

1.3.2. Раскрыть понятие «педагогическое моделирование».

1.3.3. Определить критериальное оценивание эффективности коррекционной программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

1.3.4. Разработать модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

1.3.5. Охарактеризовать этапы модели психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков (теоретический, диагностический, формирующий, аналитический).

2. Организовать опытно-экспериментальное исследование по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков:

2.1. Этапы, методы, методики исследования.

2.1.1. Охарактеризовать этапы исследования (поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий).

2.1.2. Изучить методы исследования аддиктивного поведения старших подростков.

2.1.3. Охарактеризовать Т-критерий Вилкоксона, как математико-статистический метод исследования девиантного поведения старших подростков.

2.2. Охарактеризовать выборку и проанализировать результаты исследования.

2.2.1. Охарактеризовать группу девиантных подростков, старших классов МБОУ «СОШ №3 имени Б.А. Феофанова», как экспериментальную выборку исследования.

2.2.3. Обобщить результаты исследования девиантного поведения старших подростков.

3. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков:

3.1. Разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

3.2. Проанализировать результаты опытно-экспериментальной работы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

3.2.1. Проанализировать результаты опытно-экспериментального исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

3.2.2. Выполнить математическую обработку данных по Т-критерию Вилкоксона.

3.3. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику по коррекции аддиктивного поведения подростков.

3.3.1. Составить технологическую карту внедрения результатов исследования в практику.

3.3.2. Составить рекомендации педагогам по коррекции аддиктивного поведения подростков.

3.3.3. Составить рекомендации родителям по коррекции аддиктивного поведения подростков

Таким образом, составлено дерево целей коррекции аддиктивного поведения подростков, которое подчиняется генеральной цели – теоретически обосновать и экспериментально проверить программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

На основе дерева целей составлена модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения старших подростков.

Модель психолого-педагогической коррекции

аддиктивного поведения старших подростков представлена на рисунке 2.



Рисунок 2 – Модель исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

Модель исследования психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков состоит из четырех

взаимосвязанных блоков: теоретического, диагностического, коррекционного и аналитического. Охарактеризуем представленные блоки.

Теоретический блок направлен на изучение проблемы аддиктивного поведения подростков, анализ его причин, форм и факторов, способствующих его формированию, а также обобщение научных подходов к психолого-педагогической коррекции девиантных проявлений. В ходе работы на данном этапе разрабатывается модель коррекционной деятельности, определяются цели, задачи, принципы, подходы к организации коррекционной работы, осуществляется подбор адекватных диагностических методик для оценки исходного и конечного уровней аддиктивной установки у подростков.

Методы: теоретический анализ и обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование.

Диагностический блок направлен на выявление уровня и особенностей склонности подростков к аддиктивному и иным формам девиантного поведения. Он включает проведение констатирующего эксперимента с использованием валидных и апробированных методик, в результате которого формируется полное представление о распространенности, структуре и выраженности признаков девиантного поведения у подростков, в частности аддиктивной направленности.

Методы: констатирующий эксперимент; тестирование.

Методики: Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел); Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения («ДАП-П»).

Коррекционный блок включает разработку и реализацию психолого-педагогической коррекционной программы, направленной на снижение уровня аддиктивной установки, развитие устойчивости к стрессовым ситуациям, формирования навыков саморегуляции,

уверенности в себе, а также формирование конструктивных форм поведения. Программа носит развивающе-коррекционный и профилактический характер, рассчитана на групповую и индивидуальную работу с подростками, может включать взаимодействие с родителями, классными руководителями и педагогами.

Методы реализации программы: информирование; ролевая игра; беседа; групповое консультирование; визуализация; аутотренинг; тренинг; психологические упражнения.

Аналитический блок направлен на обобщение и интерпретацию данных, полученных в ходе контрольного этапа исследования. Основная цель – определить эффективность реализованной коррекционной программы, динамику изменений в показателях склонности к аддиктивному и девиантному поведению. На данном этапе проводится сопоставительный анализ результатов до и после коррекционного воздействия.

Методы: формирующий эксперимент, тестирование, метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Методики: Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел); диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения («ДАП-П»).

Таким образом, представленная модель психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков предполагает комплексный подход к диагностике и коррекционному воздействию и может быть рекомендована к практическому использованию в учреждениях общего и дополнительного образования, а также в центрах психологической помощи подросткам.

Составляя программу коррекции психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, необходимо учитывать принципы: единства диагностики и формирования, принцип комплексного

подхода, принцип динамичного изучения, принцип качественного анализа результатов обследования, принцип учета закономерностей развития при организации опытно- экспериментальной работы, принцип единства формирования и развития, принцип единства возрастного и индивидуального в развитии подростка и деятельности, принцип осуществления формирования.

Выводы по 1 главе

Первая глава исследования посвящена всестороннему анализу аддиктивного поведения подростков как одной из форм девиантности, с учётом существующих теоретических подходов, представленных в психолого-педагогической науке. В главе рассматриваются причины возникновения аддиктивного поведения, связь между нарушениями в социализации, личностной незрелостью и склонностью к зависимому поведению. Особое внимание уделено различным взглядам на коррекцию таких форм поведения в условиях образовательного учреждения. Анализ литературы позволил сформировать авторское понимание сущности коррекционной работы с подростками, склонными к зависимостям, а также определить принципы и условия повышения её эффективности в рамках школьной среды.

Подростковая аддикция чаще всего проявляется у личностей, не освоивших в полной мере социальные нормы и находящихся под влиянием противоречивых субкультурных установок. Эти внешние воздействия способствуют формированию личностных черт, усиливающих склонность к зависимости: повышенная внушаемость, неустойчивая самооценка, инфантильность, трудности в коммуникации, импульсивность и недостаточный уровень самоконтроля. Подобные особенности затрудняют адаптацию к нормам социального взаимодействия и повышают вероятность устойчивого закрепления аддиктивного поведения.

У подростков с выраженными признаками зависимого поведения часто наблюдаются нарушения дисциплины, нестабильность в эмоциональной сфере и искажение ценностных ориентаций. Это негативно влияет на развитие личности, препятствует формированию зрелых взглядов и социальных навыков. Отсутствие своевременной коррекционной поддержки может привести к закреплению и усилению зависимости, что в дальнейшем затрудняет вхождение в общественную жизнь и мешает продуктивному самоопределению. Эффективная профилактика и коррекция аддиктивного поведения предполагает работу не только с внешними поведенческими симптомами, но и с внутренними психологическими установками подростка. Она должна быть направлена на развитие саморефлексии, осознание личной ответственности, формирование навыков эмоциональной саморегуляции, адаптивного поведения в социуме и улучшение внутрисемейных отношений как ключевого фактора социального благополучия.

Для коррекции аддиктивного поведения подростков была разработана модель, которая включает в себя 4 этапа: теоретический, диагностический, формирующий, аналитический.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1 Этапы, методы, методики исследования

Исследование проводилось в три этапа:

На первом, поисково-подготовительном этапе, был проведен анализ, синтез и обобщение психолого-педагогической литературы, также применялись методы целеполагания и моделирования. Подобраны и изучены методики исследования аддиктивного поведения, определена экспериментальная группа.

На втором, опытно-экспериментальном этапе, был проведен констатирующий эксперимент, проанализированы результаты исследования. Полученные данные анализировались и обрабатывались. По результатам этого этапа была разработана программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Контрольно-обобщающий этап: проведение повторной диагностики и анализа полученных результатов, а также математико-статистическая обработка полученных результатов, разработка программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, оценка эффективности реализованной программы, формулирование выводов по проведенному исследованию.

Исследование аддиктивного поведения подростков проводилось с помощью комплекса методов и методик:

1. Теоретические: анализ, обобщение психолого-педагогической литературы, моделирование.
2. Эмпирические: эксперимент (констатирующий, формирующий), тестирование.
3. Психодиагностические по методикам: определение склонности к

отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел); диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (разработка СПб., ВМедА, кафедра психиатрии).

4. Методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

Охарактеризуем используемые методы и методики:

Анализ – рассмотрение, изучение чего-либо, основанное на расчленении (мысленном, а также часто и реальном) предмета, явления на составные части, разборе свойств какого-либо предмета или явления [25, с. 39].

Аналитические методы настолько распространены в науке, что термин анализ стал употребляться как синоним исследования вообще. Процедуры анализа входят во всякое научное исследование и обычно образуют первую (нередко и последнюю) его стадию. Но и на других ступенях познания анализ сохраняет свое значение.

В психологии анализ рассматривается как познавательный процесс, который осуществляется на различных уровнях отражения действительности в мозге человека и животных. Анализ присутствует уже на чувственной ступени познания и, в частности, включается в процессы ощущения и восприятия: в своих более простых формах он присущ животным, причем аналитико-синтетическая деятельность даже высших животных непосредственно включена в их внешние действия анализ сенсорной информации осуществляют анализаторы [19, с. 2].

В психолого-педагогическом контексте синтез можно определить как мысленную и практическую операцию, заключающуюся в объединении различных элементов знаний, умений, личностных качеств и поведенческих компонентов в целостную систему, обеспечивающую продуктивное овладение деятельностью или решением учебно-воспитательных задач. Синтез в обучении и воспитании выступает как механизм интеграции ранее усвоенного опыта с новыми знаниями, способствующий формированию

обобщений, выработке осознанных установок и целостного мировоззрения учащегося [14, с. 418].

Обобщение – одна из основных характеристик познавательных процессов, состоящая в выделении и фиксации относительно устойчивых, инвариантных свойств предметов и их отношений. Простейший вид обобщения, выполненный в плане непосредственного восприятия, позволяет человеку отображать свойства и отношения предметов независимо от частных и случайных условий их наблюдения. Наряду с этим, человеку присущи 2 типа опосредованного обобщения, в процессе которого особую роль играют сравнения, анализ и синтез, включающие применение средств языка [31, с. 147].

В основе первого типа опосредованного обобщения лежит действие сравнения. Сравнивая с определенной точки зрения предметы некоторой группы, человек находит, выделяет и обозначает словом их внешне одинаковые, общие свойства, которые могут стать содержанием понятия об этой группе или классе предметов. Такие обобщения и понятия называются эмпирическими. Отделение общих свойств от частных и обозначение их словом позволяют человеку в сокращенном, сжатом виде охватывать чувственное многообразие предметов, сводить их в определенные классы, а затем оперировать понятиями без непосредственного обращения к отдельным предметам. Один и тот же реальный предмет может быть включен как в узкие, так и широкие по объему классы. Это позволяет наметить шкалу общности признаков. Функция эмпирического обобщения состоит в упорядочении многообразия предметов, в их классификации. С помощью классификационных схем каждый новый предмет можно опознать как относящийся к определенной группе. Эмпирическое обобщение характерно для начальных этапов познания [40, с. 161].

Второй тип опосредованного обобщения осуществляется путем анализа эмпирических данных о каком-либо объекте с целью выделения

существенных внутренних связей, определяющих этот объект как целостную систему. Такое обобщение и соответствующее ему понятие называется теоретическим. Это понятие первоначально фиксирует внутренние связи абстрактно, лишь как генетически исходный пункт целостной системы. Затем, оперируя теоретическим понятием, человек соотносит в единое целое частные особенности объекта. Знание о нем становится все более детализированным и полным, конкретным. При таком восхождении от абстрактного к конкретному происходит мысленное воспроизведение объекта. Этот тип обобщения соответствует развитому состоянию науки, ее теоретическому этапу.

Моделирование – это метод создания и исследования моделей. Изучение модели позволяет получить новое знание, новую целостную информацию об объекте [43, с. 51].

Существенными признаками модели являются: наглядность, абстракция, элемент научной фантазии и воображения, использование аналогии как логического метода построения, элемент гипотетичности. Иными словами, модель представляет собой гипотезу, выраженную в наглядной форме.

Процесс создания модели достаточно трудоемкий, исследователь как бы проходит через несколько этапов.

Первый – тщательное изучение опыта, связанного с интересующим исследователя явлением, анализ и обобщение этого опыта, и создание гипотезы, лежащей в основе будущей модели.

Второй – составление программы исследования, организация практической деятельности в соответствии с разработанной программой, внесение в неё коррективов, подсказанных практикой, уточнение первоначальной гипотезы исследования, взятой в основу модели.

Третий – создание окончательного варианта модели. Если на втором этапе исследователь как бы предлагает различные варианты

конструируемого явления, то на третьем этапе он на основе этих вариантов создает окончательный образец того процесса (или проекта), который собирается воплотить.

Метод эксперимента состоит в организации целенаправленного наблюдения, когда по плану исследователя изменяется частично ситуация, в которой находятся участники эксперимента – испытуемые. Применение метода эксперимента целесообразно в тех случаях, когда исследователю известны подлежащие проверке элементы гипотезы [50, с. 177].

Констатирующий эксперимент – это эксперимент, устанавливающий наличие какого-либо непреложного факта или явления. Эксперимент становится констатирующим, если исследователь ставит задачу выявления наличного состояния и уровня сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, иначе говоря, определяется актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых [55, с. 457].

Цель констатирующего эксперимента – измерение наличного уровня развития, получение первичного материала для организации формирующего эксперимента.

Формирующий эксперимент – применяемый в психологии метод прослеживаний изменения психики в процессе активного воздействия исследователя на испытуемого. Формирующий эксперимент позволяет не ограничиваться регистрацией выявляемых фактов, а через создание специальных ситуаций раскрывать закономерности, механизмы, динамику, тенденции психического развития, становления личности, определяя возможности оптимизации этого процесса. Синонимы формирующего эксперимента – преобразующий, созидательный, воспитывающий, обучающий, генетико-моделирующий эксперимент, метод активного формирования психики [59, с. 265].

Формирующий эксперимент является существенной перестройкой

психолого-педагогической практики (как совместной деятельности исследователя и испытуемого) и, в первую очередь, перестройкой ее содержания и методов, приводящей к существенным видоизменениям хода психического развития и характерологических особенностей испытуемых. Формирующий эксперимент позволяет направленно формировать особенности таких психических процессов, как восприятие, внимание, память, мышление.

Формирующий психолого-педагогический эксперимент как метод появился благодаря теории деятельности (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин и др.), в которой утверждается идея о первичности деятельности по отношению к психическому развитию.

Таким образом, формирующий (преобразующий, обучающий) эксперимент ставит своей целью активное формирование или воспитание тех или иных сторон психики, уровней деятельности и т.д.; используется при изучении конкретных путей формирования личности подростка, обеспечивая соединение психологических исследований с педагогическим поиском и проектированием наиболее эффективных форм учебно-воспитательной работы.

Тестирование – метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений. Применяется для стандартизированного измерения индивидуальных различий [63, с. 1477].

Существуют три основные сферы тестирования:

1. Образование в связи с увеличением продолжительности обучения и усложнением учебных программ.
2. Профессиональная подготовка и отбор в связи с увеличением темпа роста и усложнением производства.
3. Психологическое консультирование в связи с ускорением социодинамических процессов.

Метод тестирования был реализован на основе применения методик:

– определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел);

– диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (разработка СПб., ВМедА, кафедра психиатрии).

1. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями. Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

2. Опросник состоит из 98 утверждений, представленных в Приложении 1, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

3. Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (разработка СПб., ВМедА, кафедра психиатрии для учащихся общеобразовательных учреждений 13-17 лет). Предъявляет вопросы, касающиеся некоторых индивидуальных

психологических особенностей. На регистрационном бланке приводится 4 варианта ответов. Подростку необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для него вариант ответа. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

Опросник состоит из 48 утверждений, представленных в Приложении 1, на которые испытуемый выбирает верный для себя вариант ответа.

Метод математической статистики Т-критерий Вилкоксона.

Критерий Вилкоксона – это статистический подход, применяемый для анализа изменений, зафиксированных у одной и той же группы испытуемых при двух различных условиях. Он позволяет не только установить, в каком направлении происходят сдвиги, но и оценить их выраженность. Особенно эффективно его использование при небольших изменениях, составляющих, например, 10-15 % от начального уровня [54, с. 252].

Метод основывается на сравнении модулей разностей между парными измерениями. Сначала определяются абсолютные значения различий, которые затем ранжируются от наименьшего к наибольшему. После этого отдельно суммируются ранги, соответствующие положительным и отрицательным изменениям. При случайных колебаниях данные суммы приблизительно равны. Если же преобладают сдвиги в определённую сторону, одна из сумм будет заметно меньше другой.

Процедура расчета Т-критерия Вилкоксона включает следующие этапы:

1. Составление списка участников в произвольном порядке.
2. Вычисление разницы между значениями двух измерений и определение характера изменений.
3. Ранжирование абсолютных значений разностей с присвоением рангов и подсчёт общей суммы.
4. Отбор рангов, относящихся к нетипичным сдвигам, и суммирование этих рангов (получается значение Тэмп).

5. Сравнение Тэмп с критическим значением, соответствующим размеру выборки. Если Тэмп меньше критической величины, это указывает на статистически значимое преобладание изменений в одном направлении.

Критерий Вилкоксона обеспечивает объективную оценку различий между двумя состояниями и позволяет отличать устойчивые тенденции от случайных флуктуаций.

Таким образом, исследование девиантного поведения старших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный; контрольно-обобщающий.

В исследовании был использован комплекс методов и методик: теоретические методы исследования: анализ, синтез, обобщение психолого-педагогической литературы, целеполагание, моделирование; эмпирические методы исследования: констатирующий и формирующий эксперимент, тестирование по методикам: опросник СОП; диагностический опросник «ДАП-П» (разработка СПб., ВМедА, кафедра психиатрии); методы математической статистики: Т-критерий Вилкоксона.

2.2 Характеристика выборки и анализ результатов констатирующего эксперимента

Выборка исследования по проблеме коррекции аддиктивного поведения сформирована на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – МБОУ «СОШ №3 им. Б.А. Феофанова» города Мытищи Московской области. В исследовании приняли участие 30 учащихся старшего подросткового возраста (13-15 лет). Подбор группы осуществлялся с учётом возраста, пола и особенностей поведенческой сферы. Все участники исследования – мальчики, обучающиеся в одном образовательном учреждении, что обеспечивает однородность социальной среды, а значит – сопоставимость результатов.

По данным педагогов, школьного психолога и классных

руководителей, физическое и психическое развитие подростков осуществляется в пределах индивидуальной возрастной нормы, отклонений медицинского или клинического характера не зафиксировано. При этом наблюдаются особенности поведенческого реагирования, связанные с повышенным уровнем агрессивности, импульсивных реакций и затруднённой эмоциональной саморегуляцией.

Социальный состав семей, в которых проживают подростки, неоднороден: не все испытуемые воспитываются в полных и психоэмоционально благополучных семьях. В ряде случаев зафиксированы признаки педагогической и эмоциональной запущенности, недостаток родительского внимания и контроля, особенно со стороны отцов, слабо выраженная поддержка со стороны значимых взрослых.

На основании результатов наблюдения, анкетирования и психодиагностических методик установлено, что у большинства подростков отмечаются признаки внутреннего напряжения, эмоционального дискомфорта в межличностном взаимодействии и склонность к использованию непродуктивных стратегий преодоления трудностей. К числу наиболее часто используемых копинг-стратегий относится агрессивное поведение – как открытое, так и скрытое. Это проявляется в форме вербальной агрессии, провоцирующих реакций в группе и дефицита навыков конструктивного разрешения конфликтов.

На фоне недостаточно развитой эмоциональной устойчивости и искажённых коммуникативных моделей у данной группы подростков прослеживается предрасположенность к формированию различных видов аддиктивного поведения: игрового, интернет-зависимого, а в отдельных случаях – признаков рискованных поведенческих экспериментов.

В результате диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП), были получены следующие результаты, представленные на рисунке 3 и в таблице 2.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 2.

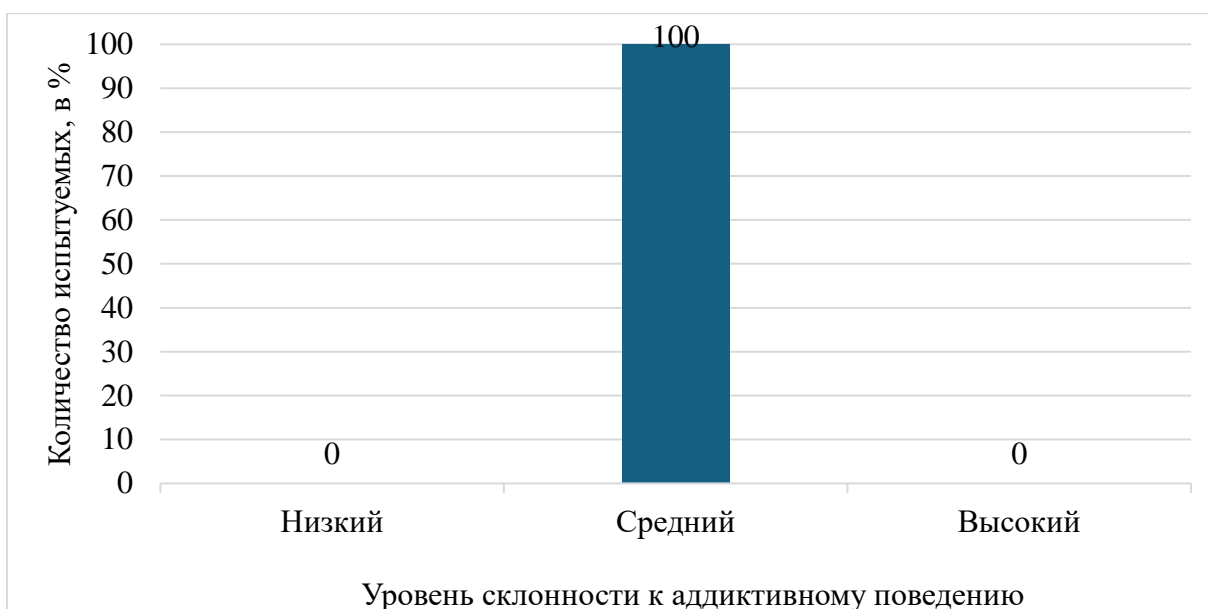


Рисунок 3 – Результаты исследования аддиктивного поведения подростков по методике определения склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел)

Результаты, полученные по шкале, отражающей предрасположенность к использованию иллюзорно-компенсаторных копинг-стратегий, показывают, что все подростки, включённые в выборку исследования (100 %, 30 человек), демонстрируют устойчивое стремление к избеганию трудных жизненных ситуаций путём выхода из реальности или изменения своего эмоционального восприятия. Это свидетельствует о том, что в трудных или стрессовых условиях подростки не стремятся напрямую решать возникшие затруднения, а прибегают к способам, которые лишь временно обеспечивают облегчение внутреннего напряжения.

Проявления таких стратегий в жизни подростков разнообразны, но по своей сути имеют общий механизм – отказ от активного преодоления, замена реального взаимодействия с проблемой на погружение в субъективно более комфортное состояние. Это может быть реализовано через длительное времяпрепровождение за экраном телефона или компьютера, заикленность на виртуальных играх и развлечениях, склонность уходить от общения с близкими, чрезмерное прослушивание музыки в одиночестве, переедание или формирование других зависимостей,

например – от социальных сетей или навязчивых фантазий.

Поведение подростков в таких условиях можно охарактеризовать как ориентированное на эмоциональную регуляцию через внешние стимулы, а не через осознание своих переживаний или понимание причин затруднений. Подобная установка на быстрое получение облегчения, не затрагивающее смысловое и причинное поле проблемы, нередко сочетается с отсутствием терпения к внутренней работе над собой и дискомфортом при отсутствии положительных эмоций, что является тревожным индикатором формирования ранней зависимости от внешних источников удовлетворения.

Анализ также показывает, что недостаток сформированных навыков рефлексии, саморегуляции и устойчивого эмоционального фона усиливает предрасположенность подростков к использованию именно таких неконструктивных стратегий. Это может быть как последствием возрастной незрелости регуляторных функций, так и результатом социально-психологических факторов: дефицита поддержки со стороны значимых взрослых, отсутствия практики конструктивного обсуждения проблем, недостаточно сформированной внутренней мотивации к преодолению трудностей. В конечном счёте, в подобных условиях у подростка не формируются эффективные способы разрешения кризисов, и он всё чаще обращается к компенсаторному поведению, создающему высокий риск развития аддиктивных реакций.

Таким образом, можно уверенно утверждать, что у обследованных подростков наблюдаются выраженные признаки склонности к уходу от реальности и установке на поиск внешнего ресурса, который способен временно устранить эмоциональный дискомфорт.

Использование методики диагностики «ДАП-П» – диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения для учащихся общеобразовательных учреждений, показал

следующие результаты, представленные на рисунке 4 и в таблице 2.2 ПРИЛОЖЕНИЯ.

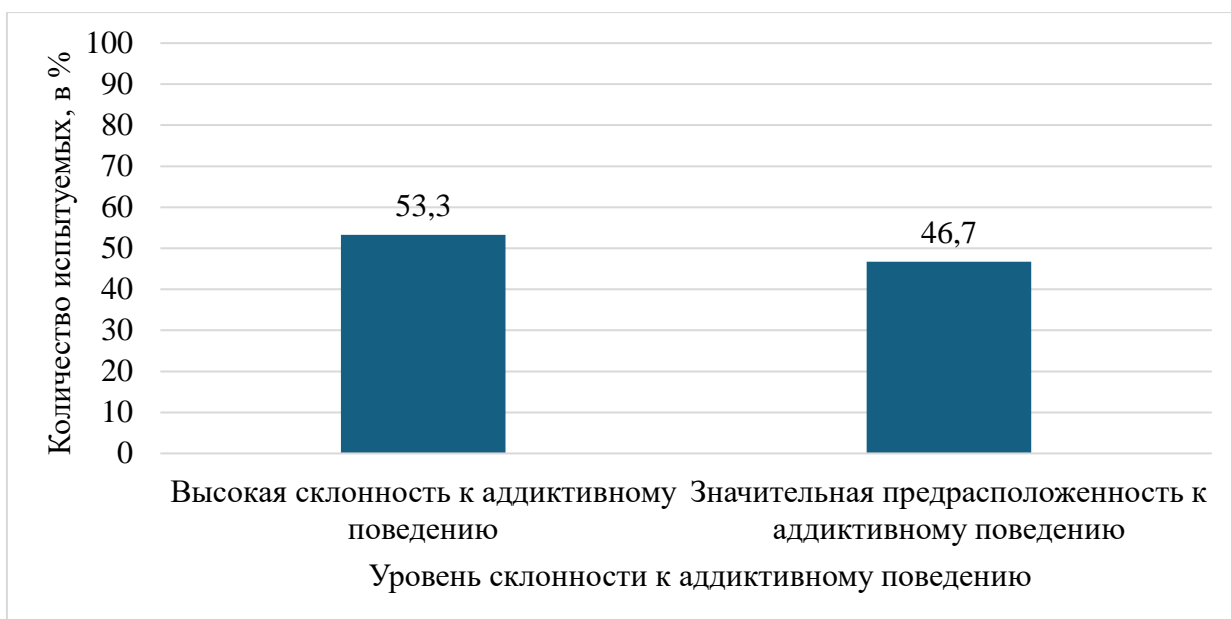


Рисунок 4 – Результаты диагностики склонности к аддиктивному поведению у подростков по методике «ДАП-П»

Результаты, полученные в ходе диагностического этапа исследования (рисунок 4), демонстрируют тревожную тенденцию формирования и развития аддиктивного поведения среди старших подростков. Подробный анализ показателей позволяет выделить две группы подростков согласно степени выраженности склонности к зависимому поведению.

Первая группа составила 53,3 % от общего числа испытуемых, что эквивалентно 16 подросткам. У этих учащихся зафиксирован высокий уровень предрасположенности к аддиктивному поведению. Их поведение отличалось нарушением базовых норм и правил, социально неодобряемой активностью, высокой конфликтностью и трудностями в контроле над собственными реакциями. Часто наблюдались вспышки гнева, немотивированной раздражительности и сопротивления требованиям школьной дисциплины. Такие подростки демонстрировали неустойчивость эмоциональных состояний и выраженную импульсивность, что свидетельствует о слабой сформированности механизмов саморегуляции.

Вторая группа, включающая 46,7 % от общего числа респондентов, то

есть 14 человек, также проявила выраженные признаки предрасположенности к зависимому поведению, хотя степень выраженности у них была несколько ниже, чем в первой группе. В поведении подростков данной группы отмечались периодические агрессивные реакции, часто спровоцированные минимальными внешними раздражителями, что говорит о повышенной психоэмоциональной возбудимости. Им были свойственны повышенная обидчивость, недоверие к сверстникам, трудности в установлении и поддержании конструктивных коммуникаций. Акты враждебности чаще выражались в вербальной форме, однако также фиксировались элементы пассивной агрессии, стремление к изоляции от группы, а порой и намеренное провоцирование конфликтов.

Сопоставление данных обеих групп позволяет утверждать, что практически все испытуемые находятся в зоне риска по формированию и дальнейшему закреплению зависимого типа поведения. Высокий уровень конфликтности, недостаточная сформированность социальных навыков, выраженные нарушения эмоционального фона и склонность к уходу от решения реальных проблем за счёт компенсаторных механизмов создают благодатную почву для развития различных аддикций, начиная от интернет-зависимости и заканчивая более опасными формами, связанными с аддиктивными веществами.

Полученные результаты диагностики подтверждают необходимость организации системной психолого-педагогической работы с данной категорией подростков. Особую актуальность приобретает проведение профилактических мероприятий, направленных на формирование у учащихся навыков самоконтроля, эмоциональной устойчивости, позитивного взаимодействия в коллективе и осознанной ответственности за собственное поведение. Вовлечение подростков в коррекционные программы должно носить обязательный и комплексный характер, с учётом выраженности индивидуальных нарушений и психолого-педагогического

потенциала образовательного учреждения.

Таким образом, полученные данные указывают на нарушенную эмоциональную регуляцию и повышенную импульсивность – известные предикторы развития аддиктивного поведения. В связи с этим включение всех испытуемых в комплексную психолого-педагогическую программу коррекции аддиктивных рисков обосновано: групповые интервенции позволят изменить коллективные нормы и навыки коммуникации, а индивидуальные модули – адресовать выраженные риски у конкретных лиц. Рекомендуется комбинированный подход (групповая терапия, индивидуальная работа, участие родителей и педагогов) и последующий мониторинг эффективности вмешательства.

Выводы по 2 главе

Исследование аддиктивного поведения старших подростков проводилось в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный, контрольно-обобщающий.

По итогам проведенного исследования аддиктивного поведения старших подростков можно сделать обоснованный вывод о наличии выраженной предрасположенности к различным формам зависимого и аддиктивного поведения у большинства участников. Диагностика по использованным психодиагностическим методикам (СОП А.Н. Орел, методика «ДАП-П») позволила зафиксировать устойчивые тенденции к агрессивным реакциям, нарушению норм поведения и сниженной саморегуляции. Полученные данные подтверждают, что склонность к аддиктивным стратегиям поведения носит массовый характер и выявлена у всей исследуемой группы.

Выраженность агрессивных форм поведения, а также высокий уровень аддиктивных установок влечет за собой риск закрепления деструктивных поведенческих моделей при отсутствии своевременного

педагогического и психологического вмешательства. В связи с этим объективно обоснована необходимость включения всех обследованных подростков в программу профилактики и коррекции аддиктивного поведения, с целью формирования у них устойчивых личностных ресурсов, навыков конструктивного общения, эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения в социальной среде.

С учётом этих фактов можно утверждать, что отклонения от норм адаптивного реагирования приобрели у обследованных подростков не случайный, а устойчивый характер, который при отсутствии адресной психолого-педагогической поддержки может перерасти в стойкие модели поведения с риском хронизации. Особенно значимо это в условиях подросткового возраста, когда личность находится в стадии активного формирования, и высокая восприимчивость к влиянию окружающей среды делает возможным как закрепление конструктивных форм, так и продолжение развития деструктивных установок.

Таким образом, участие в специально разработанной коррекционной программе необходимо всем 30 испытуемым без исключения. Комплексная работа в рамках данной программы будет направлена на формирование у подростков устойчивых личностных ресурсов, развитие навыков осознанной саморегуляции, конструктивного выражения эмоций и построения адекватных моделей поведения в сложных жизненных ситуациях. Только при условии системной профилактической и коррекционной поддержки возможно снижение рисков перехода формирующегося аддиктивного поведения в устойчивые зависимости.

ГЛАВА 3. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

3.1 Программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

На основании полученных результатов исследования аддиктивного поведения подростков, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

При разработке программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков были учтены положения Л.С. Выготского о значении социальной среды и идеи Д.Б. Эльконина о возрастных особенностях подростков. Важное значение имели исследования В.Д. Менделевича, раскрывающие природу зависимого поведения, и работы Т.А. Марцинковской, посвящённые социализации личности [Цит. по: 62, с. 128].

Основу коррекционного подхода составили принципы личностно-деятельностного подхода (К.А. Абульханова, А.Г. Асмолов), а также элементы когнитивно-поведенческой терапии, основанные на работах А. Бека и А. Бандуры. Разработанная программа строится на междисциплинарной основе и ориентирована на формирование у подростков адаптивных моделей поведения [66, с. 134].

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция аддиктивного поведения подростков.

Задачи программы:

1. Развитие осознанного отношения к собственному поведению и эмоциональному состоянию: обучение подростков навыкам самонаблюдения и адекватного анализа личных реакций на стрессовые и

конфликтные ситуации, с целью снижения импульсивности и перехода к осмысленному выбору поведенческой стратегии.

2. Формирование навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции: развитие способности понимать и контролировать свои эмоции, снижать уровень внутреннего напряжения, предотвращать агрессивные и разрушительные действия в условиях фрустрации и социальной неудовлетворенности.

3. Усиление личностной устойчивости при столкновении с трудностями: воспитание волевых качеств, таких как настойчивость, выдержка и внутренняя дисциплина, способствующих отказу от деструктивных способов реагирования и укреплению способности справляться с трудными жизненными обстоятельствами без ухода в зависимое поведение.

4. Активация конструктивных поведенческих установок и позитивного целеполагания: содействие формированию внутренней мотивации к личному развитию, самоутверждению через социально одобряемые формы деятельности, а также формирование образа будущего без зависимости от внешних компенсаторных стимулов.

В программу включены занятия, направленные на развитие коммуникативных умений; одна из ключевых тем – «Общение». Участники – подростки 13-15 лет с признаками зависимого поведения, сниженной мотивацией и слабой волей; численность группы не превышает 8 человек. Занятия проводятся еженедельно, каждое длится два астрономических часа; при необходимости продолжительность может быть увеличена.

Занятие 1. Все в твоих руках.

Цель: создать безопасное и поддерживающее пространство для участников, выработать общие правила взаимодействия и провести начальное знакомство, способствующее формированию положительного впечатления друг о друге и готовности к дальнейшей совместной работе.

Приветствие.

Цель: настроить участников на рабочую волну, снизить напряжение и помочь быстро включиться в групповую динамику.

«Декларации о правах участника нашей группы».

Цель: сформировать единые правила взаимодействия, обеспечить чувство безопасности и уважения.

Тест «Знаешь ли ты себя?».

Цель: повысить осознанность по собственным реакциям, ценностям и предпочтениям; получить отправную точку для дальнейшей работы.

«Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания и эмпатии, научиться отражать содержание и эмоции собеседника.

Анкета «Откровенно говоря».

Цель: стимулировать честное самооткровение, выявить темы, волнующие участников, и создать базу для последующей работы.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги встречи, закрепить ключевые выводы и создать переход к следующему занятию.

Занятие 2. Наши имена.

Цель: принятия себя, через познания истории своего имени своей семьи.

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Имена и качества».

Цель: настроить группу, дать обратную связь по собранным анонимным ответам и разогреть взаимодействие через лёгкую игровую задачу на положительное атрибутирование.

Дискуссия «История вашего имени» (по материалам домашнего задания).

Цель: обмен семейными историями, укрепление чувства принадлежности и развитие навыков уважительного слушания; выявление эмоционального отношения к собственному имени.

Наедине с именем своим (релаксация, затем изображение имени на бумаге).

Цель: способствовать внутреннему принятию собственного имени через спокойное сосредоточение и творческое выражение.

Сказочная страна имен.

Цель: развить творческое воображение, укрепить групповую сплочённость и исследовать символику имен в игровой форме.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: зафиксировать изменения в самоощущении и актуализации тем по сравнению с предыдущим заполнением; дать участникам возможность рефлексировать над прогрессом.

Ведение журнала достижений.

Цель: формировать навык замечать и фиксировать собственные успехи, повышать мотивацию и укреплять чувство компетентности.

Рефлексия.

Цель: подвести итог занятия, закрепить ключевые выводы и получить обратную связь от участников; завершить встречу в уважительной и ободряющей атмосфере.

Занятие 3. Личность-индивидуальность.

Цель: сформировать у школьников уважение к ценности каждой личности и осознание уникальности каждого человека, а также вместе выработать понятное и осмысленное представление о том, что такое «личность».

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря».

Цель: установить тёплую рабочую атмосферу, показать результаты предыдущих анонимных ответов и выстроить ориентиры текущей группы.

Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...».

Цель: разогреть участников, помочь выразить свои предпочтения и увидеть сходства/различия внутри группы в лёгкой форме.

«Я – ...».

Цель: помочь участникам сформулировать самоопределение через несколько коротких утверждений о себе и повысить осознанность своих ролей и качеств.

Дискуссия «Что такое личность?» (используя материалы домашнего задания).

Цель: совместно выработать понятное определение «личности» и соотнести его с конкретными примерами из домашней работы участников.

Игра «Похвала по кругу».

Цель: научиться давать и принимать точную, искреннюю похвалу; укрепить взаимное признание и повысить самооценку участников.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: зафиксировать изменения в переживаниях и запросах участников, дать им возможность отразить моментальное состояние и успехи.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги, получить обратную связь, помочь каждому закрепить одно главное впечатление и завершить встречу в поддерживающей атмосфере.

Занятие 4. Самоуважение.

Цель: повысить и укрепить у учащихся позитивную самооценку, показать возможность её осознанного формирования, обучить практическим приёмам самоподдержки и наглядно продемонстрировать, как употребление психоактивных веществ подрывает здоровое самовосприятие и препятствует развитию уверенности в себе.

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Я умею...».

Цель: создать доверительную атмосферу, отрефлексировать изменения с момента предыдущей анкеты и дать каждому шанс заметить собственные сильные стороны через простое действие.

Дискуссия «Умения и самоуважение».

Цель: показать связь между практическими навыками и чувством собственной ценности; развить умение аргументированно выражать своё мнение.

Психологическое упражнение «Пять качеств».

Цель: помочь учащимся выделить и закрепить пять своих сильных личностных качеств, учиться формулировать их конкретно.

Быстрый круг (вопрос-дилемма).

Цель: стимулировать рефлексию о внутренней последовательности и её влиянии на самоуважение; развить умение высказывать краткое аргументированное мнение.

Игра «Все наоборот».

Цель: развить критическое мышление и умение видеть альтернативные точки зрения; показать, что установка «всё только так» ограничивает самооценку.

Ролевая игра (самоуважение, компьютерные игры и влияние психоактивных веществ).

Цель: наглядно показать, как постоянное увлечение компьютерными играми или употребление психоактивных веществ может влиять на самооценку, принятие решений и взаимоотношения; отработать способы сохранения самоуважения в сложных ситуациях.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: оценить изменения внутреннего состояния и отношение к теме занятия; дать каждому возможность анонимно выразить свои мысли и запросы.

Рефлексия.

Цель: завершить занятие в поддерживающем ключе, получить обратную связь и закрепить одно конкретное действие для развития самоуважения.

Занятие 5. Уверенность в себе.

Цель: сформировать у подростков представление о признаках и способах поведения уверенного в себе человека, отработать на практике ключевые навыки уверенного поведения, показать важность развития жизненных умений и предоставить безопасную площадку для тренировки отстаивания собственных убеждений.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: настроить группу на работу, озвучить общие выводы по анкете и обозначить ключевые темы занятия.

Игра-активатор «Я вижу».

Цель: мобилизовать внимание, развить наблюдательность и умение замечать поведение и эмоции других людей; подготовить к обсуждению признаков уверенности.

Дискуссия «Уверенность в себе – как она проявляется?» (по материалам домашнего задания).

Цель: проанализировать примеры из домашнего задания и выделить характерные проявления уверенности в реальных ситуациях; развить аргументацию.

Работа в подгруппах «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе».

Цель: систематизировать признаки уверенного поведения и сопоставить их с возможными негативными последствиями неуверенности; развить командную работу.

Ролевая игра «Сомнительное приключение» и её обсуждение.

Цель: отработать поведение в конкретной конфликтной или провокационной ситуации, попрактиковать отстаивание позиции и уверенное принятие решений; проанализировать влияние выбора на самооценку.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: зафиксировать изменения в восприятии темы и собственных установках после занятия; получить анонимную обратную связь о полезности упражнений.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги, закрепить одно конкретное действие для развития уверенности и получить краткую обратную связь от участников.

Занятие 6. Чувства и эмоции.

Цель: сформировать у учащихся осознанное понимание важности выражения собственных чувств для эмоционального благополучия и взаимоотношений с другими, а также дать практические навыки безопасного и корректного вербального и невербального выражения эмоций в повседневной коммуникации.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: плавно включить группу в работу, озвучить общие выводы по анкетам и подчеркнуть темы занятия, которые откликаются на потребности класса.

Игра-активатор «Ассоциации».

Цель: разогреть внимание, запустить эмоциональную креативность и показать, что у одного слова может быть много чувств; подготовить к обсуждению способов выражения эмоций.

Дискуссия «Что значит владеть чувствами?».

Цель: разобраться в различии между подавлением эмоций и умением ими управлять; сформулировать личные ориентиры контроля чувств.

Быстрый круг «Управление чувствами».

Цель: собрать практические приёмы управления эмоциями и дать возможность каждому участнику назвать способ, который он готов применить.

Развитие способности понимать чувства (показ фотографий).

Цель: научить анализировать внешние признаки эмоций и различать возможные интерпретации, развить навыки наблюдения и эмпатии.

Мозговой штурм «Способы выражения гнева».

Цель: выявить безопасные и конструктивные способы выражения гнева и отличить их от разрушительных реакций.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: оценить изменение понимания темы и собрать обратную связь о занятии; зафиксировать личные инсайты анонимно.

Рефлексия.

Цель: закрепить ключевые выводы, зафиксировать одно конкретное действие для практики и получить краткую устную обратную связь.

Занятие 7. Стресс. Способы преодоления стресса.

Цель: ознакомить учащихся с разнообразными безопасными и эффективными способами преодоления стресса и отработать практические умения их применения в реальных ситуациях, чтобы они могли осознанно управлять своими реакциями и поддерживать эмоциональное равновесие.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: установить безопасную атмосферу, озвучить общие выводы по анкетам, связать содержимое занятия с реальными потребностями группы.

Игра-активатор «Тропинка».

Цель: активизировать внимание и тело, плавно переключить группу на тему копинг-стратегий, показать разнообразие способов справляться со стрессом.

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?».

Цель: собрать как можно больше идей по способам преодоления стресса и классифицировать их по жизненной пригодности (быстрые/долгосрочные, безопасные/рискованные).

Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?».

Цель: разобрать мифы и факты о приёме психоактивных веществ при стрессе, показать риски, легальные и медицинские аспекты, а также альтернативы.

Работа в подгруппах по отработке способов преодоления стресса.

Цель: дать участникам практический опыт применения нескольких техник, чтобы они могли почувствовать эффект и выбрать то, что подходит лично им.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: зафиксировать изменения в восприятии стресс-копинга, оценить полезность занятия и получить точки роста для следующих встреч.

Рефлексия.

Цель: закрепить основные выводы, получить устную обратную связь и зафиксировать личные намерения на ближайшее время.

Занятие 8. Принятие решений.

Цель: познакомить учащихся с последовательными этапами принятия решений – от определения проблемы до оценки последствий, отработать практические навыки обдуманного выбора и показать, что каждое принятое решение влечёт за собой ответственность перед собой, близкими и обществом.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: создать комфортную атмосферу, озвучить ключевые выводы по анкетам и связать содержание занятия с запросами группы.

Игра-активатор «Гонки».

Цель: поднять энергию и внимание группы, настроить на работу в условиях времени и выбора.

Дискуссия «Когда принимают решение?» (используя материалы домашнего задания).

Цель: исследовать реальные ситуации принятия решений, увидеть различие срочных и обдуманных решений, сопоставить опыт участников.

Рассказ ведущего об этапах принятия решения.

Цель: дать чёткую схему шагов принятия решений и объяснить, зачем и как каждый этап помогает добиться лучшего результата.

Упражнение «Ваше решение».

Цель: отработать практическое применение этапов принятия решения на конкретных жизненных ситуациях и почувствовать ответственность за выбор.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение).

Цель: оценить изменения в понимании процесса принятия решений и собрать обратную связь по полезности занятия.

Подведение итогов.

Цель: закрепить ключевые выводы, получить устную обратную связь и сформулировать личные намерения по улучшению навыков принятия решений.

Занятие 9. Общение.

Цель: сформировать у учащихся целостное представление о вербальных и невербальных способах общения, подчеркнуть значение невербальных сигналов, предоставить практические упражнения для

развития навыков невербального самовыражения и выработать основы безопасного и эффективного взаимодействия.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: настроить группу, вернуть учащимся информацию о результатах анкеты, выявить общие тенденции и безопасно обсудить важные выводы.

Игра-активатор «Общение руками».

Цель: разогреть группу, продемонстрировать роль жестов и движений рук в передаче смысла и эмоций; развить внимание к невербальным сигналам.

Дискуссия «Способы общения» (с использованием материалов домашнего задания).

Цель: систематизировать знание о вербальных и невербальных способах общения, сопоставить личный опыт участников с теорией, развить навыки аргументации и слушания.

Игра-упражнение «Разговор через стекло».

Цель: показать, как меняется коммуникация при отсутствии звукового контакта и как важны мимика, взгляд и тело; развить умение читать невербальные сигналы и выражать мысли без слов.

Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения»

Цель: совместно выработать набор конкретных правил, которые помогут общаться ясно, уважительно и безопасно; закрепить ответственность группы за соблюдение этих правил.

Анкета «Откровенно говоря».

Цель: оценить динамику установок и эмоций участников, получить обратную связь о занятии и выявить зоны, требующие внимания.

Рефлексия.

Цель: рефлексия, закрепление основных выводов, получение обратной связи и создание плана дальнейших шагов.

Занятие 10. Построение отношений с близкими людьми.

Цель: показать учащимся значение связей с близкими людьми и их влияние на качество жизни, разъяснить основные принципы построения гармоничных отношений (доверие, уважение, открытость и соблюдение границ) и дать практические возможности для отработки навыков укрепления этих отношений через упражнения и рефлексию.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Зеркало».

Цель: создать тёплую рабочую атмосферу, вернуть группе результаты анкеты для общей картины и быстро «разогреть» внимание и эмпатию через упражнение на синхронизацию движений.

Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?».

Цель: выработать группой перечень признаков близости и структурировать представления участников о том, что делает отношения «близкими».

Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоём благополучии?».

Цель: побудить участников рефлексировать о мотивах и уровне вовлечённости близких людей, научиться различать поддержку и контроль.

Группа рисует «Дерево взаимоотношений».

Цель: визуализировать сеть значимых контактов и качество связей, увидеть дистанции и роли людей в жизни каждого.

Анкета «Откровенно говоря».

Цель: собрать текущую обратную связь, зафиксировать перемены в ощущениях участников и понять, какие темы требуют дополнительной работы.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги занятия, закрепить ключевые открытия и дать возможность каждому высказать одно своё желание на будущее.

Занятие 11. Сопротивление давлению социального окружения.

Цель: помочь учащимся распознать типичные ситуации, ведущие к различным зависимостям, разобраться в мотивах и приёмах, с помощью которых окружающие вовлекают в нежелательную деятельность, проанализировать причины чрезмерного увлечения компьютером и интернетом, а также выработать навыки самонаблюдения и критического отношения к давлению со стороны группы, чтобы уверенно сохранять личные границы и не поддаваться «как все».

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: установить рабочий тон занятия, дать участникам обратную связь по собранной информации и выделить ключевые темы для работы.

Игра-активатор «Люди и вампиры».

Цель: разогреть внимание и телесную вовлечённость, наглядно показать, как легко происходит «заражение» поведением и какова роль провоцирующего окружения.

Дискуссия «Как оказывается давление на человека».

Цель: систематизировать способы давления, источники и мотивы, а также проанализировать реальные примеры из домашнего задания.

Быстрый круг «Как противостоять давлению окружающих?».

Цель: собрать набор простых практических приёмов, которые можно быстро применить в стрессовой ситуации.

Ролевая игра «Выбор решения».

Цель: отработать навыки принятия решения и отстаивания границ в смоделированных ситуациях давления.

Анкета «Откровенно говоря».

Цель: зафиксировать текущие ощущения участников по теме давления и зависимости, собрать обратную связь о занятии.

Рефлексия.

Цель: закрепить выводы занятия, дать каждому возможность озвучить личный вывод и при необходимости получить поддержку.

Занятие 12. Я – это Я.

Цель: создать условия, при которых учащиеся смогут осознать свою жизненную позицию, чётко сформулировать краткосрочные и долгосрочные цели и наметить реальные первые шаги для их достижения, сопоставив их с личными ценностями и приоритетами.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря».

Цель: настроить группу на работу, предоставить участникам общую картину по собранным данным и обозначить ключевые темы для сегодняшнего занятия.

Игра «Дерево».

Цель: через метафору дерева помочь участникам осознать свою роль, ресурсы и опоры, а также место в группе/жизни.

Дискуссия: «Моя жизненная позиция».

Цель: помочь каждому сформулировать или уточнить свою жизненную позицию и соотнести её с уже выполненным домашним заданием.

Игра «Автобус».

Цель: наглядно показать, как люди принимают решения в разных жизненных ситуациях и как меняются приоритеты в зависимости от контекста и окружения.

Метафорический смысл игры «Автобус».

Цель: помочь участникам осмыслить символику игры и перенести выводы на реальные жизненные выборы.

Игра «Подарок другу».

Цель: развивать эмпатию, внимание к сильным сторонам других и умение выражать признательность словами или символами.

Рефлексия.

Цель: обобщить полученные инсайты, зафиксировать личные выводы и определить конкретные шаги на ближайшее время.

Таким образом, нами была разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков. Программа состоит из 12 занятий, продолжительностью 120 минут каждое, которые проводились один раз в неделю.

3.2 Анализ результатов опытно-экспериментального исследования

После реализации программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков нами была проведена повторная диагностика по тем же методикам, что и на констатирующем этапе.

В результате диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) после реализации программы, были получены следующие результаты, представленные на рисунке 5 и в таблице 4.1 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

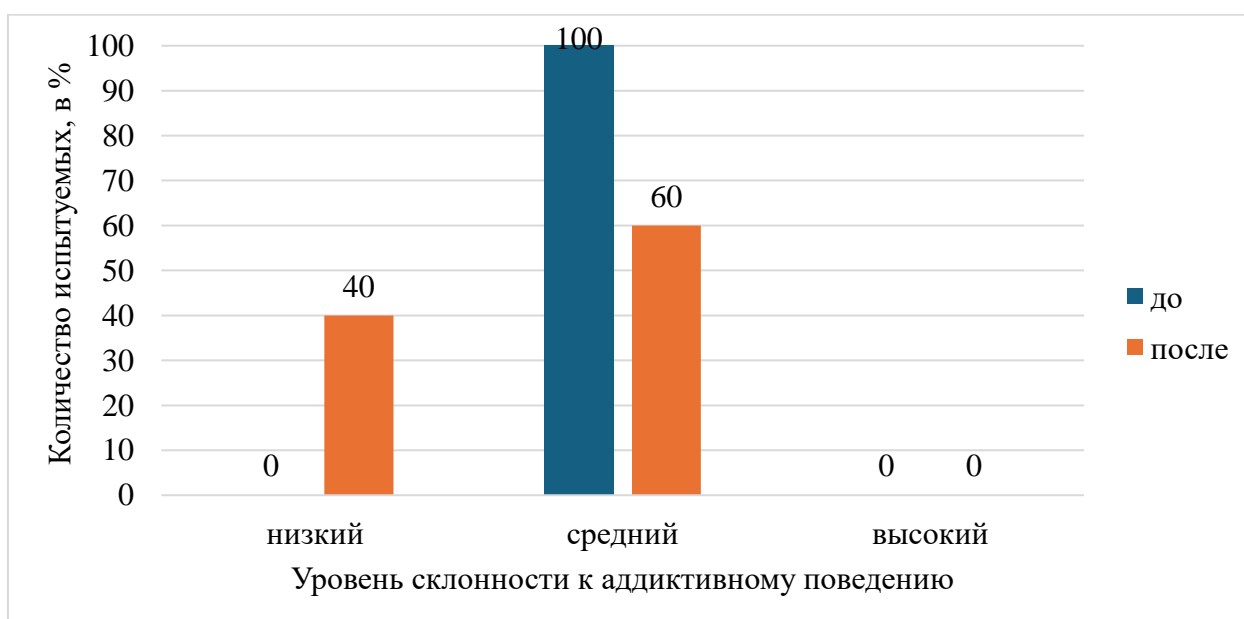


Рисунок 5 – Результаты исследования аддиктивного поведения подростков по методике определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел) до и после реализации программы

На начальном этапе эмпирической части исследования все подростки, принявшие участие в эксперименте (30 человек, что составляет 100 %

выборки), продемонстрировали устойчивую склонность к аддиктивному поведению на уровне средней степени выраженности. Это свидетельствует о том, что у каждого из испытуемых присутствовали чёткие признаки предпочтения избегания проблем, эмоционального ухода от напряжённых ситуаций и поиска облегчения через внешние источники. Поведенческие проявления в такой категории чаще всего выражаются в стремлении отвлечься от переживаний путём погружения в виртуальные среды, непродуктивные фантазии, изоляцию, навязчивое взаимодействие с внешними раздражителями (гаджеты, еда, интернет), а также пассивное игнорирование проблемы, вместо её осознания и анализа.

Средний уровень риска формирования аддиктивного поведения также указывает на частичную неустойчивость поведенческой сферы подростков и уязвимость в условиях внешней нагрузки. Наблюдались такие психологические особенности, как слабая эмоциональная устойчивость, недостаточная гибкость в стрессовых ситуациях, высокая чувствительность к фрустрациям и неприспособленность к внешнему социальному давлению. Важно подчеркнуть, что ни один участник на старте исследования не был отнесён к группе низкого риска (0%), что подтверждает потенциально хрупкое психологическое состояние всей выборки на момент начала коррекционной работы.

После завершения психолого-педагогической программы, направленной на коррекцию склонности к формированию зависимого поведения, были проведены повторные диагностические мероприятия с использованием тех же методических подходов. Сравнительный анализ показал выраженные положительные изменения в структуре полученных данных. Наиболее значимым стало то, что немного менее половины участников – 40% от общего числа обследованных (12 подростков) – переместились в группу с низким уровнем склонности к аддиктивному поведению. Это демонстрирует, что у данных подростков существенно

снизилась потребность в использовании компенсаторных форм реагирования, а также значительно улучшились навыки самостоятельного преодоления трудных ситуаций. Подростки стали демонстрировать более зрелую эмоциональную самоорганизацию, устойчивость к стрессовым факторам, а также возросший уровень самоконтроля и мотивации к конструктивному взаимодействию с окружающей действительностью.

Оставшиеся 18 человек (60 % выборки) сохранили показатели на уровне средней склонности к аддиктивному поведению. Тем не менее, внутри этой группы также фиксировалась позитивная динамика: отмечалось снижение выраженности отдельных симптомов, уменьшение числа жалоб на внутренний дискомфорт, а также частичная перестройка копинг-стратегий. Вероятнее всего, темпы изменений у этих подростков оказались менее выраженными в силу личностных, семейных или социальных факторов, и для достижения устойчивых результатов им потребуется дополнительная и более длительная индивидуально ориентированная поддержка.

Отдельно следует отметить, что ни у одного из участников не было выявлено повышения уровня склонности к зависимому поведению. То есть, программа коррекции не только способствовала позитивным изменениям, но и эффективно предотвратила возможное ухудшение состояния подростков, находящихся в ситуации риска. Отсутствие динамики в направлении усиления поведенческих нарушений расценивается как отдельный важный показатель эффективности применённого подхода.

Таким образом, можно сделать вывод о действенности разработанной психолого-педагогической программы, направленной на снижение аддиктивных рисков. Достигнутые изменения касаются базовых поведенческих установок, эмоциональной сферы и социального взаимодействия подростков. Факт ощутимого увеличения числа подростков с низким уровнем склонности к дезадаптивным способам преодоления

трудностей свидетельствует о высоком уровне адаптации предложенных коррекционных мероприятий к возрастным и социальным особенностям исследуемой группы. Полученные результаты служат основой для дальнейшего применения программы в сходных по параметрам подростковых коллективах, а также для последующего научного и практического обоснования её долгосрочной эффективности.

Использование методики диагностики «ДАП-П» – диагностический опросник, который мы применили для выявления склонности к аддиктивному поведению подростков до и после реализации программы, показал следующие результаты, представленные на рисунке 6 и в таблице 4.3 ПРИЛОЖЕНИЯ 4.

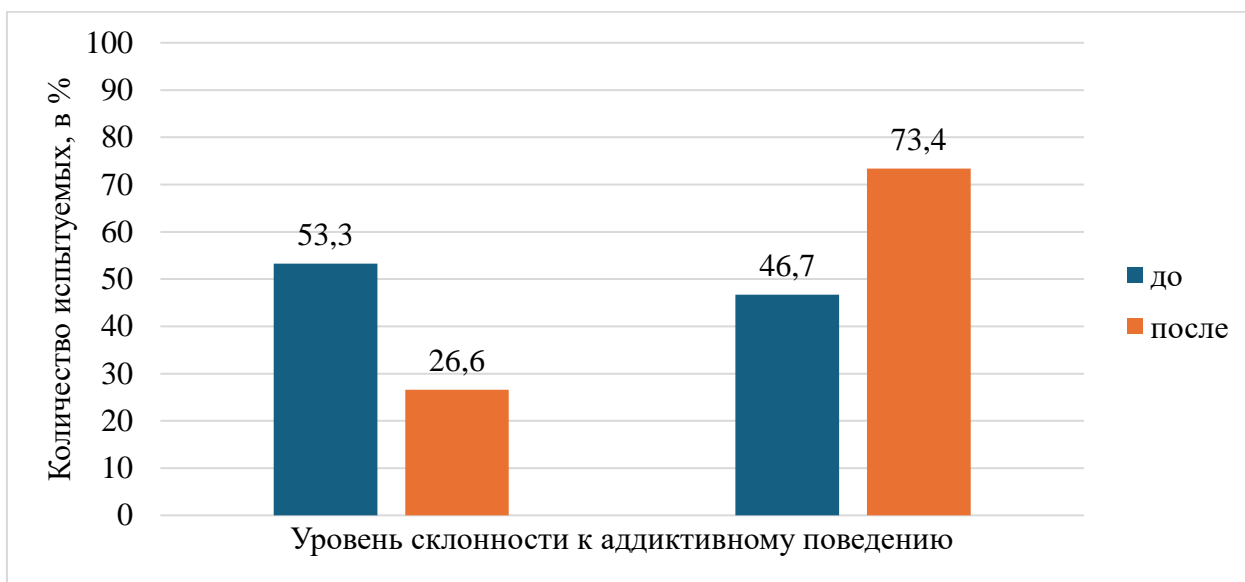


Рисунок 6 – Результаты диагностики склонности к аддиктивному поведению подростков по методике «ДАП-П» до и после реализации программы

На этапе первичной диагностики, предшествовавшей началу коррекционной работы, были обследованы 30 подростков, возраст которых соответствовал периоду старшего подросткового возраста (13–15 лет). Целью диагностики являлось выявление уровня предрасположенности к формированию аддиктивного поведения и определение степени риска закрепления подобных моделей в будущем. Исследование позволило

получить объективные данные о психологическом состоянии испытуемых и уровнях их поведенческой адаптации.

В результате анализа было установлено, что более половины обследуемых – 53,3 % (16 человек) – демонстрировали высокую степень склонности к девиантному и зависимому поведению. Диагностические показатели у этих подростков свидетельствовали о выраженных нарушениях механизмов саморегуляции, сниженной способности к контролю эмоциональных состояний и трудностях в соблюдении социальных и морально-нравственных норм. Они чаще использовали деструктивные стратегии реагирования на стресс: избегание, проявление агрессии, уход в замещающую активность (длительное пребывание в виртуальном пространстве, изоляция, увлечение фантазиями и т.д.). Подобная поведенческая картина указывала на высокую необходимость вмешательства, направленного на корректировку личностной и эмоциональной сферы, формирование умений конструктивного преодоления жизненных трудностей и развитие социально значимых навыков взаимодействия.

Остальная часть выборки – 46,7 % (14 подростков) – не демонстрировала столь выраженного уровня дезадаптации, однако у этих респондентов была выявлена значительная предрасположенность к проявлению зависимого поведения. Указанная категория подростков относилась к зоне потенциального риска и нуждалась в психолого-педагогической поддержке, направленной на профилактику усиления тревожных сигналов. Аддиктивные черты у участников данной подгруппы не носили устойчивого характера, но проявлялись ситуативно, как реакция на эмоциональное напряжение, конфликты в семейной системе, неуспешность в школе или трудности коммуникации со сверстниками. Поведенческие особенности таких подростков характеризовались повышенной тревожностью, внутренней неуверенностью, стремлением к

быстрой компенсации неудовлетворённых потребностей через обращение к внешним средствам облегчения.

После прохождения всей программы психолого-педагогической коррекции, включающей формирующие занятия, тренинги, работу над эмоциональным интеллектом и развитие социальных компетенций, была проведена повторная диагностика. Анализ новых показателей продемонстрировал чёткую динамику в сторону снижения выраженности аддиктивных проявлений. Количество подростков с ярко выраженной склонностью к зависимому поведению сократилось до 26,6 % (8 человек), что наглядно отражает снижение числа тех, кто ранее находился в зоне наиболее выраженного поведенческого риска. Таким образом, положительная динамика составила 26,7 %, то есть из группы высокого риска выбыло 8 подростков.

Снижение количественных и качественных показателей склонности к аддиктивности у значительной части участников указывает на эффективность предложенной модели коррекционного сопровождения. У подростков стали преобладать признаки повышения саморегуляции, улучшения коммуникативных навыков, устойчивости к эмоциональному напряжению и формирования альтернатив конструктивного поведения в стрессовых условиях. Также зафиксировано снижение потребности в обращении к замещающим стратегиям, что подтверждает развитие адекватных и зрелых форм взаимодействия с действительностью.

Таким образом, результаты контрольного этапа исследования позволяют не только засвидетельствовать успешность программы, но и обосновать необходимость её дальнейшего применения и адаптации в условиях образовательных учреждений как формы профилактики и ранней коррекции аддиктивного поведения у подростков.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, был проведен расчет Т-

критерия Вилкоксона для методики определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел). Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня аддиктивного поведения подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня аддиктивного поведения подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня аддиктивного поведения подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня аддиктивного поведения подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 7.

$$T_{кр} = 120 (p \leq 0.01); T_{кр} = 151 (p \leq 0.05)$$

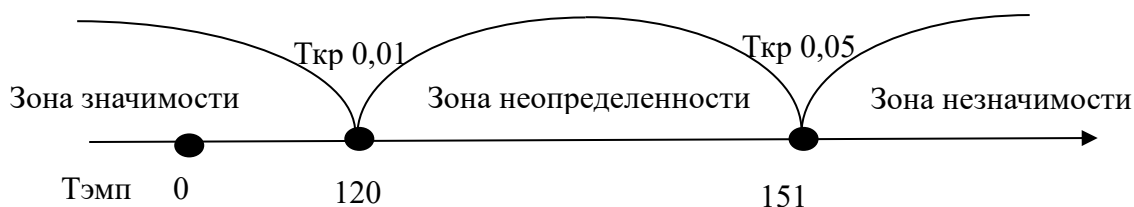


Рисунок 7 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона данных уровня аддиктивного поведения подростков по методике определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел)

В ходе расчетов было уставлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 0$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Для оценки эффективности программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, был проведен расчет T-критерия Вилкоксона для методики «ДАП-П». Сформулированы 2 гипотезы.

H0: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня аддиктивного поведения подростков не превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня аддиктивного поведения подростков.

H1: Интенсивность сдвигов в направлении снижения уровня аддиктивного поведения подростков превосходит интенсивность сдвигов в направлении повышения уровня аддиктивного поведения подростков. Результаты расчетов представлены на рисунке 8.

$T_{кр} = 120$ ($p \leq 0.01$); $T_{кр} = 151$ ($p \leq 0.05$)

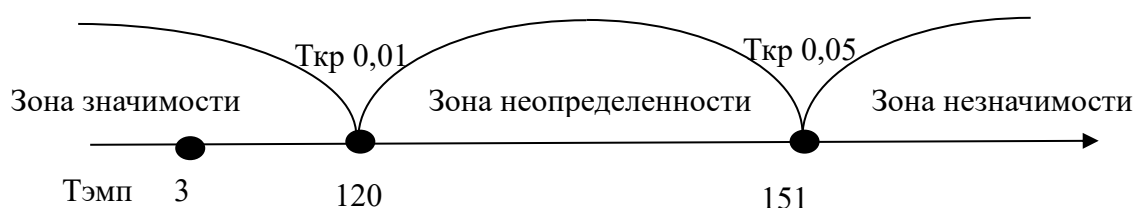


Рисунок 8 – Ось значимости для расчета T-критерия Вилкоксона данных уровня аддиктивного поведения подростков по методике «ДАП-П»

В ходе расчетов было установлено, что эмпирическое значение находится в зоне значимости ($T_{эмп} = 1$), следовательно, можно сделать вывод, что значимые сдвиги в психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков до и после проведения программы присутствуют. Это означает, что изменения, которые произошли после реализации программы, являются статистически значимыми, т.е. принимается гипотеза H1.

Таким образом, после реализации программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков. Для проверки гипотезы данные подростки были повторно протестированы.

На основе сравнения первичной и повторной диагностики было выявлено, что после реализации специально разработанной программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, снизили уровень аддиктивного поведения, что в дальнейшем будет способствовать более успешному взаимодействию в социальной и учебной

среде. Это означает, что смоделированная психолого-педагогическая программа показала себя эффективной и результативной.

Гипотеза исследования, о том, что коррекция аддиктивного поведения подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, психологические игры, подтверждена. Задачи исследования решены.

3.3 Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Для эффективной реализации программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику. Технологическая карта дает нам полное представление об этапах и алгоритмах внедрения программы. При разработке технологической карты были выделены 7 этапов:

1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

На данном этапе формулируются цели и задачи программы, определяются направления и содержание формирующей работы. Проводится анализ актуальности проблемы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков. Разрабатывается общий план внедрения, включая временные границы и ожидаемые результаты.

Цель этапа: определить стратегию и структуру реализации программы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 неделя.

2. Формирование положительной установки на внедрение программы.

Этап направлен на создание мотивации у подростков к участию в программе. Особое внимание уделяется коррекции аддиктивного поведения подростков.

Цель этапа: сформировать положительное отношение и готовность к реализации программы.

Основные формы работы: информационные встречи, презентации, индивидуальные беседы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1-2 недели.

3. Исследование предмета внедрения.

Происходит глубокое изучение феномена девиантного поведения, проводится диагностика уровня аддиктивного поведения подростков. Анализируются полученные данные, выявляются группы риска. Также выбираются и адаптируются методики психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Цель этапа: получить представление о характере и степени выраженности аддиктивного поведения подростков.

Методы: тестирование, анкетирование, изучение литературы.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 недели.

4. Пилотажное освоение программы.

Проводится апробация элементов программы в малой выборке – с отдельными подростками. Формируется инициативная группа, проводится обсуждение первых результатов. На этом этапе возможно уточнение содержания программы на основе полученного опыта.

Цель этапа: опробовать методы коррекции в ограниченной группе и оценить их эффективность.

Ответственные: педагог-психолог, инициативная группа.

Сроки: 1 месяц.

5. Фронтальное внедрение программы

Программа реализуется в полном объеме со всеми подростками, определенными для участия. Проводятся регулярные занятия, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение.

Цель этапа: внедрение программы.

Формы работы: групповые тренинги, индивидуальные консультации.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 2 месяца.

6. Этап совершенствования работы по проведению исследования программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Этап включает анализ промежуточных результатов, корректировку используемых методик. Проводится методическое сопровождение, создаются условия для устойчивой реализации программы в системе образовательного учреждения.

Цель этапа: повысить качество и эффективность работы по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Формы работы: методические семинары, супервизии, обмен опытом.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: 1 месяц.

7. Этап распространения передового опыта освоения предмета внедрения программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Завершающий этап предполагает обобщение результатов работы, тиражирование успешных методик и распространение их в других учреждениях. Проводятся выступления, мастер-классы, издаются методические материалы.

Цель этапа: передать успешные практики другим педагогам-психологам и учреждениям.

Ответственные: педагог-психолог.

Сроки: по мере готовности и накопления опыта.

Важную роль в преодолении аддиктивного поведения является воспитание и благоприятная атмосфера в семье. Многие проявления девиации начинают зарождаться еще в раннем возрасте, грамотное педагогическое воздействие родителей может предотвратить развитие девиации. Для любого ребенка крайне важно его ближайшее окружение, поэтому важно и нужно закладывать в ребенка правильные ценности и ориентиры уже с начала взросления [70]. К сожалению, бывают негативные примеры, в семьях, где подросток подвергается психологическому, или физическому насилию происходит тяжелое психологическое воздействие, что в дальнейшем несет большие трудности в адаптационной сфере, личностном благополучии данного ребенка. Верное психолого-педагогическое отношение включает в себя следующие пункты [68, с. 64]:

- принятие ребенка, и то, что он может отличаться в развитии, поведении от других детей его возраста;
- иметь адекватные требования к ребенку, не завышать их, терпеливо относиться к неудачам;
- помогать в построении коммуникации с учителями, сверстниками;
- обсуждать проблемные ситуации, при этом делая акцент на поддержке и взаимопонимании.

Родитель подростка, должен показывать, что он ему дорог, что он относится к нему как к равному, это как проявление нравственных качеств, является важным в педагогическом процессе [71, с. 122].

Психологи дают следующие рекомендации по воспитанию подростков с девиантными проявлениями [65, с. 47]:

- стараться находить подход, не злоупотреблять наказаниями, нужно помнить, что к ребенку важен индивидуальный подход;
- попытаться заинтересовать ребенка, вовлечь в разные виды

деятельности;

– стараться разговаривать, интересоваться жизнью ребенка, не требовать идеальности, стараться замечать изменения в настроении и поведении;

– находить у ребенка сильные стороны, стараться их правильно применять, направляя в нужное русло.

В ребенка необходимо верить, поощрять его изменения и желания меняться в лучшую сторону, стараться не давить, а мотивировать. Работа с такими детьми педагогов психологов заключается в преодолении различных отклонений в поведении. Педагогу психологу бывает крайне тяжело, ведь речь идет уже о перевоспитании, закладывании новых ценностей, ориентиров. Подросток в первую очередь должен быть сам заинтересован в своем изменении, и нормализации своего состояния [58, с. 155].

Далее представим психолого-педагогические рекомендации для педагогов по коррекции аддиктивного поведения подростков [47, с. 402]:

1. Установление доверительных отношений.

Создавайте эмоционально безопасную атмосферу, в которой подросток будет чувствовать уважение и поддержку.

Проявляйте искренний интерес к жизни подростка, его переживаниям, увлечениям и взглядам.

Избегайте обвинительных формулировок и давления – вместо этого используйте активное слушание и конструктивный диалог [12, с. 38].

2. Развитие навыков эмоциональной и поведенческой саморегуляции.

Включайте элементы тренингов по контролю эмоций на уроках и классных часах: упражнения на релаксацию, дыхательные практики, мобилизационные паузы.

Учите подростков распознавать и называть свои чувства, формировать адекватные способы выражения гнева, тревоги, обиды.

Регулярно обсуждайте, как можно действовать по-другому в стрессовых ситуациях, не прибегая к деструктивным средствам (алкоголь, сигареты, игры и др.).

3. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Организируйте просветительские активности: встречи с медиками, тренинги, видеолектории с конкретным объяснением последствий аддиктивного поведения.

Привлекайте подростков к спортивным, творческим и практическим мероприятиям, дающим возможность получить удовольствие и признание без негативных стимуляторов [69, с. 197].

Развивайте у подростков чувство личной ответственности и понимания причинно-следственных связей их поведения.

4. Вовлечение семьи в коррекционный процесс.

Налаживайте контакт с родителями или законными представителями подростка, разъясняйте специфику происходящих с подростком изменений.

Проводите консультации, направленные на обучение родителей методам мягкого контроля, поддержки и положительного влияния на ребёнка.

Расскажите о важности семейного климата в профилактике зависимостей, покажите риски гиперопеки и изоляции [38, с. 106].

5. Индивидуальный подход и поддержку учащихся «группы риска».

Создайте в школе систему раннего выявления подростков, склонных к зависимому поведению (через анкетирование, наблюдение, психологическую диагностику) [70, с. 1035].

Работайте в тесном взаимодействии со школьным психологом: разрабатывайте индивидуальные стратегии сопровождения каждого подростка.

Применяйте дифференцированные формы работы: индивидуальные беседы, ролевые игры, включение подростка в полезную деятельность с

благотворительным и социальным уклоном [39, с. 28].

6. Выработка стратегий отказа от вредных привычек.

Учите подростков говорить «нет» в потенциально опасных ситуациях – разыгрывайте реальные сцены, обсуждайте внутренние ресурсы и способы отказа от давления группы.

Поддерживайте поиск смыслов и целей, которые могут конкурировать с потребностью в уходе от реальности через зависимость.

7. Мониторинг и положительное подкрепление.

Отмечайте и поощряйте даже небольшие положительные изменения в поведении подростка; подкрепление должно быть вербальным, эмоциональным и, в некоторых случаях, символическим [11, с. 58].

Ведите систематическое наблюдение за динамикой подростка, отслеживая зону его трудностей и успехов.

При необходимости вовлекайте специалистов ПМПК, психотерапевтов, социальных педагогов.

Работа с подростками, склонными к аддиктивному поведению, требует внимания, наблюдательности, гуманного подхода и профессионального участия. Главная задача педагога – не только предупредить формирование зависимости, но и помочь подростку обрести стабильность, внутренние опоры и позитивный социальный опыт, способный заменить деструктивные формы поведения [38, с. 107].

Психолого-педагогические рекомендации для родителей по коррекции аддиктивного поведения подростков [34, с. 172]:

Работа с подростками, у которых отмечаются признаки аддиктивного поведения (зависимость от психоактивных веществ, азартных игр, интернета и т.д.), невозможна без участия семьи. Родители играют ключевую роль в формировании и изменении поведенческих стратегий ребёнка. Ниже приведены рекомендации, направленные на профилактику и коррекцию зависимого поведения у подростков [26, с. 1029]:

1. Установите доверительные и устойчивые взаимоотношения.

Старайтесь проводить с подростком больше времени неформально – совместные прогулки, обсуждение фильмов, занятия по интересам создают основу для доверия.

Проявляйте искренний интерес к внутреннему миру ребёнка: что его волнует, о чём он мечтает, чего боится [8, с. 116].

Не критикуйте и не упрекайте без причины – конструктивный и спокойный разговор эффективнее строгих запретов.

2. Будьте последовательными в воспитании.

Определите чёткие правила и нормы поведения в семье, объясните их значение, избегая авторитарного давления.

Действуйте согласованно: оба родителя должны придерживаться единого подхода в воспитательных мерах.

Показывайте на собственном примере здоровые модели поведения, эмоциональной регуляции и выбора в трудных ситуациях [4, с. 103].

3. Обратите внимание на повседневную атмосферу в семье.

Избегайте частых конфликтов, эмоционального напряжения и агрессии – у подростков возникает стремление «уйти» от реальности, чаще всего – через зависимости.

Обеспечивайте подростку ощущение ценности и безопасности в семье, даже в случае сложностей и ошибок с его стороны [7, с. 39].

Хвалите за конкретные действия и усилия, даже если результат неидеален.

4. Поддерживайте самооценку подростка.

Не сравнивайте ребёнка с другими сверстниками, особенно с уничижительным подтекстом.

Отмечайте его успехи, проявляйте уважение к его мнению, при этом мягко направляйте при необходимости [2, с. 1].

Поддержка и уверенность родителей помогают подростку избегать

поиска признания в рискованных формах поведения.

5. Организуйте досуг и участие в полезной деятельности.

Помогите подростку найти занятость вне учебы: кружки, секции, волонтерство, участие в социальных проектах.

Старайтесь формировать у него устойчивый интерес к активностям, приносящим радость и пользу [13, с. 39].

Поощряйте инициативу и стремление пробовать новое, даже если это связано с временными неудачами.

6. Проявляйте настороженность к признакам аддиктивного поведения.

Обратите внимание на резкие смены настроения, замкнутость, стремление к изоляции, агрессию, сонливость, проблемы с учебой – это может указывать на проблемы.

Не бойтесь задать откровенные вопросы, если тревожитесь за поведение ребёнка – тишина может усугубить ситуацию [18, с. 44].

Если вы подозреваете зависимость, не занимайтесь самолечением – обратитесь за квалифицированной помощью к психологу или психотерапевту.

7. Сотрудничайте со школой и специалистами.

Поддерживайте контакт с классным руководителем, школьным психологом, социальным педагогом.

Совместно разрабатывайте единый подход к реагированию на поведение ребёнка.

Участвуйте в родительских клубах, тренингах, консультациях, на которых можно узнать больше о причинах и механизмах зависимого поведения [20, с. 21].

Аддиктивное поведение подростка не возникает внезапно – чаще всего это результат накопившихся трудностей, неудовлетворенных потребностей и отсутствия чувства понимания. Родители – первые, кто может заметить изменения и помочь ребёнку найти опору в себе и

окружающих. Открытость, принятие и участие в жизни подростка создают ресурс, необходимый для выхода из кризиса и формирования у него навыков здорового саморегулирующего поведения [17, с. 155].

Таким образом, нами была разработана технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков.

Эффективная коррекция аддиктивного поведения у подростков невозможна без тесного взаимодействия между семьей и образовательной средой. Родители, обладая индивидуальным подходом и вниманием к эмоциональному состоянию ребенка, способны выявить ранние проявления зависимости и своевременно принять меры. Осознанное участие взрослых в жизни подростка, создание атмосферы доверия, поддержки и стабильности формирует у него внутренние ресурсы для преодоления трудностей и выбора конструктивных форм самореализации.

Выводы по 3 главе

В результате проведенного исследования была успешно разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающая 12 занятий по 120 минут каждое. Комплексная структура программы, основанная на сочетании групповых форм работы, индивидуальных заданий и психологических упражнений, позволила охватить основные направления коррекционной деятельности. После завершения программы была проведена повторная диагностика, результаты которой продемонстрировали положительную динамику.

Анализ первичных и повторных данных подтвердил эффективность предложенной коррекционной работы. Положительные изменения, зафиксированные у участников, свидетельствуют о повышении уровня личностной устойчивости, развитии навыков саморегуляции и снижении

потребности в использовании зависимого поведения как способа компенсации внутренних трудностей. Таким образом, гипотеза о том, что коррекция аддиктивного поведения подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, психологические игры, подтверждена.

Кроме того, в ходе работы была подготовлена технологическая карта внедрения разработанных мероприятий в образовательную среду, что делает возможным дальнейшее применение данной модели в других учреждениях. Основной акцент в коррекционном процессе должен делаться не только на взаимодействие с подростками, но и на активное включение семьи и педагогического сообщества. Комплексный подход, основанный на тесном сотрудничестве специалистов и окружения подростка, создаёт необходимые условия для формирования зрелой и ответственной личности, способной справляться с вызовами подросткового возраста без обращения к деструктивным стратегиям поведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведённого исследования была достигнута поставленная цель – теоретически обосновать и опытно-экспериментальным путём проверить эффективность программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков. Полученные данные подтвердили выдвинутую гипотезу о том, что коррекция аддиктивного поведения подростков оказывается эффективной при разработке и реализации специальной программы психолого-педагогической коррекции, включающей групповые тренинги, индивидуальные упражнения и психологические игры.

Аддиктивное поведение представляет собой устойчивую форму поведенческих проявлений личности, выражающихся в стремлении к побегу от реальности путем навязчивого увлечения определёнными объектами, действиями или веществами, приводящими к нарушению социальных, культурных и нравственных норм. Такие действия выходят за рамки приемлемых установок как в обществе в целом, так и в малых социальных группах, при условии, что нормы этих групп не противоречат базовым общественным ценностям.

Для решения задач исследования была создана модель коррекции, которая включает в себя 4 этапа: теоретический, диагностический, коррекционный и аналитический.

Исследование девиантного поведения старших подростков проходило в три этапа: поисково-подготовительный, опытно-экспериментальный и контрольно-обобщающий.

В исследовании приняли участие старшие подростки, учащиеся МБОУ «СОШ №3 имени А.Б. Феофанова», не состоящие на педагогическом учете, в составе 30 человек, в возрасте 13-15 лет.

По итогам проведённого исследования аддиктивного поведения старших подростков можно сделать обоснованный вывод о наличии

выраженной предрасположенности к различным формам зависимого и девиантного поведения у большинства участников. Диагностика по использованным психодиагностическим методикам (СОП А.Н. Орел, методика «ДАП-П») позволила зафиксировать устойчивые тенденции к агрессивным реакциям, нарушению норм поведения и сниженной саморегуляции. Полученные данные подтверждают, что склонность к аддиктивным стратегиям поведения носит массовый характер и выявлена у всей исследуемой группы.

Констатирующий этап эксперимента показал следующее: по результатам проведения психодиагностических методик был сделан вывод о том, что все подростки склонны к отклоняющемуся поведению, что агрессивное поведение у старших подростков имеет достаточную степень выраженности, а также подростки имеют высокую и значительную склонность к девиантному поведению.

Выраженность агрессивных форм поведения, а также высокий уровень девиантных установок влечет за собой риск закрепления деструктивных поведенческих моделей при отсутствии своевременного педагогического и психологического вмешательства. В связи с этим объективно обоснована необходимость включения всех обследованных подростков в программу профилактики и коррекции аддиктивного поведения, с целью формирования у них устойчивых личностных ресурсов, навыков конструктивного общения, эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения в социальной среде.

В результате проведенного исследования была успешно разработана и реализована программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающая 12 занятий по 120 минут каждое. Комплексная структура программы, основанная на сочетании групповых форм работы, индивидуальных заданий и психологических упражнений, позволила охватить основные направления коррекционной

деятельности. После завершения программы была проведена повторная диагностика, результаты которой продемонстрировали положительную динамику – уровень склонности подростков к аддиктивному поведению снизился.

Анализ первичных и повторных данных подтвердил эффективность предложенной коррекционной работы. Положительные изменения, зафиксированные у участников, свидетельствуют о повышении уровня личностной устойчивости, развитии навыков саморегуляции и снижении потребности в использовании зависимого поведения как способа компенсации внутренних трудностей. Таким образом, гипотеза о том, что коррекция аддиктивного поведения подростков будет эффективной, если разработать и реализовать программу психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков, включающую групповые тренинги, индивидуальные упражнения, психологические игры, получила своё подтверждение на практике.

Кроме того, в ходе работы была подготовлена технологическая карта внедрения разработанных мероприятий в образовательную среду, что делает возможным дальнейшее применение данной модели в других учреждениях. Основной акцент в коррекционном процессе должен делаться не только на взаимодействие с подростками, но и на активное включение семьи и педагогического сообщества. Комплексный подход, основанный на тесном сотрудничестве специалистов и окружения подростка, создаёт необходимые условия для формирования зрелой и ответственной личности, способной справляться с вызовами подросткового возраста без обращения к деструктивным стратегиям поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования : обзор психолого-педагогических исследований / С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, И. В. Воробьева, А. И. Матвеева // Образование и наука. – 2022. – Т. 24, № 6. – С. 84–121.

2. Алаева М. В. Диагностика аддиктивного поведения подростков / М. В. Алаева, И. П. Васькова // Интеграция науки и образования в XXI веке : психология, педагогика, дефектология : сб. науч. тр. по мат-лам VI Междунар. науч.-практ. конф. – Саранск, 2022. – С. 1.

3. Андреева С. В. Девиантное и аддиктивное поведение подростков и его профилактика в условиях общеобразовательного учреждения / С. В. Андреева, Д. А. Воротынцева // Universum : психология и образование. – 2023. – № 6(108). – С. 23–25.

4. Бартош Т. П. Исследование психологических предпосылок формирования склонности к аддиктивному поведению у 15-летних подростков-северян / Т. П. Бартош, О. П. Бартош, М. В. Мычко // Вопросы наркологии. – 2022. – № 7-8(211). – С. 103–118.

5. Барышева Е. В. 1.5. Аддиктивное поведение современных подростков / Е. В. Барышева // Педагогическая профилактика девиантного поведения обучающихся образовательных организаций. – Москва, 2024. – С. 53–74.

6. Беккелеева О. А. Личностные особенности подростков с аддиктивным поведением / О. А. Беккелеева, М. Д. Волошина // Научный аспект. – 2024. – Т. 54, № 5. – С. 7254–7259.

7. Буката Д. А. Анализ предрасположенности подростков к аддиктивному поведению / Д. А. Буката, М. А. Дубина // Сахаровские чтения 2024 года : экологические проблемы XXI века : мат-лы 24-й междунар. науч. конф. – Минск, 2024. – С. 39–42.

8. Глущенко А. А. Деятельность педагога-психолога по профилактике аддиктивного поведения подростков в условиях образовательной организации / А. А. Глущенко // Актуальные проблемы регионов России : история и современность : сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. – Симферополь, 2024. – С. 116–118.

9. Голенков А. А. Социально-психологические детерминанты развития аддиктивного поведения у подростков / А. А. Голенков // Современная психология и педагогика : проблемы и решения : сб. ст. по материалам LV междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск, 2022. – С. 88–92.

10. Гурин Е. Д. Современные технологии и формы психолого-педагогического сопровождения в коррекции девиантного и аддиктивного поведения подростков / Е. Д. Гурин // Актуальные исследования. – 2024. – № 52-3(234). – С. 102–107.

11. Дашиева Б. А. Мотивы и особенности формирования аддиктивного поведения у подростков / Б. А. Дашиева, И. С. Карауш // Современные проблемы биологической психиатрии и наркологии : сб. тезисов V Рос. конф. с междунар. участием. – Томск, 2023. – С. 58–60.

12. Дога И. В. педагогические условия предупреждения аддиктивного поведения детей и подростков / И. В. Дога // Интеграция педагогической науки и практики в контексте вызовов XXI века : сб. ст. III междунар. науч.-практ. конф. – Калуга, 2024. – С. 38–42.

13. Дуракова А. С. Интернет-зависимость как форма аддиктивного поведения подростков / А. С. Дуракова, М. В. Потудинский // Наука. Технологии. Общество. Экономика : сб. науч. тр. III Междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2024. – С. 39–44.

14. Дьяконова Н. А. Психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению / Н. А. Дьяконова // Инновационные тенденции развития Российской науки : мат-лы XVII Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Красноярск, 2024. – С. 418–420.

15. Дякина Н. В. Аддиктивное поведение у детей и подростков, вызванное сетевой зависимостью : виды, причины и последствия / Н. В. Дякина // Клиническая психология в здравоохранении, образовании и социальной сфере : методы арт-терапии в практике психологической помощи : сб. науч. тр. III Всерос. межведомственной науч.-практ. конф. – Нижний Новгород, 2024. – С. 96–108.

16. Евтюхина Е. Г. Комплексная программа профилактики аддиктивного поведения подростков в образовательной организации / Е. Г. Евтюхина // Педиатрия Санкт-Петербурга : опыт, инновации, достижения. Здоровье и образ жизни учащихся в современных условиях : взгляд врача и педагога : сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. – Санкт-Петербург, 2025. – С. 55–59.

17. Емельянова Е. А. Развитие социально-психологической устойчивости подростков в превенции аддиктивного поведения / Е. А. Емельянова, Е. Г. Шубникова // Современное высшее образование в условиях многополярного мира : электрон. сб. ст. по мат-лам Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2022. – С. 155–163.

18. Жуйкова А. Г. Особенности аддиктивного поведения подростков из неблагополучных семей / А. Г. Жуйкова // Студенческий вестник. – 2023. – № 45-2(284). – С. 44–46.

19. Защитные механизмы личности подростков со склонностью к аддиктивному поведению / О. В. Голубь, Т. С. Тимофеева, Н. Т. Тришина [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 1–5.

20. Искаженные межличностные отношения как предиктор аддиктивного поведения подростков / Е. А. Катан, Е. В. Булычева, В. В. Карпец, Н. Ю. Буева // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2024. – Т. 24, № 1. – С. 21–32.

21. Каирова М. Г. Социально-психологические факторы аддиктивного поведения подростков / М. Г. Каирова // Международные научные

студенческие чтения – 2025 : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Петрозаводск, 2025. – С. 63–68.

22. Калитова К. А. Детерминанты аддиктивного поведения подростков / К. А. Калитова, Е. А. Евсецова // Современные тенденции развития теории и практики социально-педагогической, психолого-педагогической деятельности и социальной работы : мат-лы VI Всерос. науч.-практ. конф. – Бирск, 2024. – С. 55–57.

23. Кан Е. Ю. социально-педагогическая деятельность по профилактике аддиктивного поведения у подростков / Е. Ю. Кан, И. В. Мищерина // Инновационные исследования : опыт, проблемы внедрения результатов и пути решения : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2024. – С. 122–124.

24. Карпушкина Н. В. Арт-терапия в профилактике аддиктивного поведения подростков / Н. В. Карпушкина // Актуальные вопросы аддиктологии : сб. мат-лов II Всерос. межведомственного науч.-практ. антинаркотического форума. – Нижний Новгород, 2023. – С. 80–86.

25. Катеринич О. А. Социально-психологическая коррекция аддиктивного поведения подростков / О. А. Катеринич, М. С. Магомедова // Международный студенческий научный вестник. – 2024. – № 3. – С. 39.

26. Кисаева Р. М. Психолого-педагогическое консультирование подростков и старшеклассников с аддиктивным поведением / Р. М. Кисаева // Образование, наука и инновации: современные вызовы : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. студ., аспирантов и молодых учёных. – Мелитополь, 2025. – С. 1029–1032.

27. Кожевникова Т. А. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению / Т. А. Кожевникова, В. В. Костарев // Психическое здоровье семьи в современном мире : сб. тезисов IV Рос. конф. с междунар. участием. – Томск, 2024. – С. 109–111.

28. Колотов М. А. Особенности диагностики отношения к здоровью и склонности к аддиктивному поведению подростков / М. А. Колотов, А. Б. Ваньков // Психолого-педагогические исследования – Тульскому региону : сб. мат-лов IV Регион. науч.-практ. конф. молодых ученых. – Чебоксары, 2024. – С. 257–260.

29. Константинова К. С. Психологические особенности подростков, склонных к аддиктивному поведению / К. С. Константинова // Неделя науки 2023 : сб. тезисов. – Таганрог, 2023. – С. 299–302.

30. Коренева Н. А. Теоретические основы изучения аддиктивного поведения у подростков / Н. А. Коренева // Научное обозрение : актуальные вопросы теории и практики : сб. ст. XI Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза, 2024. – С. 304–306.

31. Кузнецов П. В. Психологические особенности аддиктивного поведения подростков в условиях неопределенности / П. В. Кузнецов, Т. С. Мороз // Вестник МПА ВПА (сб. науч. тр.). – 2023. – № 2(4). – С. 147–152.

32. Лагутин Ю. Ю. Теоретические основы педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в средних общеобразовательных организациях / Ю. Ю. Лагутин, О. С. Полякова, М. А. Алексеева // Формирование и эволюция новой парадигмы инновационной науки в условиях современного общества : сб. ст. по итогам Междунар. науч.-практ. конф. – Стерлитамак, 2024. – С. 12–15.

33. Ласточкина М. Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков / М. Ю. Ласточкина, Е. Г. Шубникова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития : сб. науч. ст. – Чебоксары, 2023. – С. 195–201.

34. Лейба И. С. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности подростков на формирование различных форм аддиктивного поведения / И. С. Лейба, Ю. В. Романова // Образование XXI

века : профессионально-педагогическое образование в условиях современных социальных и экономических потребностей российского общества и школьной практики : мат-лы Всерос. науч. конф. с междунар. участием. – Липецк, 2023. – С. 172–175.

35. Лыгач О. А. Социальные технологии работы с подростками с аддиктивным поведением / О. А. Лыгач // Организация и управление в социальной работе : сб. мат-лов Ежегодного городского науч.-практ. семинара. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 89–93.

36. Маковская А. А. Аддиктивное поведение подростков как психологическая проблема / А. А. Маковская, Ю. Н. Фархутдинова // Социально-психологические проблемы просоциального поведения современного поколения детей и молодежи : сб. мат-лов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Севастополь, 2022. – С. 413–418.

37. Малько М. Р. Переживание одиночества у подростков, склонных к аддиктивному поведению / М. Р. Малько // Развитие социально-устойчивой инновационной среды непрерывного педагогического образования : сб. мат-лов XII Междунар. науч.-практ. конф. – Абакан, 2024. – С. 156–158.

38. Мархотко С. Р. Психосоциальное анкетирование как способ первичной профилактики формирования аддиктивного поведения у подростков / С. Р. Мархотко // Психология и жизнь : актуальные проблемы психологии образования и развития личности в современном мире : мат-лы VI Междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 2022. – С. 106–108.

39. Матюхина О. С. Концептуальные основы предупреждения аддиктивного поведения подростков / О. С. Матюхина // Глобальный научный потенциал. – 2023. – № 7(148). – С. 28–30.

40. Миллер А. А. Особенности алкогольной зависимости как формы аддиктивного поведения личности среди подростков / А. А. Миллер // Актуальные проблемы современной России : психология, педагогика, экономика, управление и право : сб. науч. тр. – Москва, 2023. – С. 161–166.

41. Михайлова Т. А. Динамика рискогенности социально-психологических условий, формирующих у подростков психологическую готовность к аддиктивному поведению / Т. А. Михайлова, Н. А. Русина, С. В. Швецова // Ярославский психологический вестник. – 2022. – № 1(52). – С. 53–70.

42. Молодцев А. Л. Факторы формирования аддиктивного поведения подростков / А. Л. Молодцев, К. Е. Щукина // Новые результаты образования как основа проектирования субъектно-развивающего обучения : сб. науч. ст. – Челябинск, 2025. – С. 54–60.

43. Муталлапова Е. Р. Психологическая коррекция склонности к аддиктивному поведению подростков, воспитывающихся в дисфункциональной семье / Е. Р. Муталлапова, Е. Н. Шутенко // Научный альманах. – 2024. – № 1-5(111). – С. 51–54.

44. Панькин П. В. Информационная зависимость как форма аддиктивного поведения подростков : современные тенденции и профилактика / П. В. Панькин // Педагогическое образование. – 2022. – Т. 3, № 4. – С. 87–91.

45. Покровская С. Е. Представление о личностных особенностях у подростков, склонных к аддиктивному поведению / С. Е. Покровская, Т. В. Пугачева // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2022. – № 3(86). – С. 68–72.

46. Пронина Н. А. Профилактика у подростков аддиктивного поведения / Н. А. Пронина // Педагогика современности. – 2021. – № 1(22). – С. 55–57.

47. Рассказова И. Н. Психологические аспекты профилактики аддиктивного поведения детей и подростков / И. Н. Рассказова // Актуальные вопросы образования, науки и культуры в интересах устойчивого развития : сб. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. – Арзамас, 2022. – С. 402–406.

48. Рогожникова Н. А. Групповая форма психологического консультирования как эффективное средство для профилактики аддиктивного поведения подростков / Н. А. Рогожникова // Научные горизонты. – 2023. – № 10(74). – С. 34–39.

49. Рогожникова Н. А. Психолого-педагогические аспекты склонности подростков к аддиктивному поведению и их профилактика в образовательном учреждении / Н. А. Рогожникова // Молодой ученый. – 2023. – № 34(481). – С. 136–138.

50. Рудакова А. В. Проблемы аддиктивного поведения старших подростков / А. В. Рудакова // Наука и образование: тенденции, проблемы и перспективы развития : сб. мат-лов VII Всерос. науч.-практ. конф. студ. и молодых ученых. – Ставрополь, 2024. – С. 177–180.

51. Семенова Е. Д. Анализ взаимосвязей стратегий совладающего поведения и смысложизненных ориентаций в профилактике аддиктивного поведения подростков / Е. Д. Семенова, Е. Г. Шубникова // Государственная политика Российской Федерации в сфере борьбы с терроризмом, коррупцией и наркотизацией общества : сб. науч. тр. XVIII Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2023. – С. 379–387.

52. Сетко Н. П. Аддиктивное поведение современных подростков: факторы риска и защиты, профилактика / Н. П. Сетко, О. М. Жданова, А. Г. Сетко // Гигиена и санитария. – 2025. – Т. 104, № 4. – С. 442–450.

53. Сутягина А. А. Причины аддиктивного поведения подростков / А. А. Сутягина // Человек и общество : история и современность : сб. науч. тр. – Воронеж, 2024. – С. 170–175.

54. Скабицкая Е. А. Профилактика аддиктивного поведения подростков / Е. А. Скабицкая // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения : сб. мат-лов IV-й Всерос. науч.-практ. конф. Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО

«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 252–257.

55. Сухарева Н. Ф. Специфика аддиктивного поведения у современных подростков / Н. Ф. Сухарева, М. В. Алаева // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 77-2. – С. 457–460.

56. Тапалова О. Б. Актуальность исследования аддиктивного поведения у подростков / О. Б. Тапалова, Д. В. Пономарев // Вестник науки. – 2024. – Т. 3, № 3(72). – С. 375–379.

57. Тарасова А. А. Саморазрушающее и аддиктивное поведение у подростков / А. А. Тарасова // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 47. – С. 3016–3019.

58. Татаринцева Ю. В. Работа психолога Семейного центра с аддиктивным поведением подростков / Ю. В. Татаринцева // Актуальные проблемы социально-педагогической деятельности : мат-лы XII Всерос. науч.-практ. конф. – Коломна, 2024. – С. 155–157.

59. Усманова Е. А. Исследование склонности к аддиктивному поведению у подростков / Е. А. Усманова, А. Л. Елфимова // Физическая культура. Спорт. Здоровье : сб. мат-лов VII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Сыктывкар, 2024. – С. 265–270.

60. Урванцева С. О. Профилактика аддиктивного поведения подростков в период обучения : анализ проблемы и способы преодоления / С. О. Урванцева, Е. А. Мелькова // Актуальные вопросы современной науки и образования : сб. науч. ст. по мат-лам XXII междунар. науч.-практ. конф. – Киров, 2023. – С. 773–780.

61. Федорова А. А. Особенности аддиктивного поведения подростков в условиях общеобразовательного учреждения / А. А. Федорова, Т. И. Митичева // Девиация несовершеннолетних: проблемы, эффективные практики предупреждения, коррекция : сб. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. – Арзамас, 2023. – С. 559–564.

62. Федотов И. С. Профилактика аддиктивных форм поведения у подростков / И. С. Федотов, Л. В. Андреева // Культурологический подход в дошкольном и специальном образовании : психолого-педагогический аспект : сб. науч. ст. – Чебоксары, 2024. – С. 128–131.

63. Федотов И. С. Психолого-педагогические условия профилактики аддиктивных форм поведения у подростков / И. С. Федотов, Л. В. Андреева // Культурогенезные функции психолого-педагогического и специального образования : сб. науч. и науч.-метод. ст. IX Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2025. – С. 1474–1478.

64. Хабибрахманова Г. А. Формы и методы профилактики аддиктивного поведения подростков / Г. А. Хабибрахманова, Н. Ю. Костюнина // X Андреевские чтения : современные концепции и технологии творческого саморазвития личности : сб. ст. участников Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Казань, 2025. – С. 928–934.

65. Хижова О. П. Особенности аддиктивного поведения подростков / О. П. Хижова // Студенческий вестник. – 2023. – № 12-2(251). – С. 47–48.

66. Цапкова М. П. Опыт проведения игрового тематического занятия по профилактике аддиктивных форм поведения среди подростков / М. П. Цапкова, Г. В. Красилова // Актуальные вопросы аддиктологии : сб. мат-лов II Всерос. межведомственного науч.-практ. антинаркотического форума. – Нижний Новгород, 2023. – С. 134–139.

67. Цыдыпова Н. Ц. Аддиктивные расстройства у подростков с самоповреждающим поведением / Н. Ц. Цыдыпова, А. А. Молоткова // Медицина завтрашнего дня : мат-лы XXIII Науч. конф. студ. и молодых ученых с международным участием. – Чита, 2024. – С. 328–330.

68. Чобан-Пилецкая А. М. Социально-педагогическое сопровождение подростков с аддиктивным поведением / А. М. Чобан-Пилецкая, Н. Г. Федяева // Наука и практика. Вестник Приднестровского научного центра РАО. – 2023. – № 22(22). – С. 64–67.

69. Шоркина В. В. Социально-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков на основе развития субъективного контроля / В. В. Шоркина, Е. Г. Шубникова // Психология и социальная педагогика: современное состояние и перспективы развития : мат-лы XIII Всерос. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2024. – С. 197–203.

70. Шустова Л. П. Психолого-педагогические аспекты профилактики аддиктивного поведения детей и подростков / Л. П. Шустова, Е. В. Камаева // Современный учитель – взгляд в будущее : мат-лы Междунар. науч.-образовательного форума. – Екатеринбург, 2024. – С. 1035–1044.

71. Юдакова Ю. Н. Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения подростков / Ю. Н. Юдакова // Молодежь XXI века : образование, наука, инновации : мат-лы XI Всерос. студенческой науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2023. – С. 122–124.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методики диагностики девиантного поведения старших подростков

Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) (А.Н. Орел)

Шкалы: склонности к преодолению норм и правил, склонности к аддиктивному (зависимому) поведению, склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонности к агрессии и насилию, волевой контроль эмоциональных реакций, склонности к деликвентному поведению

Назначение теста.

Предлагаемая методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП) является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения. Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями. Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Инструкция к тесту.

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «да» поставьте крестик или галочку.

Если оно неверно, то поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «нет».

Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Тест

Мужской вариант.

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

19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу татам, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали

беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.

47. Иногда я скучаю на уроках.

48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.

49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.

50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.

52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

61. Меня раздражает, когда девушки курят.

62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.

63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.

96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.

97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту Мужской вариант

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

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

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

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

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

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

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

Обработка результатов теста.

Первый вариант обработки результатов теста.

Внимание: со вторым вариантом обработки результатов существуют некоторые неточности, поэтому рекомендуем использовать именно этот вариант. Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с тестовыми нормами. При отклонении индивидуальных результатов исследуемого от среднего суммарного бала по шкале больше чем на 1S, измеряемую психологическую характеристику можно считать

выраженной. Если индивидуальный суммарный балл исследуемого меньше среднего на $1S$, то измеряемое свойство оценивается как мало выраженное. Кроме того, если известна принадлежность исследуемого к «делинквентной» популяции, то его индивидуальные результаты целесообразно сравнивать с тестовыми нормами, которые рассчитаны для «делинквентной» подвыборки.

Шкалы	Тестовые нормы методики СОП			
	«Нормальная» выборка		«Делинквентная» выборка	
	М	S	М	S
1	2,27	2,06	2,49	2,13
2	7,73	2,88	10,27	2,42
3	9,23	4,59	15,97	3,04
4	10,36	3,41	10,98	2,76
5	12,47	4,23	14,64	3,94
6	8,04	3,29	9,37	3,01
7	7,17	4,05	14,38	3,22

Рисунок 1.1 – Тестовые нормы методики СОП

Описание шкал и их интерпретация

1. Шкала установки на социальную желательность (служебная шкала).

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого представлять себя в наиболее благоприятном свете с точки зрения социальной желательности.

Показатели от 50 до 60 Т-баллов свидетельствует об умеренной тенденции давать при заполнении опросника социально-желательные ответы.

Показатели свыше 60 баллов свидетельствуют о тенденции испытуемого демонстрировать строгое соблюдение даже малозначительных социальных норм, умышленном стремлении показать себя в лучшем свете, о настороженности по отношению к ситуации обследования.

Результаты, находящиеся в диапазоне 70-89 баллов говорят о высокой настороженности испытуемого по отношению к психодиагностической ситуации и о сомнительной достоверности результатов по основным шкалам. О восприятии ситуации как экспертной одновременно с умеренно высокими показателями по шкале № 1 также свидетельствует их резкое понижение по основным диагностическим шкалам и повышение по шкале женской социальной роли.

Для мужской популяции превышение суммарного первичного балла по шкале социальной желательности значения 11 первичных баллов свидетельствуют о недостоверности результатов по основным шкалам.

Показатели ниже 50 Т-баллов говорят о том, что испытуемый не склонен скрывать собственные нормы и ценности, корректировать свои ответы в направлении социальной желательности.

Отмечено также, что младшие подростки (14 лет и младше) не способны длительное время следовать установке на социально-желательные ответы.

Одновременно высокие показатели по служебной шкале и по основным шкалам (кроме шкалы 8) свидетельствуют либо о сомнительной достоверности результатов, либо о диссоциации в сознании испытуемого известных ему и реальных норм поведения.

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил.

Данная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого к преодолению каких-либо норм и правил, склонности к отрицанию общепринятых норм и ценностей, образцов поведения.

Результаты, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о выраженности вышеуказанных тенденций, о нонконформистских установках испытуемого, о его склонности противопоставлять собственные нормы и ценности групповым, о тенденции «нарушать спокойствие», искать трудности, которые можно было бы преодолеть.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют о чрезвычайной выраженности нонконформистских тенденций, проявлении негативизма и заставляют сомневаться в достоверности результатов тестирования по данной шкале.

Результаты ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о конформных установках испытуемого, склонности следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. В некоторых случаях при условии сочетания с достаточно высоким интеллектуальным уровнем испытуемого и тенденции скрывать свои реальные нормы и ценности такие оценки могут отражать фальсификацию результатов.

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать аддиктивное поведение.

Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях.

Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства.

Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности вышеперечисленных тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Данная шкала предназначена для измерения готовности реализовать различные формы аутоагрессивного поведения. Объект измерения, очевидно, частично пересекается с психологическими свойствами, измеряемыми шкалой № 3.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-70 Т-баллов по шкале №4 свидетельствуют о низкой ценности собственной жизни, склонности к риску, выраженной потребности в острых ощущениях, о садомазохистских тенденциях.

Результаты свыше 70 Т-баллов свидетельствуют о сомнительной достоверности результатов.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют об отсутствии готовности к реализации саморазрушающего поведения, об отсутствии тенденции к соматизации тревоги, отсутствии склонности к реализации комплексов вины в поведенческих реакциях.

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

Данная шкала предназначена для измерения готовности испытуемого к реализации агрессивных тенденций в поведении.

Показатели, лежащие в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии агрессивных тенденций у испытуемого.

Показатели, находящиеся в диапазоне 60-70 Т-баллов, свидетельствуют об агрессивной направленности личности во взаимоотношениях с другими людьми, о склонности решать проблемы посредством насилия, о тенденции использовать унижение партнера по общению как средство стабилизации самооценки, о наличии садистических тенденций.

Показатели свыше 70 Т-баллов говорят о сомнительной достоверности результатов.

Показатели, лежащие ниже 50 Т-баллов, свидетельствуют о невыраженности агрессивных тенденций, о неприемлемости насилия как средства решения проблем, о

нетипичности агрессии как способа выхода из фрустрирующей ситуации. Низкие показатели по данной шкале в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности свидетельствуют о высоком уровне социального контроля поведенческих реакций.

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций

Данная шкала предназначена для измерения склонности испытуемого контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций (Внимание! Эта шкала имеет обратный характер).

Показатели, лежащие в пределах 60-70 Т-баллов, свидетельствует о слабости волевого контроля эмоциональной сферы, о нежелании или неспособности контролировать поведенческие проявления эмоциональных реакций. Кроме того, это свидетельствует о склонности реализовывать негативные эмоции непосредственно в поведении, без задержки, о несформированности волевого контроля своих потребностей и чувственных влечений.

Показатели ниже 50 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о невыраженности этих тенденций, о жестком самоконтроле любых поведенческих эмоциональных реакций, чувственных влечений.

7. Шкала склонности к деликвентному поведению.

Название шкалы носит условный характер, так как шкала сформирована из утверждений, дифференцирующих «обычных» подростков и лиц с зафиксированными правонарушениями, вступавших в конфликт с общепринятым образом жизни и правовыми нормами.

На наш взгляд, данная шкала измеряет готовность (предрасположенность) подростков к реализации деликвентного поведения. Выражаясь метафорически, шкалы выявляет «деликвентный потенциал», который лишь при определенных обстоятельствах может реализоваться в жизни подростка.

Результаты, находящиеся в диапазоне 50-60 Т-баллов, свидетельствуют о наличии деликвентных тенденций у испытуемого и о низком уровне социального контроля.

Результаты выше 60 Т-баллов свидетельствуют о высокой готовности к реализации деликвентного поведения.

Результаты ниже 50 Т-баллов говорят о невыраженности указанных тенденций, что в сочетании с высокими показателями по шкале социальной желательности может свидетельствовать о высоком уровне социального контроля.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Диагностический опросник для выявления склонности к различным формам девиантного поведения «ДАП-П» (для учащихся общеобразовательных учреждений 14-17 лет)

Инструкция. Сейчас вам будут предъявлены вопросы, касающиеся некоторых ваших индивидуальных психологических особенностей. На регистрационном бланке приводится 4 варианта ответов. Вам необходимо внимательно прочитать вопрос и выбрать наиболее подходящий для вас вариант ответа, все ответы должны фиксироваться в регистрационном бланке. Для этого в строке, соответствующей номеру вопроса, вам необходимо отметить одну из четырех клеток, совпадающую с выбранным вами ответом. На каждый вопрос возможен только один вариант ответа.

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

1. Я хорошо понял инструкцию к данной методике
2. Люди, с которыми я пытаюсь находиться в дружеских отношениях, очень часто причиняют мне боль.
3. «За компанию» с товарищами я могу принять большое количество алкоголя.
4. Я считаю, что в некоторых ситуациях жизнь может потерять ценность для человека.
5. Я бываю излишне груб (а) с окружающими.
6. Мои друзья рассказывали, что в некоторых ситуациях они испытывали необычные состояния: видели красочные и интересные видения, слышали странные звуки и др.
7. Думаю, что самым трудным предметом для меня будет — производственное обучение.
8. Среди моих друзей были такие, которые вели такой образ жизни, что мне приходилось скрывать свою дружбу от родителей.
9. Мне кажется, окружающие плохо понимают меня, не ценят и недолюбливают.
10. В последнее время я замечаю, что стал (а) много курить. Это помогает мне отвлечься от проблем и хлопот.
11. Бывало, что по утрам у меня дрожали руки и голова просто

«раскалывалась».

12. Я всегда стремился (лась) к дружбе с ребятами, которые были старше меня по возрасту.

13. Не могу заставить себя бросить курить, хотя знаю, что это вредно.

14. В состоянии агрессии я способен (а) на многое.

15. Среди моих близких родственников (отец, мать, братья, сестры) были судимые лица.

16. Часто я испытывал чувство невесомости тела, отрешенности от окружающего мира, нереальности происходящего.

17. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей и педагогов по их воспитанию оказываются бесполезными.

18. Если кто-нибудь виноват в моих неприятностях, я найду способ отплатить ему тем же.

19. Приятели, с которыми я дружу, не нравятся моим родителям.

20. Я считаю, что можно оправдать людей, выбравших добровольную смерть.

21. Я привык (ла) считать, что «око за око, зуб за зуб».

22. Я всегда раз в неделю выпиваю.

23. Если кто-то причинил мне зло, я отплачу ему тем же.

24. Бывало, что я слышал (а) голоса внутри моей головы, звучание собственных мыслей.

25. Смысл жизни не всегда бывает ясен, иногда его можно потерять.

26. У меня есть друзья, которые любят смотреть «мультики» после приема разных веществ.

27. В районе, где я проживаю, есть молодежные тусовки, которые активно враждуют между собой.

28. В последнее время, чтобы не сорваться, я вынужден (а) принимать успокоительные средства.

29. Я пыталась (лся) освободиться от некоторых пагубных привычек.

30. Я не осуждаю людей, которые совершают попытки уйти из жизни.

31. Употребляя алкоголь, я часто превышал свою норму.

32. Мои родители и родственники высказывали опасения в связи с моими выпивками.

33. В последнее время я часто испытывал (а) стресс, поэтому принимал(а) успокоительные средства.

34. Выбор добровольной смерти человеком в обычной жизни, безусловно, может быть оправдан.

35. В нашей школе был принят «ритуал прописки» новичков, и я активно в нем участвовал.

36. В последнее время у меня подавленное состояние, будущее кажется мне безнадежным.

37. У меня были неприятности во время учебы в связи с употреблением алкоголя.

38. Мне неприятно вспоминать и говорить о некоторых случаях, которые были связаны с употреблением алкоголя.

39. Мои друзья умеют хорошо «расслабиться» и получить удовольствие.

40. Можно согласиться с тем, что я не очень-то склонен выполнять многие законы, считая их неразумными.

41. Среди моих близких друзей были такие, которые часто уходили из дома, бродяжничали и т.д.

42. Я считаю, что мой отец злоупотреблял (злоупотребляет) алкоголем.

43. Я люблю играть в азартные игры. Они дают возможность «встряхнуться», «поймать свой шанс».

44. Я понимаю людей, которые не хотят жить дальше, если их предают родные и близкие.

45. Я не осуждаю друзей, которые курят «травку».

46. Нет ничего предосудительного в том, что люди пытаются испытать на себе некоторые необычные состояния.

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

48. С некоторыми своими привычками я уже не смогу справиться, даже если очень захочу.

Работа с опросником закончена, отложите бланк.

Обработка результатов:

Обработка результатов обследования производится по каждому блоку в отдельности с помощью специальных «ключей», а также по всей методике в целом, путем суммирования баллов. При этом ответы оцениваются следующим образом:

0 – Нет, это совсем не так.

1 – Пожалуй, так.

2 – Верно.

3 – Совершенно верно.

В процессе обработки вначале необходимо обратить внимание на вопрос 1 (хорошо ли понял обследуемый инструкцию к данной методике).

Таблица 1.1 – Стены к методике «ДАП-П»

Наименование шкал методики	Низкие		Стены						Высокие	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала «Аддиктивное поведение»	38 и >	37-31	30-26	25-19	18-13	12-8	7-6	5-4	3-2	1 и <
Шкала «Делинквентное поведение»	33 и >	32-27	26-23	22-18	17-15	14-11	10-8	7-5	4-3	2 и <
Шкала «Суицидальный риск»	16 и >	15-13	12-10	9-7	6-5	4	3	2	1	0
Интегральная оценка («Девиантное поведение»)	100 и >	88-83	82-68	67-54	53-45	44-33	32-26	25-19	15-18	14 и <
Баллы по методике										

Примечание. Показатели, соответствующие 1-2 стенам, говорят о высокой склонности к девиантному поведению; показатели, соответствующие 3-7 стенам, - о значительной предрасположенности; показатели, соответствующие 9-10 стенам, - о низкой склонности (или отсутствии) к девиантному поведению.

Уровень склонности к аддиктивному поведению (шкала АДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 4,8, 12, 13, 15, 20, 26, 28, 31, 34, 35, 37, 38, 41, 45, 47, 48, 52, 53, 55, 56, 60.

Уровень склонности к делинквентному поведению (шкала ДП) оценивается по следующим номерам вопросов: 7, 10, 14, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 27, 32, 43, 50, 51, 57, 58.

Уровень суицидальной предрасположенности (шкала СР) оценивается по следующим номерам вопросов: 2, 5, 11, 24, 30, 36, 42, 44, 54, 59.

При дальнейшей обработке «сырые» значения по отдельным шкалам суммируются, определяется суммарный балл (склонность к девиантным формам поведения), который затем переводится в 10-балльную шкалу нормального распределения (стены) и условные категории профессиональной пригодности (см. таблицу).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты диагностики аддиктивного поведения подростков

Таблица 2.1 – Результаты диагностики по методике «СОП»

№ п/п	Т-баллы по шкалам						
	установки на социальную желательность	склонности к преодолению норм и правил	склонности к аддиктивному поведению	склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	склонности к агрессии и насилию	волевого контроля эмоций	склонности к деликвентному поведению
1	58,40	57,88	62,57	63,61	63,07	62,04	56,99
2	63,25	61,35	58,21	54,81	58,35	62,04	59,46
3	53,54	54,41	64,75	66,54	53,62	65,08	59,46
4	58,40	50,94	69,11	66,54	63,07	55,96	52,05
5	68,11	57,88	66,93	57,74	55,98	49,88	54,52
6	58,40	54,41	64,75	63,61	53,62	55,96	54,52
7	53,54	57,88	69,11	63,61	55,98	55,96	54,52
8	58,40	50,94	66,93	63,61	55,98	62,04	56,99
9	68,11	54,41	62,57	60,67	53,62	49,88	59,46
10	72,96	50,94	62,57	54,81	55,98	49,88	52,05
11	58,40	57,88	58,21	54,81	58,35	49,88	52,05
12	68,11	50,94	58,21	54,81	58,35	55,96	52,05
13	68,11	54,41	64,75	57,74	63,07	65,08	56,99
14	58,40	57,88	66,93	57,74	63,07	65,08	56,99
15	53,54	57,88	66,93	66,54	63,07	65,08	54,52
16	58,40	57,88	62,57	63,61	63,07	62,04	56,99
17	63,25	61,35	58,21	54,81	58,35	62,04	59,46
18	53,54	54,41	64,75	66,54	53,62	65,08	59,46
19	58,40	50,94	69,11	66,54	63,07	55,96	52,05
20	68,11	57,88	66,93	57,74	55,98	49,88	54,52
21	58,40	54,41	64,75	63,61	53,62	55,96	54,52
22	53,54	57,88	69,11	63,61	55,98	55,96	54,52
23	58,40	50,94	66,93	63,61	55,98	62,04	56,99
24	68,11	54,41	62,57	60,67	53,62	49,88	59,46
25	72,96	50,94	62,57	54,81	55,98	49,88	52,05
26	58,40	57,88	58,21	54,81	58,35	49,88	52,05
27	68,11	50,94	58,21	54,81	58,35	55,96	52,05
28	68,11	54,41	64,75	57,74	63,07	65,08	56,99
29	58,40	57,88	66,93	57,74	63,07	65,08	56,99
30	53,54	57,88	66,93	66,54	63,07	65,08	54,52

Таблица 2.2 – Результаты диагностики по методике «ДАП-П»

№ п\п	Шкала «Аддиктивное поведение»	Шкала «Делинквентное поведение»	Шкала «Суицидальный риск»	Интегральная оценка («Девиантное поведение»)
1	37	30	15	83
2	36	32	15	83
3	34	30	12	76
4	30	25	12	67
5	31	23	10	64
6	26	22	14	62
7	37	32	15	84
8	25	32	12	69
9	33	18	11	62
10	28	27	7	62
11	35	20	13	68
12	20	26	12	58
13	37	32	15	84
14	30	29	8	67
15	23	26	10	59
16	37	30	15	83
17	36	32	15	83
18	34	30	12	76
19	30	25	12	67
20	31	23	10	64
21	26	22	14	62
22	37	32	15	84
23	25	32	12	69
24	33	18	11	62
25	28	27	7	62
26	35	20	13	68
27	20	26	12	58
28	37	32	15	84
29	30	29	8	67
30	23	26	10	59

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

Цель программы: психолого-педагогическая коррекция аддиктивного поведения подростков.

Задачи:

1.Формирование навыков самопознания и понимания других людей: обучение способам объективного сбора информации о собственных реакциях и особенностях поведения в межличностном взаимодействии.

2.Развитие рефлексивных умений как механизма осознанного принятия и интерпретации собственного опыта: поощрение анализа мотивов, эмоций и поступков.

3.Укрепление волевых качеств: тренировка самоконтроля, настойчивости и способности к целенаправленному преодолению трудностей.

4.Система стимуляции мотивации: расширение внутренней мотивационной базы, формирование устойчивых целей и готовности к их достижению.

В программу включены занятия, направленные на развитие коммуникативных умений; одна из ключевых тем – «Общение». Участники – подростки 13-15 лет с признаками зависимого поведения, сниженной мотивацией и слабой волей; численность группы не превышает 8 человек. Занятия проводятся еженедельно, каждое длится два астрономических часа; при необходимости продолжительность может быть увеличена.

Занятие 1. Все в твоих руках.

Цель: создать безопасное и поддерживающее пространство для участников, выработать общие правила взаимодействия и провести начальное знакомство, способствующее формированию положительного впечатления друг о друге и готовности к дальнейшей совместной работе.

Упражнение 1. Приветствие

Цель: настроить участников на рабочую волну, снизить напряжение и помочь быстро включиться в групповую динамику.

Описание: ведущий коротко представляет себя, обозначает тему встречи и проговаривает регламент (время, перерывы). Затем проводится лёгкое «распаковочное» упражнение: участники по кругу называют своё имя и добавляют один жест или короткую фразу о своём сегодняшнем настроении (например, «Анна – как солнышко»

или «Иван – устал, но готов»). Можно дополнить глубинным дыханием на 30–60 секунд для снятия мышечного напряжения. Ведущий фиксирует температуру группы и отмечает, кто нуждается в дополнительной поддержке.

Упражнение 2. «Декларации о правах участника нашей группы»

Цель: сформировать единые правила взаимодействия, обеспечить чувство безопасности и уважения.

Описание: ведущий предлагает список базовых прав (конфиденциальность, право на паузу, право не отвечать, взаимное уважение и т.п.) и озвучивает их по очереди. Участники обсуждают и предлагают дополнения или формулировки, после чего группа голосует за итоговый вариант. Правила записываются на плакате и вывешиваются в комнате. Для закрепления каждый может коротко озвучить, почему для него важно одно из прав. По желанию – символическое «подпись» рукой под плакатом (необязательно).

Упражнение 3. Тест «Знаешь ли ты себя?»

Цель: повысить осознанность по собственным реакциям, ценностям и предпочтениям; получить отправную точку для дальнейшей работы.

Описание: участникам раздаётся короткий опросник (10–15 утверждений/вопросов) в формате «да/нет» или шкалы от 1 до 5: вопросы на темы интересов, эмоциональных реакций в конфликте, понимания сильных и слабых сторон, способов снятия стресса. Участники заполняют тест индивидуально (10–15 минут). После – обсуждение в парах: каждый делится тремя пунктами, которые его удивили или подтвердили. Ведущий помогает интерпретировать ответы, не ставя диагнозов, а подводя к выводам о зонах развития.

Упражнение 4. «Я тебя понимаю»

Цель: отработать навыки активного слушания и эмпатии, научиться отражать содержание и эмоции собеседника.

Описание: участники разбиваются в пары. Правила: говорящий говорит в течение 2–3 минут о недавней ситуации, которая вызвала эмоцию; слушающий не перебивает, наблюдает за невербальной коммуникацией. Затем слушающий в течение 1–2 минут пересказывает услышанное – сначала содержание, затем предполагаемые эмоции («Ты говоришь, что... Мне кажется, ты чувствуешь...»). Говорящий подтверждает или корректирует. После первого раунда роли меняются. В финале пары делятся ощущениями в общем круге: что было сложно, что помогло лучше понять другого. Ведущий даёт обратную связь и показывает примеры поддерживающих фраз.

Упражнение 5. Анкета «Откровенно говоря»

Цель: стимулировать честное самооткровение, выявить темы, волнующие участников, и создать базу для последующей работы.

Описание: участникам раздаётся анонимная анкета с открытыми вопросами (например: «Что меня чаще всего тревожит?», «Чего я боюсь признаться друзьям?», «Что мне помогает справляться со стрессом?», «Чему я хотел(а) бы научиться в этом тренинге?»). Время на заполнение – 10-15 минут. Ведущий собирает анкеты, а затем (анонимно) зачитывает ключевые фразы или общие темы, чтобы группа увидела, что многие переживания общие. Обсуждение идёт в формате выявления общих проблем и ресурсных ответов, без давления на отдельных участников.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги встречи, закрепить ключевые выводы и создать переход к следующему занятию.

Описание: все садятся в круг. По очереди каждый называет одно слово или короткую фразу, описывающую своё текущее состояние, и одну вещь, которую он уносит с занятия (навык, мысль, намерение). Ведущий суммирует основные наблюдения, отмечает позитивные изменения, напоминает о домашнем задании и предстоящей теме. Завершение может сопровождаться коротким ритуалом – аплодисментами, обменом положительными фразами или минутой тишины.

Занятие 2. Наши имена.

Цель: принятия себя, через познания истории своего имени своей семьи.

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Имена и качества»

Цель: настроить группу, дать обратную связь по собранным анонимным ответам и разогреть взаимодействие через лёгкую игровую задачу на положительное атрибутирование.

Ход: ведущий приветствует участников, кратко обозначает план занятия и напоминает правила групповой работы. Затем озвучиваются обобщённые выводы из анкет (без идентификации авторов): основные темы, общие тревоги и запросы. Далее – игра «Имена и качества»: каждый получает карточку с именем одного из участников (или вытягивает имя из шляпы) и в течение 1-2 минут записывает положительные качества, которые ассоциируются с этим именем (можно опираться на коллективные стереотипы и личные наблюдения). По очереди карточки читаются вслух; группа добавляет ещё по одному качеству к каждому имени. Ведущий фиксирует позитивные формулировки и

подчёркивает, что цель – увидеть сильные стороны друг друга. Время: 20–30 минут.
Материалы: карточки/бумага, маркер.

Дискуссия «История вашего имени» (по материалам домашнего задания)

Цель: обмен семейными историями, укрепление чувства принадлежности и развитие навыков уважительного слушания; выявление эмоционального отношения к собственному имени.

Ход: ведущий предлагает по очереди рассказывать короткие истории, которые участники узнали у родителей (по желанию – кратко или в форме анекдота). Для направляющих вопросов используются предложенные пункты: какие альтернативы рассматривались, нравится ли имя, какие уменьшительные формы приятны, а какие раздражают. Если кто-то сильно негативно относится к имени, ведущий предлагает варианты поддержки: переименование в группе (псевдоним на время), перечисление известных людей с таким же именем или совместный поиск позитивных ассоциаций. Ведущий следит за временем и эмоциональным климатом, при необходимости обеспечивает паузу для расслабления. Время: 25-30 минут.

Наедине с именем своим (релаксация, затем изображение имени на бумаге)

Цель: способствовать внутреннему принятию собственного имени через спокойное сосредоточение и творческое выражение.

Ход: занятие начинается с короткой релаксации (2-3 минуты): сидя удобно, участник закрывает глаза, вед. предлагает сконцентрироваться на ощущениях, которые вызывает собственное имя (звуки, воспоминания, эмоции). Затем каждому выдаётся лист и набор цветных материалов (карандаши, фломастеры). Задача – написать своё имя большим шрифтом и визуально «одеть» его: добавить рисунки, символы, цвета, ассоциации, которые отражают личность. После работы желающие делятся своим рисунком в малых группах или в общем круге, рассказывая, почему выбрали те или иные элементы. Ведущий поощряет позитивный и бережный язык при обсуждении. Время: релаксация 5 мин, рисование 15-20 мин, обсуждение 10-15 мин. Материалы: бумага, цветные карандаши/фломастеры.

Сказочная страна имён

Цель: развить творческое воображение, укрепить групповую сплочённость и исследовать символику имён в игровой форме.

Ход: группа придумывает фантастическую карту «Страны имён»: каждый по очереди добавляет элемент (город, река, лес), называя их производными от имён участников или качеств, которые ассоциируются с ними (например, «Город

Мужественных Мари», «Река Смелости Ивана»). Можно работать в парах: сначала каждый придумывает 2–3 объекта, затем объединяют идеи в общую карту на плакате. Завершение – короткий рассказ-мозговой штурм о том, какие роли в этой стране могли бы играть участники и как их качества помогают сообществу. Игра стимулирует принятие разнообразия и поощряет позитивную идентификацию. Время: 15-20 минут. Материалы: большой лист бумаги, маркеры.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: зафиксировать изменения в самоощущении и актуализации тем по сравнению с предыдущим заполнением; дать участникам возможность рефлексировать над прогрессом.

Ход: участники заполняют ту же анонимную анкету, что и на прошлом занятии, уделяя 10-15 минут. После сбора ведущий обобщает изменения (без указания авторов): какие темы стали менее/более выраженными, какие новые вопросы возникли. При необходимости ведётся короткая групповая рефлексия: что конкретно повлияло на изменения, какие техники помогли. Важное правило – сохранять анонимность и не обсуждать индивидуальные ответы в агрессивном или оценочном ключе. Время: 15-20 минут. Материалы: распечатки анкет, ручки.

Ведение журнала достижений

Цель: формировать навык замечать и фиксировать собственные успехи, повышать мотивацию и укреплять чувство компетентности.

Ход: каждому участнику предлагается завести простой журнал (тетрадь или листы), где после каждого занятия записывать 1-3 достижения недели – даже маленькие (успел вовремя на урок, спокойно поговорил с родителем, не включил телефон во время урока и т.п.). Ведущий даёт шаблон – дата, событие, чувство, что помогло добиться результата. На следующих встречах можно добровольно делиться записями в «круге достижений». Журнал носится лично, но при желании части записей можно показать ведущему для индивидуальной поддержки. Материалы: тетрадь/лист, ручка.

Итоговый круг

Цель: подвести итог занятия, закрепить ключевые выводы и получить обратную связь от участников; завершить встречу в уважительной и ободряющей атмосфере.

Ход: участники садятся в круг. По очереди каждый называет: одно слово, описывающее его настроение после занятия; одну идею или навык, который он взял с собой; и одну задачу на следующую неделю (можно связать с домашним заданием или журналом достижений). Ведущий резюмирует общие наблюдения, напоминает правила

конфиденциальности и сроки домашнего задания, благодарит группу за участие. Завершение может сопровождаться коротким ритуалом – дружным аплодисментом или общим дыхательным упражнением для восстановления бодрости. Время: 10-15 минут.

Занятие 3. Личность-индивидуальность.

Цель: сформировать у школьников уважение к ценности каждой личности и осознание уникальности каждого человека, а также вместе выработать понятное и осмысленное представление о том, что такое «личность».

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря»

Цель: установить тёплую рабочую атмосферу, показать результаты предыдущих анонимных ответов и выстроить ориентиры текущей группы.

Упражнение: ведущий коротко здоровается, напоминает правила конфиденциальности и распорядок занятия. Затем зачитываются обобщённые выводы из анкет (без имён): основные тревоги, запросы и позитивные ресурсы, которые отметили участники. После – короткая рефлексия в малых группах (3-4 человека): обсудить, какие пункты из итогов показались знакомыми или неожиданными. В финале каждой группе даётся 1-2 минуты, чтобы поделиться главной мыслью с общим кругом. Ведущий фиксирует ключевые темы, к которым вернётся в течение занятия. Рекомендованное время: 15-20 минут. Материалы: распечатанные сводки ответов, флипчарт/доска.

Игра-активатор «Я люблю... Я не люблю...»

Цель: разогреть участников, помочь выразить свои предпочтения и увидеть сходства/различия внутри группы в лёгкой форме.

Упражнение: все становятся по кругу. По сигналу первый называет коротко «Я люблю...» (одну вещь) и «Я не люблю...» (одну вещь). Следующий повторяет свои предпочтения. Для ускорения можно вводить правило «кто совпал с предыдущим – делает шаг вперёд» или брать карточки с темами (еда, хобби, фильмы и т.п.). Вариант для стеснительных: писать ответы на стикерах и наклеивать на общий плакат «Люблю» / «Не люблю». Ведущий следит, чтобы высказывания были безопасными и не оскорбляли других. Время: 10-15 минут. Материалы: стикеры, маркеры, карточки (по желанию).

Упражнение «Я – ...»

Цель: помочь участникам сформулировать самоопределение через несколько коротких утверждений о себе и повысить осознанность своих ролей и качеств.

Упражнение: участникам предлагается заполнить три фразы: «Я – (кто я)», «Я хочу быть (кем/каким)» и «Меня ценят за (что)». Заполнение происходит письменно (5-7 минут), затем в парах каждый читает свои фразы партнёру; партнёр возвращает одну

поддерживающую мысль (конкретную, не абстрактную). После обмена в парах ведущий приглашает несколько добровольцев поделиться в кругу, акцентируя внимание на уникальности формулировок. Поощрять избегать шаблонных клише и стремиться к конкретике. Время: 20-25 минут. Материалы: листы, ручки.

Дискуссия «Что такое личность?» (используя материалы домашнего задания)

Цель: совместно выработать понятное определение «личности» и соотнести его с конкретными примерами из домашней работы участников.

Упражнение: ведущий предлагает вспомнить домашние задания (список уникальных черт/обложка тетради) и в малых группах проанализировать приведённые примеры: какие качества относятся к личности, а какие – к ролям/ситуациям; какие черты стабильны, а какие меняются. Каждая группа формулирует короткое определение «личности» (1-2 предложения) и приводит 2 примера из своих материалов. Затем определения сравниваются в общем кругу, ведущий помогает собрать общую рабочую формулировку на флипчарте – простую, доступную и включающую как внутренние качества, так и внешние проявления. Ведущий следит за уважительным тоном и помогает, если разговор уходит в обвинения или суждения. Время: 25-30 минут. Материалы: домашние задания (если участник не выполнил, он может рассказать устно), бумага, маркеры.

Игра «Похвала по кругу»

Цель: научиться давать и принимать точную, искреннюю похвалу; укрепить взаимное признание и повысить самооценку участников.

Упражнение: группа садится в круг. Вариант 1: каждый по очереди получает от соседа слева и справа по короткой похвале (одна конкретная вещь, которую тот заметил и ценит). Вариант 2 (анонимный): участники пишут на карточке похвалу любому члену группы, затем ведущий раздаёт карточки адресатам. Перед началом объяснить правила: похвала должна быть конкретной, избегать сравнений и абстракций («Ты внимателен/а, когда говоришь – это помогает понять ситуацию», вместо «Ты лучший»). После первого круга можно сделать второй, где люди озвучивают, как им было получать и давать похвалу. Время: 15-20 минут. Материалы: карточки, ручки (для варианта с записками).

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: зафиксировать изменения в переживаниях и запросах участников, дать им возможность отразить мимолетное состояние и успехи.

Упражнение: участникам раздают ту же анонимную анкету, что и ранее, с просьбой ответить честно. Заполнение занимает 10-15 минут. Ведущий затем собирает

анкеты и делает быструю сводку ключевых изменений (без указания авторов). После этого можно предложить короткую общую рефлексию: какие сдвиги заметны, какие темы ещё требуют внимания. Важно напомнить о конфиденциальности и добровольности. Время: 15-20 минут. Материалы: анкеты, ручки, корзина/конверт для сбора.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги, получить обратную связь, помочь каждому закрепить одно главное впечатление и завершить встречу в поддерживающей атмосфере.

Упражнение: в кругу по очереди каждый называет: одно слово о своём сегодняшнем состоянии, одно открытие или навык, который он увозит с занятия, и одну задачу на следующую неделю (можно связать с домашним заданием). Ведущий делает краткое резюме по встрече, напоминает о конфиденциальности и дате следующей встречи, благодарит за участие. По желанию – короткое дыхательное упражнение или аплодисменты. Время: 10-15 минут.

Занятие 4. Самоуважение.

Цель: повысить и укрепить у учащихся позитивную самооценку, показать возможность её осознанного формирования, обучить практическим приёмам самоподдержки и наглядно продемонстрировать, как употребление психоактивных веществ подрывает здоровое самовосприятие и препятствует развитию уверенности в себе.

Приветствие. Анализ анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Я умею...»

Цель: создать доверительную атмосферу, отрефлексировать изменения с момента предыдущей анкеты и дать каждому шанс заметить собственные сильные стороны через простое действие.

Описание: ведущий коротко приветствует участников, напоминает правила общения и конфиденциальности. Затем называются общие выводы по собранным анкетам (без имён): какие темы волнуют группу, какие положительные изменения появились. После этого проводится активатор: по кругу каждый называет коротко одну вещь, которую умеет делать хорошо (например, «я умею слушать», «я умею готовить простые блюда», «я умею объяснять математику»). Можно ограничить время на запись – 1 минуту на человека — или предложить писать умения на стикерах и приклеивать их на доску. Ведущий фиксирует повторяющиеся умения и подчёркивает: даже маленькие навыки – это ресурсы для самоуважения.

Время: 10-20 минут. Материалы: анкеты-сводка, стикеры, маркеры, доска.

Дискуссия «Умения и самоуважение»

Цель: показать связь между практическими навыками и чувством собственной ценности; развить умение аргументированно выражать своё мнение.

Описание: группа делится на небольшие команды (3-4 человека). Каждой команде даётся задача обсудить вопросы: как умения влияют на самооценку; может ли умение быть источником уважения к себе; какие умения важны для меня лично. Каждая команда формирует 2-3 тезиса и приводит один реальный пример из жизни (своей или чужой). Затем группа возвращается в общий круг и защита тезисов коротко (по 1-2 минуты). Ведущий задаёт уточняющие вопросы и подводит итог общими наблюдениями.

Время: 20-25 минут. Материалы: листы для заметок, ручки.

Психологическое упражнение «Пять качеств»

Цель: помочь учащимся выделить и закрепить пять своих сильных личностных качеств, учиться формулировать их конкретно.

Описание: каждому раздаётся лист с заголовком «Мои пять качеств». Участник в тишине записывает пять качеств, которые считает в себе важными (можно просить избегать абстрактных фраз и писать короткие описания: вместо «доброта» – «помогаю друзьям, когда им плохо»). После записи в парах происходит обмен: партнёр читает услышанное и добавляет одно наблюдение или пример, который подтверждает это качество. В конце несколько добровольцев делятся одним выбранным качеством и тем, как они собираются развивать его дальше. Ведущий поощряет конкретику и поддерживает уважительный тон.

Время: 15-20 минут. Материалы: листы, ручки.

Быстрый круг (вопрос-дилемма)

Цель: стимулировать рефлексию о внутренней последовательности и её влиянии на самоуважение; развить умение высказывать краткое аргументированное мнение.

Описание: участники садятся в круг. Ведущий формулирует дилемму: «Кому легче уважать себя – тому, кто дорожит своими убеждениями и принципами, или тому, кто гибко меняет их в зависимости от мнения окружающих?» По очереди каждый даёт короткий ответ (15-30 секунд) и один аргумент. Можно предложить формулу: «Моё мнение – ..., потому что ...». В конце ведущий подводит общий вывод и отмечает, что оба подхода имеют плюсы и минусы в разных контекстах.

Время: 10-15 минут. Материалы: нет специальных.

Игра «Все наоборот»

Цель: развить критическое мышление и умение видеть альтернативные точки зрения; показать, что установка «всё только так» ограничивает самооценку.

Описание: участников делят на пары или тройки. Каждой группе даётся утверждение, связанное с самооценкой или поведением (например, «чтобы быть уважаемым, нужно всегда соглашаться с большинством»). Задача – аргументированно защищать противоположную позицию: представить, почему утверждение неверно и привести 2-3 довода против. После обсуждения пары меняются местами и кратко представляют «обратный» аргумент в общем круге. Игра поощряет гибкость мышления и умение находить ресурсы для самоуважения в нестандартных ситуациях.

Время: 15-20 минут. Материалы: карточки с утверждениями.

Ролевая игра (самоуважение, компьютерные игры и влияние психоактивных веществ).

Цель: наглядно показать, как постоянное увлечение компьютерными играми или употребление психоактивных веществ может влиять на самооценку, принятие решений и взаимоотношения; отработать способы сохранения самоуважения в сложных ситуациях.

Описание: ведущий заранее подготавливает несколько сценариев (коротких сценок): например, подросток, который проводит много времени в играх и игнорирует друзей/учёбу; участник, который после употребления психоактивного вещества теряет контроль в общении; повод для конфликта с родителями или друзьями из-за привычек. Группа делится на три-четыре команды; каждая получает сценарий и распределяет роли (герой, друг, родитель, консультант). Команды репетируют 5-7 минут и затем показывают сценку (2-4 минуты). После каждой постановки идут вопросы от зрителей: что в этом поведении подрывает самоуважение, какие альтернативные действия герой мог бы предпринять, как дружественная поддержка могла бы помочь. Ведущий следит, чтобы обсуждение оставалось неосуждающим и предлагал конкретные стратегии (поиск хобби, обращение к наставнику, лимит времени на игры, отказ и помощь при зависимости).

Время: 30–40 минут. Материалы: карточки со сценариями, возможно реквизит.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: оценить изменения внутреннего состояния и отношение к теме занятия; дать каждому возможность анонимно выразить свои мысли и запросы.

Описание: участникам раздаётся та же или обновлённая анкета «Откровенно говоря». Пояснить, что ответы анонимны, искренность важнее «правильных» ответов. Заполнение занимает 10-15 минут. После сбора ведущий делает краткий обзор общих тенденций и отмечает, какие темы потребуют дальнейшей работы. При необходимости предлагает индивидуальную встречу с психологом.

Время: 15-20 минут. Материалы: анкеты, ручки, коробка для сбора.

Рефлексия.

Цель: завершить занятие в поддерживающем ключе, получить обратную связь и закрепить одно конкретное действие для развития самоуважения.

Описание: каждый по очереди кратко называет: 1) что считает главным открытием занятия; 2) одно действие, которое намерен предпринять на следующей неделе для укрепления самоуважения (например, ограничить время за играми, начать небольшой проект, попросить помощи). Ведущий подводит общий итог, отмечает наиболее важные моменты и благодарит группу за участие. При необходимости напоминает контакты школьного психолога и правила конфиденциальности. Можно завершить коротким дыхательным упражнением или одним минутным релаксом.

Время: 10-15 минут. Материалы: нет специальных.

Занятие 5. Уверенность в себе.

Цель: сформировать у подростков представление о признаках и способах поведения уверенного в себе человека, отработать на практике ключевые навыки уверенного поведения, показать важность развития жизненных умений и предоставить безопасную площадку для тренировки отстаивания собственных убеждений.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: настроить группу на работу, озвучить общие выводы по анкете и обозначить ключевые темы занятия.

Упражнение: ведущий коротко приветствует участников, напоминает правила работы (конфиденциальность, уважение очереди слова). Затем представляется синтез ответов из предыдущих анкет – без фамилий, в виде общих тенденций (на что чаще указывают подростки, какие опасения и сильные стороны выявлены). После этого ведущий акцентирует, какие вопросы сегодняшнего занятия помогают работать с выявленными темами, и обозначает план занятия. В конце даётся 1-2 вопроса участникам: что из озвученного резонирует лично с вами? Краткие ответы по кругу (по желанию).

Время: 5-10 минут. Материалы: сводка по анкетам, флипчарт/доска.

Игра-активатор «Я вижу»

Цель: мобилизовать внимание, развивать наблюдательность и умение замечать поведение и эмоции других людей; подготовить к обсуждению признаков уверенности.

Упражнение: участники становятся в круг. Ведущий называет ситуацию или даёт указание (например: «Я вижу человека, который уверенно идёт в аудиторию», «Я вижу участника, который слушает другого с вниманием»). По сигналу каждый выбирает

соседа и показывает мимикой или коротким жестом, как, по его мнению, выглядит указанное поведение. Затем несколько добровольцев описывают, что именно они заметили – взгляд, осанку, темп речи, жесты. Ведущий фиксирует наблюдения на доске, формируя первые признаки уверенного поведения. Игра можно проводить в формате быстрой «фотовспышки»: по 10-20 секунд на демонстрацию.

Время: 8-12 минут. Материалы: карточки с ситуациями (по желанию).

Дискуссия «Уверенность в себе – как она проявляется?» (по материалам домашнего задания)

Цель: проанализировать примеры из домашнего задания и выделить характерные проявления уверенности в реальных ситуациях; развить аргументацию.

Упражнение: ведущий просит несколько участников зачитать фрагменты своего домашнего задания (добровольно). Каждый пример обсуждается группой: что в нём говорит об уверенности или неуверенности (вербальные и невербальные признаки, последствия поведения). Ведущий аккуратно направляет разговор, задаёт уточняющие вопросы: какие мысли могли быть у человека в этот момент, какие внешние факторы повлияли, что могло бы помочь действовать увереннее. По итогам формируется общий список признаков уверенного человека (голос, осанка, умение говорить «нет», принятие ошибок и т.д.).

Время: 15-20 минут. Материалы: записи участников (по желанию).

Работа в подгруппах «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»

Цель: систематизировать признаки уверенного поведения и сопоставить их с возможными негативными последствиями неуверенности; развить командную работу.

Упражнение: группа делится на 3-4 подгруппы. Каждой подгруппе выдаётся два задания: а) составить список из 6-8 признаков уверенного человека (вербальные, невербальные, поведенческие); б) перечислить как минимум 4 негативных последствия длительной неуверенности (конфликты, упущенные возможности, снижение мотивации и т.д.). Группы работают 10-15 минут, затем по очереди представляют свои списки, а остальные задают вопросы или добавляют примеры. Ведущий помогает сопоставить признаки с последствиями и выделяет наиболее важные навыки для развития.

Время: 20-25 минут. Материалы: листы бумаги, маркеры.

Ролевая игра «Сомнительное приключение» и её обсуждение

Цель: отработать поведение в конкретной конфликтной или провокационной ситуации, попрактиковать отстаивание позиции и уверенное принятие решений; проанализировать влияние выбора на самооценку.

Упражнение: ведущий предлагает сценарий «Сомнительное приключение» – краткую историю, где подростку предлагают рискованное или сомнительное действие (например, участвовать в опасной шалости, подписаться на нечестную сделку, согласиться на употребление веществ, поддаться давлению группы). Участники делятся на команды по 4-5 человек: в каждой команде распределяются роли (тот, кто поддается давлению; лидер, предлагающий действие; друг, поддерживающий; наблюдатель/психолог). Команды репетируют мини-сценку 7-10 минут и показывают её (2-4 минуты). После каждой постановки группа обсуждает: какие сигналы уверенности или неуверенности были видны, какие аргументы помогли бы отказаться, какие последствия мог бы иметь выбор, и какие фразы/жесты помогли бы отстаивать своё «нет». Наблюдатели делают конструктивную обратную связь: что сработало хорошо, что можно улучшить. Ведущий фиксирует эффективные вербальные формулы и невербальные стратегии (например, короткие фразы отказа, выдержанная пауза, контакт глаз).

Время: 30-40 минут. Материалы: карточки со сценарием и ролями.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: зафиксировать изменения в восприятии темы и собственных установках после занятия; получить анонимную обратную связь о полезности упражнений.

Упражнение: участникам раздаются анкеты – та же форма, что использовалась ранее, либо её обновлённый вариант с вопросами о уверенности и применимости выученных приёмов. Ведущий объясняет, что ответы анонимны и искренность важна. По окончании сбора анкеты используются для анализа и планирования дальнейших занятий. При выявлении тревожных сигналов может быть назначена индивидуальная беседа.

Время: 10-15 минут. Материалы: анкеты, ручки, коробка для сбора.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги, закрепить одно конкретное действие для развития уверенности и получить краткую обратную связь от участников.

Упражнение: участники по очереди называют: 1) одно важное открытие из занятия; 2) одно конкретное действие, которое они попробуют на следующей неделе для повышения уверенности (например, вступить в разговор, сказать «нет», следить за осанкой). Ведущий благодарит группу, отмечает основные наблюдения и при

необходимости предлагает контакты для индивидуальной поддержки. Завершение можно сделать в формате короткого расслабления или общего позитивного утверждения.

Время: 10-15 минут. Материалы: нет специальных.

Занятие 6. Чувства и эмоции

Цель: сформировать у учащихся осознанное понимание важности выражения собственных чувств для эмоционального благополучия и взаимоотношений с другими, а также дать практические навыки безопасного и корректного вербального и невербального выражения эмоций в повседневной коммуникации.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: плавно включить группу в работу, озвучить общие выводы по анкетам и подчеркнуть темы занятия, которые откликаются на потребности класса.

Упражнение: ведущий коротко приветствует участников, напоминает правила коммуникации (взаимное уважение, право на молчание). Затем вслух проговариваются главные тенденции из анкет – без указания имён, в форме общих наблюдений (что тревожит, что радует, какие навыки хочется развить). После этого ведущий задаёт 1-2 наводящих вопроса группе: какие из озвученных пунктов кажутся важными для умения выражать эмоции? Краткие ответы по кругу (по желанию). Время: 5-8 минут. Материалы: сводка по анкетам, бумага для заметок.

Игра-активатор «Ассоциации»

Цель: разогреть внимание, запустить эмоциональную креативность и показать, что у одного слова может быть много чувств; подготовить к обсуждению способов выражения эмоций.

Упражнение: ведущий называет слово (например: «радость», «разочарование», «огонь», «пустой класс»). По очереди каждый участник называет первое, что приходит в голову, и добавляет короткий жест или интонацию, передающую эмоцию. Можно ограничить время – 3-5 секунд на ответ. После 6-8 кругов ведущий фиксирует наиболее частые ассоциации и обсуждает: почему одно и то же слово вызывает разные чувства и как это влияет на общение. Время: 8-12 минут. Материалы: список слов.

Дискуссия «Что значит владеть чувствами?»

Цель: разобраться в различии между подавлением эмоций и умением ими управлять; сформулировать личные ориентиры контроля чувств.

Упражнение: ведущий предлагает открыть обсуждение вопросом: «Что для вас означает: владеть чувствами?» Участники высказываются по очереди; модератор задаёт уточняющие вопросы: как это проявляется в поведении, чем полезно, какие минусы у

попытки полностью сдерживаться. В конце группа совместно составляет короткий список принципов «здорового владения чувствами» (например: признавать эмоцию, называть её, выбирать способ выражения). Время: 12-18 минут. Материалы: карточки с вопросами (по желанию).

Быстрый круг «Управление чувствами»

Цель: собрать практические приёмы управления эмоциями и дать возможность каждому участнику назвать способ, который он готов применить.

Упражнение: участники становятся или садятся в круг. Ведущий предлагает формулу: «Мой способ, когда я испытываю [эмоция] – это ...». По очереди каждый называет один короткий приём (например: сделать три глубоких вдоха, уйти на 5 минут, написать эмоцию на листе, сказать «мне нужно время»). Важно ограничить время ответа 10-15 секунд, чтобы поддержать динамику. В конце ведущий собирает идеи и оформляет короткий чек-лист. Время: 8-10 минут. Материалы: лист бумаги и маркер.

Развитие способности понимать чувства (показ фотографий)

Цель: научить анализировать внешние признаки эмоций и различать возможные интерпретации, развить навыки наблюдения и эмпатии.

Упражнение: ведущий показывает серию фотографий людей с выражениями лиц в разных ситуациях (рекомендовано использовать лицензионные или собственные изображения). Участники делятся на пары или тройки: каждая группа описывает, какие эмоции видны на фото, какие телесные сигналы это поддерживают (взгляд, рот, поза), и предлагает минимум две возможные причины такого состояния. Затем группы представляют свои наблюдения, а ведущий подчеркивает важность контекста и избегание поспешных выводов. Можно добавить вариант: придумать вопрос, который можно задать человеку, чтобы уточнить его состояние. Время: 15-20 минут. Материалы: набор фотографий, флипчарт/стикеры.

Мозговой штурм «Способы выражения гнева»

Цель: выявить безопасные и конструктивные способы выражения гнева и отличить их от разрушительных реакций.

Упражнение: группа делится на небольшие команды. Задача – за 7-10 минут записать как можно больше способов выражения гнева, разделив их на «конструктивные» и «опасные/разрушительные». После окончания команды поочередно озвучивают идеи; ведущий фиксирует примеры конструктивных техник (например: «я-сообщение», пауза, спорт, письмо без отправки, обращение за помощью) и объясняет, почему некоторые способы вредят себе и другим. Для закрепления можно разыграть две

короткие мини-сцены: одна с конструктивным выражением гнева, другая – с неконструктивным, и сравнить последствия. Время: 15-20 минут. Материалы: бумага, маркеры.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: оценить изменение понимания темы и собрать обратную связь о занятии; зафиксировать личные инсайты анонимно.

Упражнение: раздать обновлённую анкету с вопросами о том, как участники относятся к выражению эмоций, какие приёмы готовы попробовать, и как они оценивают полезность отдельных упражнений занятия. Объяснить анонимность и попросить честные ответы. Анкеты собираются для анализа и планирования дальнейших занятий. Время: 8-12 минут. Материалы: анкеты, ручки, коробка.

Рефлексия.

Цель: закрепить ключевые выводы, зафиксировать одно конкретное действие для практики и получить краткую устную обратную связь.

Упражнение: по очереди каждый участник называет: 1) одно открытие с занятия; 2) одно конкретное действие, которое он попробует в ближайшие дни (например: «когда злюсь – делаю 5 глубоких вдохов»). Ведущий подводит итоги, благодарит за участие и напоминает, что при необходимости можно обратиться за поддержкой индивидуально. Завершить можно коротким упражнением на расслабление (30–60 секунд). Время: 8-12 минут. Материалы: нет специальных.

Занятие 7. Стресс. Способы преодоления стресса.

Цель: ознакомить учащихся с разнообразными безопасными и эффективными способами преодоления стресса и отработать практические умения их применения в реальных ситуациях, чтобы они могли осознанно управлять своими реакциями и поддерживать эмоциональное равновесие.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: установить безопасную атмосферу, озвучить общие выводы по анкетам, связать содержимое занятия с реальными потребностями группы.

Упражнение: ведущий коротко приветствует участников, напоминает правила группы (конфиденциальность, уважение, право не отвечать). Показывает сводку по анкетам – в виде 3-5 ключевых наблюдений без имён (например: частые признаки усталости, ситуации, вызывающие стресс, запросы на техники релаксации). После этого задаёт 2 открытых вопроса группе (например: «какой из озвученных пунктов вам близок?»; «чего бы вы хотели сегодня научиться?») – быстрые ответы по кругу или через

поднятие руки. Время: 5-10 минут. Материалы: распечатанная сводка, флипчарт или доска.

Игра-активатор «Тропинка»

Цель: активизировать внимание и тело, плавно переключить группу на тему coping-стратегий, показать разнообразие способов справляться со стрессом.

Упражнение: на полу по диагонали раскладывают «камни-карточки» – на каждой карточке написано короткое действие (глубокий вдох, короткая растяжка, позвонить другу, прогулка, сделать заметку, помедитировать и т.д.). Включают музыку, участники идут по «тропинке», пока играет музыка, по сигналу останавливаются и становятся на ближайшую карточку. Каждый, кто остановился на карточке, за 20-30 секунд демонстрирует или объясняет, как он бы применил это действие в стрессовой ситуации. Ведущий коротко комментирует и фиксирует разные варианты применения. Вариант для бессидящих групп: никто не должен высмеивать чужие идеи; у участника право «передать ход», если он не хочет делиться. Время: 8-12 минут. Материалы: карточки с действиями, музыка, колонка.

Мозговой штурм «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»

Цель: собрать как можно больше идей по способам преодоления стресса и классифицировать их по жизненной пригодности (быстрые/долгосрочные, безопасные/рискованные).

Упражнение: ведущий предлагает 5 минут молчаливого «бумажного» мозгового штурма – каждый пишет на стикерах свои способы. Затем стикеры приклеивают на флипчарт и группируют в колонки: «быстро», «на каждый день», «требует помощи другого», «может навредить». Группа обсуждает по колонкам: почему некоторые методы полезны, а другие – рискованны. По итогам ведущий формулирует краткий список безопасных практик. Время: 12-15 минут. Материалы: стикеры, маркеры, флипчарт.

Дискуссия «Применимы ли психоактивные вещества в качестве средства справиться со стрессом?»

Цель: разобрать мифы и факты о приёме психоактивных веществ при стрессе, показать риски, легальные и медицинские аспекты, а также альтернативы.

Упражнение: ведущий формулирует нейтральный вопрос и делит группу на две небольшие команды: одна готовит аргументы «за» (в рамках ролевой дискуссии – какие причины побуждают людей пробовать вещества), другая – «против» (риски, последствия, юридические и медицинские аспекты). После 6-8 минут подготовки команды кратко представляют свои идеи. Затем ведущий предоставляет научно-практическую

информацию: возможные побочные эффекты, риск зависимости, временное облегчение vs долгосрочные проблемы, доступность безопасных альтернатив и где искать помощь. Обязательное правило – обсуждение без осуждения реального опыта участников; при желании участники могут не участвовать в дискуссии. Время: 15-20 минут. Материалы: карточки с фактами (по желанию), список контактных служб помощи.

Работа в подгруппах по отработке способов преодоления стресса

Цель: дать участникам практический опыт применения нескольких техник, чтобы они могли почувствовать эффект и выбрать то, что подходит лично им.

Упражнение: организовать 4-5 станций, на каждой – конкретная техника.

Примеры станций:

Дыхательная практика (коробочное дыхание, 4-4-4): демонстрация и совместная практика 3 цикла.

Наземное заземление (5-4-3-2-1): упражнение на внимание к сенсорным сигналам.

Прогрессивная мышечная релаксация: короткая версия для головы-шеи-плеч.

Когнитивная переоценка: мини-ролевые игры – как поменять думку «я не справлюсь» на более реалистичную.

Быстрая физическая разгрузка: серия простых упражнений или пауза-растяжка.

Участники делятся на группы и по таймеру переходят от станции к станции, на каждой станции ведущий или заранее подготовленный участник показывает технику и помогает отработать её 6-10 минут. В конце каждой станции группа записывает один минус и один плюс техники. Время: 40-50 минут (включая ротации). Материалы: коврики/стулья, таймер, памятки с краткой инструкцией по технике.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: зафиксировать изменения в восприятии стресс-копинга, оценить полезность занятия и получить точки роста для следующих встреч.

Упражнение: раздать короткую анкету с вопросами о том, какие техники участники запомнили, насколько уверенно они готовы их применять, и какие темы хотелось бы разобрать далее. Анкета анонимна; время на заполнение 5-8 минут. Ведущий собирает анкеты для анализа. Время: 8-10 минут. Материалы: анкеты, ручки, коробка для сбора.

Рефлексия.

Цель: закрепить основные выводы, получить устную обратную связь и зафиксировать личные намерения на ближайшее время.

Упражнение: участники в кругу по очереди называют: 1) одну технику, которую они возьмут с собой из занятия; 2) короткое обещание-намерение (что и когда попробуют). Можно дополнить «одно слово, как я себя сейчас чувствую». Ведущий суммирует общие темы, благодарит участников и при необходимости оставляет контакты служб поддержки или ссылки на дополнительные материалы. Завершить можно минутой тишины или коротким дыхательным упражнением. Время: 8-12 минут. Материалы: нет специальных.

Занятие 8. Принятие решений.

Цель: познакомить учащихся с последовательными этапами принятия решений – от определения проблемы до оценки последствий, отработать практические навыки обдуманного выбора и показать, что каждое принятое решение влечёт за собой ответственность перед собой, близкими и обществом.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: создать комфортную атмосферу, озвучить ключевые выводы по анкетам и связать содержание занятия с запросами группы.

Упражнение: ведущий здоровается, напоминает правила группы (конфиденциальность, уважение, право не отвечать). Кратко представляет обобщённые результаты анкет в виде 3–5 основных наблюдений (без фамилий). После этого предлагает участникам в несколько предложений сказать, что в этих выводах им кажется близким или неожиданным. Завершает кратким планом занятия. Время: 7-10 минут. Материалы: распечатка сводки или слайд.

Игра-активатор «Гонки»

Цель: поднять энергию и внимание группы, настроить на работу в условиях времени и выбора.

Упражнение: помещение делят на две команды. Каждой команде выдаётся набор карточек с простыми заданиями (логическая задача, мини-загадка, простая физическая задача – например, перебросить мяч в цель). По сигналу капитанты берут по одной карточке, и команда должна выполнить задание как можно быстрее; затем берут следующую. Каждое выполненное задание оценивается очками; дополнительные баллы – за объяснение принятого решения (почему выбрали этот способ решения). Игра идёт 6-8 раундов. В конце обсуждают, как время давления и необходимость выбора влияли на решения. Время: 12-15 минут. Материалы: карточки с заданиями, секундомер, маркер, мяч или простые реквизиты.

Дискуссия «Когда принимают решение?» (используя материалы домашнего задания)

Цель: исследовать реальные ситуации принятия решений, увидеть различие срочных и обдуманных решений, сопоставить опыт участников.

Упражнение: ведущий просит участников вспомнить домашнее задание (случаи трудных решений) и в парах обменяться одним примером: что происходило, какие факторы влияли, какие эмоции и оценки возникали. После 6–8 минут парных бесед собирают с отличительных примеров по кругу – ведущий фиксирует признаки срочности, информированности, давления окружения и степени ответственности. В завершение группа совместно составляет список ситуаций, когда решение принимают быстро (аварийные, бытовые) и когда целесообразно тратить больше времени (жизненно важные, долгосрочные). Время: 15-20 минут. Материалы: тетради участников, доска или флипчарт.

Рассказ ведущего об этапах принятия решения

Цель: дать чёткую схему шагов принятия решений и объяснить, зачем и как каждый этап помогает добиться лучшего результата.

Упражнение: ведущий последовательно излагает модель этапов (например: 1 – определить проблему; 2 – собрать информацию и варианты; 3 – оценить плюсы и минусы; 4 – выбрать вариант; 5 – реализовать; 6 – проанализировать результат). Для каждого этапа приводятся короткие примеры и возможные ошибки (игнорирование альтернатив, эмоциональное реагирование, прокрастинация). После рассказа участникам предлагается задать вопросы и привести примеры, где этапы не соблюдались и чем это обернулось. Время: 10-12 минут. Материалы: наглядная схема на флипчарте или слайде.

Упражнение «Ваше решение»

Цель: отработать практическое применение этапов принятия решения на конкретных жизненных ситуациях и почувствовать ответственность за выбор.

Упражнение: участникам раздают карточки с реальными сценариями (школьная, семейная, дружеская, трудовая тематика) или предлагают использовать собственные случаи. В малых группах (3-4 человека) им нужно пройти все этапы принятия решения по выбранному сценарию: определить проблему, сформулировать минимум 3 варианта действий, оценить последствия для себя и окружающих, принять решение и описать план реализации. По завершении каждая группа представляет своё решение и объясняет, почему именно его выбрали, какие риски учли и кто несёт ответственность. Остальным предлагается задать вопросы. Ведущий отмечает хорошие примеры анализа последствий

и ответственность в аргументации. Время: 25-30 минут. Материалы: карточки со сценариями, листы бумаги, ручки, таймер.

Анкета «Откровенно говоря» (повторное заполнение)

Цель: оценить изменения в понимании процесса принятия решений и собрать обратную связь по полезности занятия.

Упражнение: раздаётся краткая анонимная анкета с вопросами: что нового узнал(а), какие этапы будут применять, насколько уверен(а) в своих навыках принятия решения по шкале, и пожелания на будущее. Участники заполняют анкеты за 5-7 минут; ведущий собирает ответы для анализа. Время: 7-10 минут. Материалы: бланки анкет, ручки, коробка для сбора.

Подведение итогов.

Цель: закрепить ключевые выводы, получить устную обратную связь и сформулировать личные намерения по улучшению навыков принятия решений.

Упражнение: итоговый круг: каждый по очереди называет одну вещь, которую забирает с собой из занятия (навык, инсайт, намерение) и одно короткое действие, которое собирается сделать в ближайшую неделю, чтобы улучшить свои решения. Ведущий суммирует общие темы, благодарит участников и при необходимости оставляет контакты для консультации. Завершение – одна-две минуты молчаливого осознания или короткое дыхательное упражнение. Время: 8-12 минут. Материалы: нет специальных.

Занятие 9. Общение.

Цель: сформировать у учащихся целостное представление о вербальных и невербальных способах общения, подчеркнуть значение невербальных сигналов, предоставить практические упражнения для развития навыков невербального самовыражения и выработать основы безопасного и эффективного взаимодействия.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: настроить группу, вернуть учащимся информацию о результатах анкеты, выявить общие тенденции и безопасно обсудить важные выводы.

Описание упражнения: ведущий приветствует участников, предлагает короткий «чек-ин» (каждый, одним словом, называет своё настроение). Затем демонстрируются сводные результаты анкеты: графики/пункты (без указания фамилий). Обратить внимание на наиболее частые ответы и на те, которые вызывают беспокойство (например, проблемы с доверием, границами и т.п.). Ведущий предлагает группе дать короткие реакции — по одному предложению от добровольцев – и фиксирует вопросы, которые

хочется обсудить позже. Важно напомнить про конфиденциальность и уважение к чужим переживаниям.

Игра-активатор «Общение руками»

Цель: разогреть группу, продемонстрировать роль жестов и движений рук в передаче смысла и эмоций; развить внимание к невербальным сигналам.

Описание упражнения: участники становятся в круг или работают в парах. Задачи (можно по очереди менять):

Передать одним жестом одно из предложенных слов (радость, вопрос, просьба, «стоп», «я согласен»). Остальные пытаются угадать.

В парах один человек демонстрирует серию лёгких действий руками (например: «открыть дверь», «набрать воду», «писать») без губ и мимики, партнёр объясняет, что он увидел.

Командная игра: одна команда показывает через руки короткую сценку, другая – отгадывает. Ограничение по времени (30–60 секунд) поддержит динамику.

В конце короткий разбор: какие жесты были понятны без слов, какие – нет, почему важно учитывать культурные различия и контекст.

Дискуссия «Способы общения» (с использованием материалов домашнего задания)

Цель: систематизировать знание о вербальных и невербальных способах общения, сопоставить личный опыт участников с теорией, развить навыки аргументации и слушания.

Описание упражнения: ведущий заранее просит учащихся подготовить домашнее задание (например, примеры из жизни, кого они считают близкими). На дискуссию выносятся список способов общения (вербальное: слова, тон; невербальное: мимика, поза, дистанция, прикосновения; цифровые: сообщения, соцсети). Группа делится на малые подгруппы, каждая получает 1-2 способа и анализирует: когда он работает, когда вводит в заблуждение, какие плюсы и минусы, примеры из домашнего задания. Затем – представление выводов и общий обмен мнениями. Ведущий следит за временем и корректной атмосферой (не переходить на личности).

Игра-упражнение «Разговор через стекло»

Цель: показать, как меняется коммуникация при отсутствии звукового контакта и как важны мимика, взгляд и тело; развить умение читать невербальные сигналы и выражать мысли без слов.

Описание упражнения: участники работают в парах; между ними ставится прозрачная преграда (реальное стекло/пластик или имитация: прозрачный полиэтилен, экран). Правило: говорить нельзя; разрешены мимика, жесты, письменные подсказки (по сценарию – или полностью без них). Задания для пар:

Один передаёт эмоциональное состояние (радость, волнение, сожаление), второй угадывает.

Передать короткое сообщение/инструкцию (например, «надо собрать рюкзак»), другой должен выполнить или пересказать.

Разыграть мини-ситуацию (договориться о встрече, попросить помощи) и найти способ договориться без слов.

Время на раунд – 3-5 минут, после каждого раунда – краткий обмен впечатлениями: что получилось, что мешало, какие невербальные сигналы были полезны. Подчеркнуть важность ясности, поддержки и уважения личных границ (не навязывать близкий контакт).

Работа в подгруппах «Правила эффективного и безопасного общения»

Цель: совместно выработать набор конкретных правил, которые помогут общаться ясно, уважительно и безопасно; закрепить ответственность группы за соблюдение этих правил.

Описание упражнения: участники делятся на 3-4 группы. Каждая группа получает задание: составить 6-8 правил по одной из тем:

Эффективное вербальное общение (ясность, уточнение, активное слушание).

Невербальное и невербальная интерпретация (контакт глаз, дистанция, жесты).

Безопасность и границы (согласие, конфиденциальность, когда обращаться за поддержкой).

Общение в сети и через мессенджеры (тон, приватность, время ответа). Группы готовят короткую презентацию (2–3 минуты), затем правила объединяются в общий свод. Ведущий помогает уточнить формулировки, предлагает добавить примеры и обозначить последствия нарушения правил (мягкие, воспитательные). Итог – распечатка или вывешивание на стене.

Анкета «Откровенно говоря»

Цель: оценить динамику установок и эмоций участников, получить обратную связь о занятии и выявить зоны, требующие внимания.

Описание упражнения: учащимся раздаются анкеты с вопросами (коротко: насколько вы чувствуете себя услышанным, какие навыки хотите развивать, есть ли

вопросы по безопасности общения и т.п.). Инструкция: отвечать честно, при желании – анонимно. Время – 5-10 минут. Собранные анкеты анализируются ведущим, при необходимости обсуждаются индивидуально (конфиденциально) или на следующем занятии.

Рефлексия.

Цель: рефлексия, закрепление основных выводов, получение обратной связи и создание плана дальнейших шагов.

Описание упражнения: участники в кругу по очереди говорят коротко (30-60 секунд) о трёх вещах: что они узнали нового, что возьмут в практику, один вопрос или переживание, которое осталось. Ведущий слушает, подводит итог, отмечает позитивные изменения и намечает, какие темы будут полезно проработать далее. Заканчивают напоминанием о конфиденциальности и о том, к кому обращаться при необходимости поддержки (школьный психолог, преподаватель, доверенные лица).

Занятие 10. Построение отношений с близкими людьми.

Цель: показать учащимся значение связей с близкими людьми и их влияние на качество жизни, разъяснить основные принципы построения гармоничных отношений (доверие, уважение, открытость и соблюдение границ) и дать практические возможности для отработки навыков укрепления этих отношений через упражнения и рефлексию.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря» и игра-активатор «Зеркало»

Цель: создать тёплую рабочую атмосферу, вернуть группе результаты анкеты для общей картины и быстро «разогреть» внимание и эмпатию через упражнение на синхронизацию движений.

Описание упражнения: ведущий приветствует участников и коротко озвучивает ключевые выводы анкеты (без личных данных). Дают 2-3 факта, которые лучше всего иллюстрируют волнующие темы группы. После этого проводится «Зеркало»: участники становятся парами лицом друг к другу. Один – ведущий движения (медленные жесты, мимика), второй – повторяет как в зеркале. Через 1-2 минуты роли меняются. Затем – короткая рефлексия: что почувствовали при повторении партнёра, заметили ли произвольные реакции. Ведущий фиксирует наблюдения, связывая их с темами анкеты (эмпатия, ощущение поддержки, умение «читать» другого).

Мозговой штурм «По каким признакам мы относим человека к близким людям?»

Цель: выработать группой перечень признаков близости и структурировать представления участников о том, что делает отношения «близкими».

Описание упражнения: группа делится на маленькие команды (3-5 человек). Каждой команде даётся флипчарт/лист и 5 минут на генерацию признаков (поведение, чувства, регулярность контактов, взаимопомощь и т.п.). Затем команды по очереди называют свои идеи; ведущий группирует схожие пункты на доске и помогает сформулировать итоговый список категорий (эмоциональная поддержка, доверие, общие ценности, физическая близость, доступность и т.д.). В конце – голосование за три самых важных признака.

Дискуссия «В какой степени заинтересованы твои близкие в твоём благополучии?»

Цель: побудить участников рефлексировать о мотивах и уровне вовлечённости близких людей, научиться различать поддержку и контроль.

Описание упражнения: в формате «рыбьего круга» ведущий предлагает несколько провокационных вопросов (например: «Когда близкий человек советует, это забота или попытка контролировать?», «Как понять, что помощь искренняя?»). Участники по очереди высказываются, даётся правило – говори от первого лица и не перебивать. Ведущий стимулирует различение понятий: забота, вмешательство, давление. По итогам формулируются маркеры здоровой заинтересованности (уважение границ, уважение выбора, готовность слушать).

Группа рисует «Дерево взаимоотношений»

Цель: визуализировать сеть значимых контактов и качество связей, увидеть дистанции и роли людей в жизни каждого.

Описание упражнения: на большом листе каждая подгруппа рисует «дерево», где ствол – сам участник (или группа как целое), ветви – категории близких (семья, друзья, учителя, коллеги), а на ветках ставят «листья» с именами реальных людей. Указывают символами или цветом степень близости и вид поддержки (эмоциональная, практическая, финансовая). После рисования каждая группа кратко презентует своё дерево и отмечает моменты, которые удивили или заставили задуматься. Ведущий предлагает участникам подумать, какие ветви требуют укрепления, какие – установления границ.

Анкета «Откровенно говоря»

Цель: собрать текущую обратную связь, зафиксировать перемены в ощущениях участников и понять, какие темы требуют дополнительной работы.

Описание упражнения: раздаётся опросник с короткими вопросами (ощущение поддержки, уровень доверия, тревоги, темы, которые ещё хочется обсудить). Участникам

предлагается ответить анонимно; на заполнение даётся 5-10 минут. Ведущий объясняет, что анкеты помогут скорректировать дальнейшие занятия и что важна честность. По желанию можно выделить время для групповой обработки некоторых общих тенденций.

Рефлексия.

Цель: подвести итоги занятия, закрепить ключевые открытия и дать возможность каждому высказать одно своё желание на будущее.

Описание упражнения: участники садятся в круг. По очереди каждый произносит три коротких пункта: что узнал сегодня, что намерен применить в отношениях с близкими и одно пожелание/вопрос для дальнейшей работы. Ведущий завершает круг кратким резюме, отмечает важные общие темы, напоминает о ресурсах поддержки (психолог, доверенные взрослые) и благодарит за участие. При необходимости ведущий предлагает индивидуальные контакты для тех, кому нужна приватная беседа.

Занятие 11. Соппротивление давлению социального окружения.

Цель: помочь учащимся распознать типичные ситуации, ведущие к различным зависимостям, разобраться в мотивах и приёмах, с помощью которых окружающие вовлекают в нежелательную деятельность, проанализировать причины чрезмерного увлечения компьютером и интернетом, а также выработать навыки самонаблюдения и критического отношения к давлению со стороны группы, чтобы уверенно сохранять личные границы и не поддаваться «как все».

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: установить рабочий тон занятия, дать участникам обратную связь по собранной информации и выделить ключевые темы для работы.

Описание упражнения: ведущий кратко озвучивает основные тенденции и анонимные выводы из анкет (что волнует группу, какие переживания чаще всего встречаются). Даётся 3-5 фактов, после чего группа может задать уточняющие вопросы или кратко отреагировать. Важно напомнить правило конфиденциальности и оговорить, что личные подробности обсуждаются лишь с согласия автора.

Игра-активатор «Люди и вампиры»

Цель: разогреть внимание и телесную вовлечённость, наглядно показать, как легко происходит «заражение» поведением и какова роль провоцирующего окружения.

Описание упражнения: участники становятся в круг. Двум добровольцам дают роли «вампиров», остальные – «люди». «Вампиры» по очереди подходят к участникам и дают лёгкие вербальные или невербальные провокации (например: «А давай быстро проверим, кто тут самый смелый»), сделать вызывающий жест, предложить что-то

запретное). Если человек реагирует (смеётся, повторяет жест, соглашается), он «заражается» и становится вампиром – начинает провоцировать других. Игра идёт 3-5 минут, затем – обсуждение: какие приёмы сработали, что помешало сопротивлению, что почувствовали «люди».

Дискуссия «Как оказывается давление на человека»

Цель: систематизировать способы давления, источники и мотивы, а также проанализировать реальные примеры из домашнего задания.

Описание упражнения: ведущий предлагает несколько категорий давления (убеждение, шантаж, насмешки, групповое исключение, обещания выгоды) и просит участников привести свои примеры. Если есть домашние задания, используются анонимизированные кейсы: группа разбирает 1-2 ситуации – какие приёмы применялись, зачем это делалось, какие потребности преследовал тот, кто давил. В конце формируется список признаков давления и кратких рекомендаций по первичной реакции.

Быстрый круг «Как противостоять давлению окружающих?»

Цель: собрать набор простых практических приёмов, которые можно быстро применить в стрессовой ситуации.

Описание упражнения: участники по очереди называют одну конкретную стратегию (например: вежливое «нет», изменение темы, задержка решения – «я подумаю», поиск поддержки друга, уход из ситуации). Ведущий фиксирует ответы и при необходимости просит кратко объяснить, как именно применять приём на практике. Время: 5-8 минут, ограничение на одну идею от человека.

Ролевая игра «Выбор решения»

Цель: отработать навыки принятия решения и отстаивания границ в смоделированных ситуациях давления.

Описание упражнения: группа делится на тройки/четвёрки. Каждой группе даётся карточка с ситуацией (на основе типичных примеров: предложение пропустить урок, давление, приглашение в рискованную активность, навязываемый онлайн-челлендж). В роли: «тот, на кого давят», «тот, кто давит», наблюдатель(и). Сначала разыгрывают реальное поведение (обычная реакция), затем повторяют с применением стратегии сопротивления из быстрого круга. Наблюдатели дают обратную связь: что получилось, какие фразы сработали, что можно улучшить. Меняют роли, чтобы каждый попробовал быть и «давящим», и «отказывающимся».

Анкета «Откровенно говоря»

Цель: зафиксировать текущие ощущения участников по теме давления и зависимости, собрать обратную связь о занятии.

Описание упражнения: раздаётся короткая анонимная анкета (несколько шкал на тему чувства давления, самочувствия, потребности в помощи и открытый вопрос «что ещё хочется обсудить»). Участники заполняют в тишине 5–10 минут; ведущий подчёркивает анонимность и объясняет, как будут использоваться результаты.

Рефлексия.

Цель: закрепить выводы занятия, дать каждому возможность озвучить личный вывод и при необходимости получить поддержку.

Описание упражнения: участники в кругу по очереди говорят 2 коротких вещи: одно – что самое важное, что они вынесли из занятия, второе – какой конкретный шаг они попробуют в ближайшие дни, чтобы противостоять давлению. Ведущий подводит итог, отмечает повторяющиеся темы, напоминает про конфиденциальность и доступные ресурсы помощи (педагог-куратор, психолог, доверенные взрослые). По желанию даётся контакт для индивидуальной беседы.

Занятие 12. Я – это Я.

Цель: создать условия, при которых учащиеся смогут осознать свою жизненную позицию, чётко сформулировать краткосрочные и долгосрочные цели и наметить реальные первые шаги для их достижения, сопоставив их с личными ценностями и приоритетами.

Приветствие. Результаты анализа анкеты «Откровенно говоря»

Цель: настроить группу на работу, предоставить участникам общую картину по собранным данным и обозначить ключевые темы для сегодняшнего занятия.

Описание упражнения: ведущий приветствует участников, кратко зачитывает анонимные и обобщённые выводы из анкеты (основные тревоги, ожидания, темы, нуждающиеся в проработке). Обсуждение ведётся в формате «коротких реакций»: 1-2 минуты, кто хочет – делится ощущением от услышанного. Ведущий закрепляет правила группы (конфиденциальность, уважение, право молчать) и сообщает план занятия.

Игра «Дерево»

Цель: через метафору дерева помочь участникам осознать свою роль, ресурсы и опоры, а также место в группе/жизни.

Описание упражнения: каждому предлагается закончить две фразы и записать ответ: 1) «Если бы я был деревом, я бы хотел быть...», 2) «Если бы я был частью дерева, то я бы был... (корень, ствол, крона)». После записи участники по очереди делятся

своими образами в парах или малых группах (2–3 минуты на человека), объясняя выбор. Затем группа строит «дерево» из людей: добровольцы обозначают корни, ствол и крону – физически размещаются, принимая позы; можно использовать цветные карточки или стикеры для обозначения качеств (например, «опора», «защита», «рост»). Завершающее обсуждение: что символизируют разные части, какие ресурсы и уязвимости обнаружены.

Дискуссия: «Моя жизненная позиция»

Цель: помочь каждому сформулировать или уточнить свою жизненную позицию и соотнести её с уже выполненным домашним заданием.

Описание упражнения: ведущий задаёт наводящие вопросы (например: «Что для меня важно в жизни?», «Какие три принципа я не нарушу?», «Куда я хочу двигаться в ближайший год?»). Участники сначала записывают краткие ответы в тетрадь (3-5 минут), затем добровольно делятся в малых группах. При наличии домашних заданий используются примеры: сопоставляют заявленные цели и реальные действия, обсуждают противоречия и подтверждающие факты. Ведущий фиксирует общие темы и помогает конкретизировать формулировки целей.

Игра «Автобус»

Цель: наглядно показать, как люди принимают решения в разных жизненных ситуациях и как меняются приоритеты в зависимости от контекста и окружения.

Описание упражнения: в помещении расставляются стулья рядами – это «сиденья автобуса». Один участник или ведущий выполняет роль водителя и озвучивает серию жизненных коротких ситуаций или утверждений (например: «Я готов бросить хобби ради карьеры», «Я предпочту безопасность риску», «Я бы переехал в другой город ради учебы»). Участники перемещаются по салону в зависимости от согласия/несогласия: например, те, кто согласен – в передние ряды, не уверенные – на средние, не согласные – на задние. Можно предложить дополнительные действия: сменить место, если хочешь объяснить выбор; один-два человека делятся мотивами своего перемещения. Игра проводится в 6-8 тезисов, затем – обсуждение наблюдений: кто остался в передних рядах и почему, кто перемещался и что это говорит о приоритетах.

Метафорический смысл игры «Автобус»

Цель: помочь участникам осмыслить символику игры и перенести выводы на реальные жизненные выборы.

Описание упражнения: после активной части ведущий предлагает обсудить: кем оказался водитель (внутренний голос, родители, обстоятельства), что значат передние и задние сиденья, какие люди «везут» нас в жизни и кто только сопровождает. Участники

исследуют, какие решения приводят к «переезду» по салону, какие обстоятельства влияют на выбор, и как можно менять своё направление сознательно. Заключительный вопрос: какие шаги позволят занять место, которое соответствует твоей жизненной позиции?

Игра «Подарок другу»

Цель: развивать эмпатию, внимание к сильным сторонам других и умение выражать признательность словами или символами.

Описание упражнения: каждому участнику выдаётся листок или небольшая карточка. Инструкция: придумать и оформить «подарок» – это может быть короткое послание, комплимент, рисунок или маленькая «рецепт поддержки», адресованный конкретному человеку из группы (можно вытянуть имя случайно). Подарок должен отражать, что именно ты ценишь в этом человеке или что готов ему предложить. После подготовки происходит обмен подарками: получатель вслух читает/показывает, что получил, и кратко комментирует, как это воспринимает. Ведущий подводит итог о значении внимательных жестов для формирования здоровых отношений.

Рефлексия.

Цель: обобщить полученные инсайты, зафиксировать личные выводы и определить конкретные шаги на ближайшее время.

Описание упражнения: участники садятся в круг. По очереди каждый говорит одно важное открытие из занятия и один конкретный шаг, который собирается сделать в ближайшую неделю (например: «попробую записать три своих ценности», «поговорю с родителями о планах»). Ведущий делает короткое резюме общих тем, напоминает правила конфиденциальности и доступные ресурсы (школа, психолог), благодарит за участие и закрывает встречу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Результаты опытно-экспериментального исследования

Таблица 4.1 – Результаты диагностики по методике «СОП»

№ п\п	Т-баллы по шкалам						
	установки на социальную желательность	склонности к преодолению норм и правил	склон-и к аддиктивному повед-ю	склонности к самоповрежда ющему и саморазрушаю щему поведению	склонности к агрессии и насилию	волевого контроля эмоций альных	склонности к деликвент ному поведени ю
1	53,54	54,41	58,21	57,74	58,35	55,96	54,52
2	58,40	57,88	54,11	49,64	53,62	55,96	54,52
3	50,94	47,88	58,21	57,74	47,17	55,96	54,52
4	53,54	47,88	64,75	57,74	58,35	49,88	48,46
5	66,54	54,41	62,57	54,81	53,62	46,58	48,46
6	53,54	50,94	58,21	57,74	47,17	49,88	48,46
7	50,94	54,41	62,57	57,74	53,62	49,88	48,46
8	50,94	47,88	58,21	57,74	53,62	55,96	54,52
9	58,40	50,94	54,11	57,74	47,17	46,58	54,52
10	68,11	47,88	54,11	49,64	53,62	46,58	48,46
11	48,84	50,94	54,11	49,64	53,62	46,58	48,46
12	66,54	47,88	58,21	49,64	53,62	49,88	48,46
13	64,75	50,94	54,11	54,81	58,35	55,96	54,52
14	53,53	54,41	58,21	54,81	58,35	55,96	54,52
15	48,84	54,41	58,21	57,74	58,35	55,96	48,46
16	53,54	54,41	58,21	57,74	58,35	55,96	54,52
17	58,40	57,88	54,11	49,64	53,62	55,96	54,52
18	50,94	47,88	58,21	57,74	47,17	55,96	54,52
19	53,54	47,88	64,75	57,74	58,35	49,88	48,46
20	66,54	54,41	62,57	54,81	53,62	46,58	48,46
21	53,54	50,94	58,21	57,74	47,17	49,88	48,46
22	50,94	54,41	62,57	57,74	53,62	49,88	48,46
23	50,94	47,88	58,21	57,74	53,62	55,96	54,52
24	58,40	50,94	54,11	57,74	47,17	46,58	54,52
25	68,11	47,88	54,11	49,64	53,62	46,58	48,46
26	48,84	50,94	54,11	49,64	53,62	46,58	48,46
27	66,54	47,88	58,21	49,64	53,62	49,88	48,46
28	64,75	50,94	54,11	54,81	58,35	55,96	54,52
29	53,53	54,41	58,21	54,81	58,35	55,96	54,52
30	48,84	54,41	58,21	57,74	58,35	55,96	48,46
низкий							
средний							
высокий							

Таблица 4.2 – Результаты диагностики по методике «ДАП-П»

№ п\п	Шкала «Аддиктивное поведение»	Шкала «Делинквентное поведение»	Шкала «Суицидальный риск»	Интегральная оценка («Девиантное поведение»)
1	30	30	15	83
2	32	32	15	83
3	30	30	12	76
4	28	25	12	67
5	26	23	10	64
6	23	22	14	62
7	34	32	15	84
8	22	32	12	69
9	28	18	11	62
10	25	27	7	62
11	31	20	13	68
12	21	26	12	58
13	34	32	15	84
14	28	29	8	67
15	21	26	10	59
16	30	30	15	83
17	32	32	15	83
18	30	30	12	76
19	28	25	12	67
20	26	23	10	64
21	23	22	14	62
22	34	32	15	84
23	22	32	12	69
24	28	18	11	62
25	25	27	7	62
26	31	20	13	68
27	21	26	12	58
28	34	32	15	84
29	28	29	8	67
30	21	26	10	59
низкий				
средний				
высокий				

Таблица 4.3 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «СОП»

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	62,57	58,21	-4,36	4,36	9,5
2	58,21	54,11	-4,1	4,1	3,5
3	64,75	58,21	-6,54	6,54	15,5
4	69,11	64,75	-4,36	4,36	9,5
5	66,93	62,57	-4,36	4,36	9,5
6	64,75	58,21	-6,54	6,54	15,5
7	69,11	62,57	-6,54	6,54	15,5
8	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
9	62,57	54,11	-8,46	8,46	20,5
10	62,57	54,11	-8,46	8,46	20,5
11	58,21	54,11	-4,1	4,1	3,5
12	58,21	54,21	-4,1	4,1	3,5
13	64,75	54,11	-10,64	10,64	29,5
14	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
15	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
16	62,57	58,21	-4,36	4,36	9,5
17	58,21	54,11	-4,1	4,1	3,5
18	64,75	58,21	-6,54	6,54	15,5
19	69,11	64,75	-4,36	4,36	9,5
20	66,93	62,57	-4,36	4,36	9,5
21	64,75	58,21	-6,54	6,54	15,5
22	69,11	62,57	-6,54	6,54	15,5
23	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
24	62,57	54,11	-8,46	8,46	20,5
25	62,57	54,11	-8,46	8,46	20,5
26	58,21	54,11	-4,1	4,1	3,5
27	58,21	54,21	-4,1	4,1	3,5
28	64,75	54,11	-10,64	10,64	29,5
29	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
30	66,93	58,21	-8,72	8,72	25,5
Итого					465

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=465$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.1).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.1)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Нетипичных направлений нет. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}$: $T = \Sigma Rt = 0$.

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{\text{кр}}=120$ ($p \leq 0.01$); $T_{\text{кр}}=151$ ($p \leq 0.05$).

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$ (0,01).

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

Таблица 4.4 – Расчет Т-критерия Вилкоксона по методике «ДАП-П»

№ п/п	До	После	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый № сдвига
1	37	30	-7	7	29,5
2	36	32	-4	4	21,5
3	34	30	-4	4	21,5
4	30	28	-2	2	5,5
5	31	26	-5	5	26,5
6	26	23	-3	3	13,5
7	37	34	-3	3	13,5
8	25	22	-3	3	13,5
9	33	28	-5	5	26,5
10	28	25	-3	3	13,5
11	35	31	-4	4	21,5
12	20	21	+1	1	1,5
13	37	34	-3	3	13,5
14	30	28	-2	2	5,5
15	23	21	-2	2	5,5
16	37	30	-7	7	29,5
17	36	32	-4	4	21,5
18	34	30	-4	4	21,5
19	30	28	-2	2	5,5
20	31	26	-5	5	26,5
21	26	23	-3	3	13,5
22	37	34	-3	3	13,5
23	25	22	-3	3	13,5
24	33	28	-5	5	26,5
25	28	25	-3	3	13,5
26	35	31	-4	4	21,5
27	20	21	+1	1	1,5
28	37	34	-3	3	13,5
29	30	28	-2	2	5,5
30	23	21	-2	2	5,5
Итого					465

Сумма по столбцу рангов равна $\Sigma=465$. Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы по формуле (4.2).

$$\Sigma_{xij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+30)30}{2} = 465 \quad (4.2)$$

Суммы равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно. Нетипичные направления выделены полужирным шрифтом. Сумма рангов «редких» направлений составляет $T_{\text{эмп}}: T = \Sigma R t = 3$.

Критические значения для Т-критерия Вилкоксона для $n=30$:

$T_{\text{кр}}=120$ ($p \leq 0.01$); $T_{\text{кр}}=151$ ($p \leq 0.05$).

Эмпирическое значение Т попадает в зону значимости: $T_{\text{эмп}} < T_{\text{кр}}$ (0,01).

$T_{\text{эмп}}$ находится в зоне значимости.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику

Таблица 5.1 – Технологическая карта внедрения результатов исследования в практику по психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков

Цель	Содержание	Методы	Формы	Время	Исполнители
Этап 1. Целеполагание внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии					
1.1. Изучить документацию по предмету внедрения (Психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков)	Изучение нормативной документации	Изучение литературы, анализ, синтез полученных данных, дискуссии, наблюдение	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.2. Сформулировать цели внедрения программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков	Формулировка и обоснование актуальности и цели внедрения программы	Дискуссия по теме, анализ материалов, беседы	Совещание	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
1.3. Разработать этапы внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой самооценки подростков средствами арт-терапии	Изучение и анализ содержания этапов внедрения программы: формулировка задач, принципов, условий, критериев и показателей эффективности	Проведение анализа готовности учреждения к внедрению программы: наличие условий для реализации программы	Совещание, анализ документации	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

1.4. Разработать программно-целевой комплекс внедрения программы психолого-педагогической коррекции низкой аддиктивного поведения подростков	Анализ уровня готовности специалистов, анализ работы учреждения по теме внедрения, подготовка методической основы для внедрения программы	Составление плана внедрения программы, анализ результатов исследования готовности учреждения к деятельности по внедрению	Совещание с администрацией, анализ документации, составление плана внедрения	Сентябрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 2. Формирование положительной психологической установки на внедрение программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков					
2.1. Выработать состояние готовности к освоению предмета внедрения у администрации учреждения и заинтересованных субъектов внедрения	Обоснование практической значимости внедрения. Формирование готовности внедрить программу в практику психологического сопровождения в учреждении, подбор и расстановка субъектов внедрения	Тренинги (развития инновационной готовности к внедрению), беседы, дискуссии, популяризация темы внедрения программы	Индивидуальные беседы с заинтересованными субъектами внедрения программы	Октябрь	Администрация, педагог-психолог
2.2. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у коллектива	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологий в организацию, оценка их значимости и актуальности внедрения программы	Дискуссии, семинары, информационные стенды, презентации по изучаемой проблеме	Беседы, семинары, изучение передового опыта внедрения инновационных технологий в учреждениях, творческая деятельность	Октябрь-ноябрь	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

2.3. Сформировать положительную реакцию на предмет внедрения программы у заинтересованных субъектов вне учреждения	Пропаганда передового опыта по внедрению инновационных технологии вне учреждения	Семинары, психологическое консультирование, конференции, мастер-классы	Участие в конференциях (статьи, доклады), семинарах по теме внедрения	Октябрь-ноябрь	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 3. Изучение предмета внедрения					
3.1. Изучить необходимые материалы и документы о предмете внедрения	Изучение материалов и документов о предмете внедрения инновационной программы	Фронтальные опросы	Семинары, работа с информационными источниками	декабрь	Педагог-психолог
3.2. Изучить сущность предмета внедрения инновационной программы	Освоение системного подхода в работе над темой изучения предмета внедрения, его задач, принципов, содержания, форм и методов	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь	Научный руководитель, педагог-психолог
3.3. Изучить методику внедрения темы программы	Освоение системного подхода в работе над темой	Фронтальные опросы, самообразование	Семинары, тренинги	Январь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 4. Опережающее (пилотажное) освоение предмета внедрения					
4.1. Создать инициативную группу для опережающего внедрения темы	Определение состава инициативной группы, организационная работа, исследование психологического портрета субъектов внедрения	Наблюдение, анализ, собеседование, дискуссии	Работа методического объединения, лекции, семинары, тематические мероприятия	Март-апрель	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

4.2. Закрепить и углубить знания и умения, полученные на предыдущем этапе	Изучение теории предмета внедрения, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Самообразование, научно-исследовательская работа, дискуссии	Беседы, консультирование	Апрель	Педагог-психолог
4.3. Обеспечить инициативной группе условия для успешного освоения методики внедрения программы	Анализ создания условий для опережающего внедрения инновационной программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, экспертная оценка, самоаттестация	Совещание, анализ документации	Апрель-май	Администрация, педагог-психолог
4.4. Проверить методику внедрения программы	Работа инициативной группы по новой методике	Изучение динамики процесса в учреждении, корректировка методики	Посещение семинаров, мероприятий,	Сентябрь-декабрь	Администрация, педагог-психолог
Этап 5. Фронтальное освоение предмета внедрения					
5.1. Мобилизовать администрацию учреждения на внедрение инновационной программы	Анализ работы инициативной группы по внедрению программы	Работы по освоению инновационной технологии, тренинги	Совещание	Январь	Администрация, педагог-психолог
5.2. Развить знания, умения, сформированные на предыдущем этапе	Обновление знаний о предмете внедрения программы, теории систем и системного подхода, методики внедрения	Обмен опытом внедрения инновационных программ, самообразование, тренинги	Наставничество, консультирование, семинары	Январь-март	Администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

5.3. Обеспечить условия для фронтального внедрения инновационной программы психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков	Анализ состояния условий для фронтального внедрения программы	Изучение динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии	Производственное собрание, анализ документов	Март	Администрация, педагог-психолог
5.4. Освоить всем педагогическим коллективом предмет внедрения	Фронтальное освоение программы сопровождения психолого-педагогической коррекции аддиктивного поведения подростков	Наставничество, обмен опытом, анализ и корректировка технологии внедрения программы	Совещание, консультирование	Март-май	Администрация, педагог-психолог
Этап 6. Совершенствование работы над предметом внедрения					
6.1. Совершенствовать знания и умения, сформированные на предыдущем этапе	Совершенствование знаний и умений по системному подходу	Наставничество, обмен опытом, корректировка методики	Конференции по теме внедрения, анализ материалов, работа методического объединения	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, педагог-психолог
6.2. Обеспечить условия совершенствования методики работы по внедрению программы	Анализ зависимости конечного результата по первому полугодю от создания условий для внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, дискуссии, доклады	Производственное собрание, анализ документации	Сентябрь-октябрь	Научный руководитель, администрация, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

6.3. Совершенствовать методику освоения внедрения программы	Формирование единого методического обеспечения освоения внедрения программы	Анализ динамики процесса в учреждении по теме внедрения программы, методическая работа	Методическая работа	Октябрь-декабрь	Научный руководитель, педагог-психолог
Этап 7. Распространение передового опыта освоения предмета внедрения					
7.1. Изучить и обобщить опыт внедрения инновационной технологии	Изучение и обобщение опыта работы учреждения по инновационной технологии	Наблюдение, изучение документов учреждения, посещение лекций, семинаров	Методическая работа, информационные стенды, буклеты, семинары	Сентябрь-декабрь	Научный руководитель, педагог-психолог
7.2. Осуществить наставничество образовательных учреждений, приступивших к внедрению программы	Обучение психологов и педагогов других образовательных организаций по внедрению программы	Наставничество, обмен опытом, консультирование, семинары	Выступление на семинарах, работа методического объединения	Март-май	Заместитель директора по ВР, руководитель Методического объединения, педагог-психолог
7.3. Осуществить пропаганду передового опыта по внедрению программы	Пропаганда внедрения программы в районных образовательных организациях	Выступления на семинарах, конференция, научная и творческая деятельность	Участие в конференциях, написание статей, научной работы по внедрению программы	Январь-февраль	Руководитель Методического объединения, педагог-психолог

Продолжение таблицы 5.1

7.4. Сохранить и углубить традиции работы над темой, сложившиеся на предыдущих этапах	Обсуждение динамики работы учреждения над темой, научная работа по теме внедрения программы	Наблюдение, анализ, научная деятельность	Семинары, написание научной работы и статей по теме программы, изучение последующего опыта внедрения программы в образовательные организации	Октябрь-февраль	Научный руководитель, педагог-психолог
---	---	--	--	-----------------	--