

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России)
Факультет психолого-социальной работы и высшего сестринского образования
кафедра клинической психологии

Допустить к защите:
Зав. кафедрой клинической психологии
д.пс.н., профессор Е.С. Набойченко

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Автор работы,
студент группы ОКП–601
Бураков Геннадий Сергеевич

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ:
37.05.01 - Клиническая психология
Квалификация: клинический психолог

Дата защиты: _____

Оценка: _____

Руководитель работы,
д.пс.н., проф. Набойченко Е.С.

Рецензент,
д.пс.н., проф. Жукова Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Теоретические аспекты изучения проблемы девиантного поведения	6
1.1 Понятие девиантного поведения	6
1.2 Особенности девиантного поведения подросткового возраста	144
1.3 Анализ подходов к профилактики девиантного поведения у подростков	19
2. Исследование профилактики девиантного поведения среди подростков методами нейролингвистического программирования	27
2.1 Характеристика выборки и методик исследования. Изучение результатов первичной диагностики.....	27
2.2 Методы нейролингвистического программирования в профилактике девиантного поведения подростков.....	42
2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования	48
Заключение	655
Список литературы	67
Приложения	72

ВВЕДЕНИЕ

Проблема девиантного поведения не теряет своей актуальности на протяжении многих лет. Более того, отмечается тенденция к росту девиаций среди подростков. Частые случаи жестокости, воровства и других отклонений в поведении подростков все чаще обращают на себя внимание в СМИ. Различные авторы отмечают отличные причины формирования девиантного поведения, но многие сходятся в том, что большая роль отводится окружению подростка. Таким образом, проведение профилактики девиантного поведения – задача, которой необходимо заниматься в образовательном учреждении. Перед психологом, в свою очередь, стоит задача в выявлении девиаций среди подростков и его направлении по пути нормальной социализации. В психологии тема девиантного поведения тоже не является новой, и до сих пор продолжают исследования того, что такое «переходный возраст», каким он должен быть в норме и что считать отклонением [2]. Существует множество подходов и авторов изучавших (и изучающих) девиантное поведение с различных аспектов, однако конкретных апробированных программ по его профилактике достаточно мало [6]. Из существующих программ профилактики следует, что они построены в виде группового тренинга с позиции когнитивно-бихевиоральной терапии. Программ профилактики, в которых бы использовались элементы нейролингвистического программирования крайне мало, что обуславливает актуальность данной работы.

Объект исследования: девиантное поведение подростков.

Предмет исследования: методы нейролингвистического программирования в профилактике девиантного поведения среди подростков.

Цель исследования: разработка, апробация программы с элементами нейролингвистического программирования для профилактики девиантного поведения среди подростков.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научные источники по проблеме девиантного поведения;
2. Изучить особенности девиантного поведения у подростков;
3. Определить условия профилактики девиантного поведения подростков;
4. Разработать программу профилактики девиантного поведения, среди подростков включив методики нейролингвистического программирования и проанализировать её эффективность на практике.

Гипотеза: если выявить склонности к девиантному поведению и провести комплекс профилактических мероприятий с применением методов нейролингвистического программирования, то можно избежать формирования отклоняющегося поведения.

Методики:

1. «Самооценка психических состояний личности», опросник Г. Айзенка;
2. «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел;
3. «Опросник выявления причин отклонения в поведении и развитии подростка» под авторством Н.В. Перешеиной, М.Н. Заостровцевой;
4. «Экспресс диагностика алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT» в модификации А.Ю. Егоровой.

Для статистической обработки данных был использован метод статистической обработки Т-критерия Вилкоксона и факторный анализ.

Выборку составили 50 подростков от 13 до 14 лет.

Теоретико-методологическая база исследования: девиантологии В.С. Афанасьева, Я.И. Гилинского, Б.М. Левина; современной социологии права В.П. Казимирчука, В.Н. Кудрявцева, Ю.В. Кудрявцева. Проблеме проявления девиантных форм поведения у подростков, вызванных неблагоприятным положением ребенка в системе внутрисемейных отношений, посвящены работы Ю.Р. Вишневого, И.А. Горьковой, Г.А. Гурко, А.Н. Елизарова, А.В. Меренкова, В.Д. Москаленко, Г.П. Орлова, Б.С. Павлова, В.Г. Попова, В.Т. Шапко и другие. Влияние школьной среды в процессе социализации молодежи, а также ее роль в профилактике отклоняющегося поведения учащихся, представлены в работах Б.Н. Алмазова, В.С. Афанасьева, Г.Ф. Кумарина.

Практическая значимость: разработка методического инструментария профилактики девиантного поведения препятствующего формированию отклоняющегося поведения.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

1.1 Проблематика девиантного поведения на психолого-педагогическом уровне

Не смотря на значительное количество литературы, описывающей девиантное поведение, данный вопрос нельзя назвать разрешенным или менее актуальным с течением времени. Поведение как феномен, руководящий деятельностью человека изучался со времен Аристотеля. Одна из основных целей подобного изучения являлось девиантное поведение, которое может оказывать влияние на стабильность социума. Стремление к изучению несло за собой практический смысл – выявление и пресечение подобных форм поведения.

По мнению французского социолога Э. Дюркгейма, одного из основоположников науки девиантологии, термин девиация это отклонение, несоответствие поведения личности правилам и нормам, установленным в обществе или конкретной социальной группе.

В общем смысле девиация понимается как поведение, отличающееся от общепринятой нормы, однако, существует множество видов девиантного поведения, среди которых встречаются и позитивные варианты. Например, среди граффити (настенных рисунков) встречаются и очень качественно выполненные работы на различные, включая остросоциальные темы.

Девиантное поведение можно классифицировать следующим образом:

1. По области:

- культурная – отклонения в поведении от норм культуры;
- психологическая – отклонения на уровне личностной организации;

2. По масштабу:

- групповые – изменения поведения в рамках субкультуры, в рамках которой отвергаются общепринятые нормы;
- индивидуальные – отвержение общепринятых норм в рамках одного субъекта субкультуры;

Кроме вышеописанных вариантов, девиации рассматриваются как первичные и вторичные отклонения. К первичным отклонениям относят поведение личности, которое незначительно отклоняется от культурных норм общества и не расцениваются как серьезные нарушения общественного порядка. Вторичными отклонениями называют поведение, которое несет за собой значительное нарушение общественного порядка и расценивается как девиантное [49].

Рассматривая девиантное поведение на уровне культурных ценностей отдельно взятой группы, необходимо обозначить грань, с которой будет ясно, что является девиацией, а что нормой. Обычно под девиантным поведением подразумеваются преступления (включающие в себя те, за которые несет уголовная ответственность), алкогольная и наркотическая аддикция, игровая зависимость, проституция, суицидальное поведение (от самоистязания до непосредственно попыток совершения суицида).

Кроме вышеуказанных, к девиациям также относятся курение табака, использование нецензурных выражений, бродяжничество, мелкое воровство и побег из дома.

В современном мире формируются новые виды девиантного поведения среди молодежи. Например, большую огласку получил такой вид опасного времяпрепровождения как зацепинг, в ходе которого молодые люди (среди которых встречаются школьники младших классов) цепляются за заднюю часть движущихся большегрузных автомобилей и скользят на ногах по земле. Как правило, на улице данный вид деятельности происходит зимой. Еще более опасный вид зацепинга происходит в настоящее время в

городском метро. Молодые люди проезжают либо, зацепившись за последний вагон, либо на крыше вагона.

Менее опасные, но всё еще относящиеся к девиантному поведению варианты это болтоголизм, компульсивный шоппинг и другие.

Социальный контроль, обеспечивающий подчинение со стороны общества установленным нормам включает в себя профилактику девиантного поведения, обеспечение наказаний за девиантное поведение и осуществление мер по его исправлению. Среди функций социального контроля можно выделить: гибкость социальных норм, выявление отклонений и дифференциация отклонений на позитивные и негативные [7].

С точки зрения социального контроля девиантным поведение определяется в следующих случаях:

- поведение личности можно охарактеризовать как не соответствующее общепринятым нормам;
- поведение личности вызывает резкий негатив со стороны общества и несет за собой наказание;
- поведение личности можно охарактеризовать как наносящее ущерб окружающим или самой личности;
- поведение личности стойкое по времени и\или многократно повторяющееся;
- поведение личности приводит к социальной дезадаптации;

Существует множество теорий формирования девиантного поведения, как со стороны внутренних факторов, так и возникающих из-за влияния окружения. Американский социолог, специалист в области девиантологии Р. Мертон описывал девиацию с точки зрения несоответствия культурных целей сформированных обществом со способами их достижения. Принятие целей и средств носит название конформизма. Отклонения по одному или обоим признакам приравнивается к девиации.

В созданной им классификации девиации подразделяются на 4 типа:

- инновация – принятие целей, но не методов их достижения;
- ритуализм – непринятие целей с принятием методов достижения;
- ретретизм – непринятие целей и методов их достижения;
- бунт – стремление к изменению целей и средств достижения; [31]

Классификация В.В. Ковалева состоит из трех видов девиации:

- социально психологические – в них входит асоциальное, противоправное поведение;
- клинико-психопатологические, подразделяющиеся на патологические или не паталогические;
- личностно-динамические – реакции и состояния.

Ф. Патаки предложил рассматривать девиацию, разделяя её на ядро и преддевиантный синдром. Ядром девиантного поведения являются стойкие формы поведения, такие как алкогольная и наркотическая зависимости, суицидальные наклонности. То, что приводит человека к таким формам поведения, обозначаются как преддевиантный синдром (низкий интеллектуальный уровень, высокая агрессивность).

С точки зрения Ф. Патаки, ядро носит исключительно внешнюю направленность, а преддевиантный синдром описывает внутреннее самоощущение личности и её характеристики, которые приводят к этой направленности.

Тему направленности девиации поднимали в своей работе Ц.П. Короленко и Т.А. Донских. Ими было высказано предположение о том, что деструктивное поведение может быть внешнедеструктивным (направленным на общество) и внутридеструктивным (направленным на себя). Другой значительный вклад в вопрос девиантологии связан с внесением понятия нестандартного поведения, подразумевающего позитивную направленность [3].

Формирование девиантного поведения можно назвать всё еще не до конца изученной областью. Среди существующих теорий сложно выделить какую-либо одну, но каждая имеет как плюсы, так и минусы. Основными предположениями о формировании девиантного поведения рассматриваются с точки зрения биологического, психологического и социологического подхода.

Биологический подход, представленный Ч. Ломброзо и У. Шелдоном предполагает, что некоторые люди рождаются предрасположенными к девиантному поведению. Среди таких особенностей отмечались выступающая нижняя челюсть, высокий болевой порог, особенности черепа, мезоморфность и др. [20]. «Теория врожденного преступника» Ч. Ломброзо была широко распространена и развивалась его последователями, однако были вытеснены другими в начале двадцатого века.

Среди психологических теорий можно отметить психодинамическое направление, согласно которому девиация объясняется конфликтом между структурами Ид и супер-эго. Давление между стремлением удовлетворения потребностей со стороны ид и наполненными общественными и личностными запретами и ограничениями суперэго приводят личность к девиантному поведению.

Девиантное поведение с точки зрения социологического подхода объясняется высоким уровнем недостатков социума, среди которых можно привести такие примеры как социальное неравенство, высокий уровень криминогенности, экономическая нестабильность, давление политического режима и так далее.

Подводя итог рассмотренным теориям формирования, можно отметить, что в двух из них (биологическая и психологическая) указывается, что человек рождается склонным к девиантному поведению. С точки зрения социологического подхода на формирование девиации оказывает влияние негативный социальный опыт.

Э. Дюркгеймом было введено понятие аномии – общественном состоянии разложения и дезинтеграции, расформирования норм и ценностей, направленных на поддержание общественного порядка ввиду его несоответствия нововведенным государственным идеалам. Социальная солидарность, по мнению Э. Дюркгейма, является важнейшим элементом общества, поскольку отклонения от неё приводит к социальной дезорганизации, ведущей за собой формирование девиантного поведения. Впервые было уделено внимание роли общественных беспорядков происходящих в периоды несоответствия жизненного опыта людей установленным нормам общества. Несмотря на критику данной теории, многие специалисты соглашались с идеей о причинно-следственной связи между социальной дезорганизацией и девиантным поведением [22].

Последователь Э. Дюркгейма, Р. Мертон несколько иначе смотрел на понятие аномии. По его мнению, аномия это утрата системы регулирования желаний индивида, приводящее его к желанию большего, чем он может достичь в рамках социальной культуры, в которой находится. Таким образом, аномия формируется из невозможности большинства людей следовать установленным и принятым нормам.

По мнению Т. Парсонса в формировании девиаций основную роль играет невыполнение ожиданий. Его исследования подросткового поведения с позиции аномии привели его к выводу о том, что существующая система норм и ценностей либо является не ясной, либо не является значимой в пользу других ценностей (достижение личного успеха).

В рамках этой теории стоит указать идею о структурной напряженности, согласно которой девиантное поведение следует из разочарования личности по различным причинам. Среди них можно указать такие как расовая дискриминация, низкий уровень жизни, социальное неравенство и другие. Суть теории в том, что имея непрочное положение в обществе, не имея возможности реализовать себя законными способами,

человек начинает испытывать чувства разочарования, раздраженности, собственной неполноценности и в итоге прийти к использованию незаконных (девиантных) методов достижения собственных целей. На данную теорию есть возможность наложить как биологический подход (предрасположенность на уровне физиологии), психологический (конфликт структур ид и супер эго), так и социологический (напряженность на уровне социума).

С позиции Г. Беккера и Э. Лемерта в основе формирования девиантного поведения лежат идея стигматизации, реакции со стороны общества на подобное поведение. Социальный процесс, в ходе которого доминирующая группа определяет девиантными поступки менее значительных групп, влечёт за собой ряд реакций. В качестве примера приводится подросток, которого за определенный поступок клеймят «девиантом» (нарушитель, преступник). Начиная с этого момента, такой подросток отождествляет себя с ролью преступника, рецидивировав девиантное поведение как ответную реакцию на оценку со стороны общества.

В теории стигматизации девиантное поведение разделяют на первичное и вторичное. Впервые возникшее девиантное поведение является первичным отклонением. Вторичное девиантное поведение происходит с момента смирения и принятия клейма, данного со стороны общества. Формирующаяся со временем репутация индивида вынуждает его соответствовать принятой роли.

С позиции бихевиоризма (Б. Скиннер, Е. Торндайк и др.), в основе которого поведение укладывается в схему стимул-реакция, социальное поведение описано как способ приспособления к существующей среде, полностью формирующего поведение человека.

Сформулированная Э. Сазерлендом теория дифференцированной ассоциации, девиантное поведение формируется исходя из взаимодействия с

другими индивидами в ходе коммуникации. Во время коммуникации усваивается мотивация и оправдание девиантного поведения, а также техники его реализации.

Индивиды формируют правонарушительное поведение, исходя из принадлежности к своему окружению и влиянию доминирующих в нем мотивации и методам. Скорость и степень формирования девиантного поведения исходит из того, насколько рано начинаются контакты индивида с подобными установками. Очень многое зависит от того, чему и от кого научается индивид [23].

Таким образом, рассматривая три основным подхода к пониманию девиантного поведения можно отметить, несовершенство каждого из них. Однако, каждый из них включает в себя значительную базу описания данного феномена.

Основная цель рассмотрения данных теорий заключается в формировании целостной картины того, что такое девиантное поведение. Социологическое объяснение, учитывающее влияние социальных и культурных факторов в каждой из представленных теорий указывает на важные аспекты, которые могут повлиять на формирование девиантного поведения.

В основе данного исследования будет использоваться теория Эмиля Дюркгейма и понятия аномии, согласно которому главенствующая роль в формировании девиантного поведения отводится обществу, а именно распаду существующих норм и ценностей.

Особенный спад социальных норм отмечается в кризисные периоды общественной жизни, во время которых нарушаются привычные нормы, люди вынуждены изменять собственное поведение, и теряются общеустановленные социальные ориентиры.

1.2 Особенности девиантного поведения подростков

Любое общество обладает социальными нормами, выражающихся в виде правил данного общества. Среди подростков часто отмечается нарушение данных правил со стороны семейной, школьной или общественной сфер. Девиантные формы поведения в подростковом возрасте всё чаще встречаются, особенно с получившей в последнее время значительное распространение тюремной культуры и находящей свое проявление в различной противоправной деятельности (драки, употребление алкоголя и наркотических средств, мелкое воровство, использование нецензурных выражений, нарушение общественного порядка и т.д.).

Такие подростки не обращают внимания на рекомендации или критику со стороны окружающих. Поведение не ограничивается нарушением нравственных норм, доходя до уровня совершения противоправных, преследуемых законом действий. Происхождение подобных поступков может быть объяснено отклонениями в развитии личности или ее реагирования. Часто это связано с их реакцией на трудные жизненные обстоятельства и по этой причине требует внимание специалистов различного профиля. Кроме того, необходимо учитывать особенности физического развития, социальное окружение и получаемое воспитание [25].

Социальная значимость подростка исходит из оценки физического состояния своего тела. Физические недостатки, в зависимости от окружающей подростка среды может быть, как просто отмечены, так и стать предметом для насмешек, вызывая аффективные реакции и влияя на поведение. В зависимости от индивидуально личностных особенностей подросток может либо компенсировать свои физические недостатки в другой сфере, либо пытаться исправлять их самостоятельно.

Мальчики и девочки акселераты привлекают к себе различное внимание, зависящее от группы, но, как правило, им не требуется доказывать

свое превосходство или защищаться от нападок сверстников. Для мальчиков подростков отстающих в своем развитии требуется прикладывать значительные усилия, чтобы обладать более или менее значительным статусным положением в группе. Для этого им необходимо быть предприимчивыми, устанавливать контакты с лицами, занимающими лидирующие позиции в группе, показывать собственную пользу. Подобное поведение оказывает на подростка значительный уровень психологического давления, в условиях которого возможно развитие девиантного стиля поведения.

Значительным в жизни подростка является период полового созревания, преждевременность которого оказывает влияние на его поведение от вспыльчивости, эмоциональных расстройств до нарушений влечений, в том числе сексуального спектра. Задержанное половое развитие проявляется в неуверенности, несобранности и затруднениях в ситуациях приспособления [4].

Другим вариантом девиантного поведения среди подростков может быть наличие психологических особенностей. Например, при диспропорции в уровне и темпе личностного развития у младших подростков (мальчики 11-13 лет, девочки 13-15 лет), отмечается завышенный уровень притязаний, эмоциональная неустойчивость в виде колебания настроения. В ситуации фрустрации или критике физических возможностей такие подростки выдают сильные аффективные реакции. Среди старших подростков, находящихся в ситуации сепарации от семьи, на первый план выходит сочетание высокого уровня самоуверенности и категоричности с неуверенностью в собственных силах. Это находит свое проявление в желании одиночества в сочетании со стремлением к широкому кругу контактов, наглостью в одних ситуациях с высоким уровнем стеснительности в других.

Несомненно, в личностном развитии подростка значительное влияние отводится обществу и культуре, в которых он развивается, социально-

экономическим положением и половой принадлежностью. Социальная зрелость наступает значительно позже полового созревания и зависит от уровня образования, материальной обеспеченности. Недостаток в некоторых сферах может сказаться на возможности приспособления в них и тяжело переживаться подростком.

Существует разница в закономерности девиантного поведения подросткового и взрослого возрастов. В основе анализа преступности лежат теории асоциальных субкультур, однако, в ситуации подросткового возраста отмечаются случаи, когда подростком не отрицается факт совершенного деяния, и при этом не признается вина или нарушается правовой запрет, который не отвергался им [20].

Для объяснения данного феномена используется теория нейтрализации. С данной позиции подросток совершает правонарушения, усвоив приемы нейтрализации общепринятых социальных норм, вместо требований морали и ценностей. Таким образом, подросток бессознательно расширяет смягчающие обстоятельства, рационализируя собственные поступки. Согласно опросам, в качестве причины совершения преступления среди подростков отмечается влияние внешних обстоятельств. Другой значительный процент ответов указывал следующее – любой другой человек, в аналогичной ситуации поступил бы ровно так же. Кроме того, стоит отметить нарушение в оценке нанесенного совершенным преступлением вреда [13].

Нельзя не отметить низкий уровень способности сопереживания в пользу других обязательств, таких как «не могу кинуть друзей», «нельзя показывать слабость» и другие. Как показывает юридическая практика, среди несовершеннолетних преступников отмечается высокий уровень рецидивов: так, двое из трех подростков, выходя из мест заключения, повторно нарушают закон в короткий промежуток времени.

В научном труде «Интересы и потребности детей и подростков»

(написанных в соавторстве Б.З. Вульфова, Ю.В. Синягина и др.) описан значительный перечень условий и причин, которые приводят к формированию девиантного поведения среди подростков:

1. Индивидуально-психологические особенности подростков. Как правило, они не являются патологическими, формируясь из недостаточного (или ошибочного) воспитания полученного в семье и трудностях в детско-родительских отношениях.

2. Акцентуации характера подростка. Часто встречающийся крайний вариант нормы, выражающийся в усилении отдельных черт характера. Кроме того, отмечается уязвимость в отношении одних воздействий с увеличением резистентности к другим. По мнению некоторых специалистов (К. Леонгард, А.Е. Личко и др.), между наличием девиантного поведения и акцентуации нет прямой связи, однако среди таких подростков отмечается сниженная резистентность к пагубному влиянию окружающей среды. К сожалению, являясь достаточно распространенным явлением, не все родители и преподаватели знают и учитывают эти особенности подросткового возраста [5].

3. Подростковые кризисы, в основе которых лежит стремление к ощущению взрослости с одной стороны, и противоречия со стороны психофизиологического состояния с другой. В данном варианте неадекватные реакции и поступки в коммуникации с окружающими часто закрепляются со стороны воспитывающих людей (родители, преподаватели).

4. Влияние стихийно-группового общения. Являясь основной ведущей деятельностью, в общении со сверстниками отмечается неумение подростков строить свою речь культурно и грамотно. Основным источником для научения в данной ситуации являются различные медийные личности и так называемые «кинообразы». При этом большая роль отводится референтной группе подростка, через которую происходит процесс усвоения норм и ценностей. Недостаток семейного внимания, особенно в сочетании с

изолированностью в учебном заведении приводят подростка к необходимости искать «свое» окружение среди подобных людей, в ходе стихийно-группового общения. Стихийно-групповое общение позволяет подростку социализироваться, самореализоваться и самоутвердиться, однако, это может привести к усилению девиантного поведения. Большое значение того, будет ли усиление девиантного поведения зависит от направленности выбранной группы: криминально-антисоциальные группы, несомненно, будут негативно сказываться на поведении подростка.

5. Социально-педагогические причины. Если внутрисемейные отношения не выполняют свою функцию – воспитания, у подростка отмечается противоречивость внутрисемейного общения. Недостаточность воспитательной функции наблюдается у криминальных, педагогически пассивных или антипедагогических семей с высоким уровнем конфликтности. Среди семей, справляющихся с функцией воспитания подростка, тоже встречаются девиации в поведении по причине особенностей подросткового возраста в сочетании с неправильным разрешением возникающих проблем со стороны родителей. При этом в школе родительские ошибки усугубляются социальным окружением, усугубляя и закрепляя девиантное поведение.

6. Девиантное поведение может развиваться из школьной дезадаптации. На ранних этапах обучения педагогические ошибки продуцируют психосоциальные проблемы, ведущие к дезадаптации, не будучи разрешенными в младшем школьном возрасте. В дальнейшем отклонение психосоциального развития приводит к изменению в поведении в виде агрессии, отстранению от общения в пользу игровой и компьютерной зависимости, сбеганию из дома, реакции оппозиции, реакции группирования. Данные формы поведения могут встречаться и в норме, не нося паталогический характер, и исчезают с возрастом [8].

Подводя итог, можно указать, что на отклонение в поведении подростка может влиять:

- отвержение со стороны преподавателей;
- стигматизация в качестве девианта в школе;
- отвержение сверстниками;
- дефицит общения;
- низкий социальный контроль;
- чрезмерная критика друзей со стороны родителей;

Таким образом, подросток прибегает к девиантному поведению в ситуациях отвержения со стороны социума. При слабых связях в отношениях с семьей или школой подростки чаще всего ориентированы на группы сверстников склонных к девиантному поведению.

1.3 Анализ подходов к профилактике девиантного поведения у подростков

Одной из задач общеобразовательного учреждения является разработка методов предупреждения формирования девиантного поведения. Для выполнения этой задачи необходимо смещение направления работы в сторону регуляции человеческого поведения – психики. Необходимо верно поставить вопрос, поскольку изучая, почему у индивида сформировалось девиантное поведение, будет необходимо уйти в область социологии, экономики и др. Поставив вопрос о том, почему индивид выбирает подобный стиль поведения, мы обращаемся к психологической науке.

Девиантное поведение, как было сказано ранее, связано с отклонением от общепринятой культуральной нормы. Однако норма в данном контексте больше связана с субъективным одобрением со стороны общества. Вторым важным элементом, в используемой терминологии, является понятия

действия. В книге о профилактике подросткового алкоголизма и наркомании предлагается следующая трактовка: Действие, связанное с двумя противопоставленными друг другу мотивами, обладающее конфликтным смыслом [24]. Поскольку действие определяется мотивом, который в свою очередь является опредмеченной потребностью, понятие действия в рамках определения девиантного поведения в данной работе будет сводиться к потребности.

На основании вышесказанного, под девиантным поведением будет пониматься неодобряемый социумом результат личного выбора индивида удовлетворения потребности. Следовательно, для разрешения девиантного поведения необходимо научить индивида избегать один вид реализации потребности в пользу другого. Таким образом, будет осуществляться профилактика формирования девиантного поведения.

Под понятием профилактики будет пониматься система общих и специальных мероприятий, направленных на предупреждение от чего-либо [53].

Основными стратегиями профилактики девиантного поведения будут следующие:

- Устранение причин, влияющих на формирование девиантного поведения. В данной стратегии предполагается выявление и предотвращение причин приводящих к девиантному поведению. Данная задача относится к теории Э. Дюркгейма о влиянии социума на развитие девиантного поведения. Следовательно, стоит глобальный вопрос о социально неблагополучных и многодетных семьях.
- Индивидуальная профилактика (лично-ориентированная);
- Ранняя профилактика девиантного поведения в начале её формирования.

Стоит отметить, что выполнение первой стратегии носит достаточно трудоемкий, и не только в финансовом, но и теоретическом плане характер. Теоретические сложности заключаются в различном подходе к причинам возникновения девиантного поведения. По мнению С.А. Беличевой основная причина формирования девиантного поведения лежит в неблагоприятном психосоциальном развитии и нарушении социализации. Сложность в выявлении этих проблем, по мнению автора, заключается в том, что они не «выступают изолированно», а «представляют собой взаимодействие разнообразных факторов, которые действуют в разные возрастные периоды» [1].

Другой автор, В.Н. Мясищев, полагал, что девиантное поведение это результат комплекса социальных и биологических факторов, указывая при этом на значимость «изучения личности ребенка в целом».

Кроме того, практический опыт указывает, что проводимая профилактика не гарантирует отсутствие профи активируемой проблемы.

Вторая указанная стратегия предполагает осуществление индивидуального подхода к каждому подростку. Основная сложность данной стратегии заключается в организации комплексного изучения каждого из подростков, с целью последующего деления индивидов на группы склонных к формированию девиантного поведения.

В данной стратегии можно обратиться к трудам Е.В. Змановской, систематизировавшей формирующие девиантное поведение факторы в девять основных групп:

- индивидуально-типологическая ранимость;
- нарушение саморегуляции личности; дефицит ресурсов личности;
- дефицит социально-поддерживающих систем;

- социально-психологические условия, запускающие и поддерживающие девиантное поведение;
- особенности девиантного поведения;
- форма и степень выраженности девиантного поведения;
- отношение личности к отклоняющемуся поведению;
- ингибиторы и ресурсы личности.

В зависимости от нарушения факторов выявляется склонность к определенному виду девиантного поведения. Выявление нарушений позволяет определить фокус для дальнейшей работы с подростком. С точки зрения практики данное исследование действительно может способствовать профилактике развития девиаций среди подростков, однако возникает вопрос о специалисте, осуществляющем данную работу в образовательном учреждении.

Кроме школьного психолога, данное обследование может быть проведено социальным педагогом, обладающим необходимыми квалификацией и знаниями о теории девиантности среди подростков и возможностях работы с ними.

Стратегия индивидуальной профилактики, несомненно, относится к эффективным методам профилактики девиантного поведения и имеет значительную направленность на его коррекцию, позволяя работать непосредственно с подростками склонными к девиантному поведению. Кроме того, появляется возможность формировать группы со схожими проблемами и вовлекать их в совместную деятельность.

Третья стратегия, ранней профилактики девиантного поведения связана с работой направленной на начальный период формирования девиации. Психопрофилактическая деятельность на практике заключается в организации социальной среды, информирования и активное обучение,

связанное с социализацией индивидов, совместная организация здорового образа жизни и отличной от девиантной формы времяпрепровождения.

Таким образом, в данной стратегии затрагиваются максимальное количество сфер и причин, из которых может формироваться девиантное поведение: социологические, бытовые, психологические и другие. Данная стратегия схожа с первой, направленной на устранение этих причин.

Большое значение имеет возможность мотивации личности к изменению своего поведения, способов удовлетворения потребностей.

Среди рассмотренных нами теорий девиантного поведения преимущественно ни одной оно не рассматривается с позиции ранней стадии, обращая больше внимания на причины и возраст. В данной работе поведение рассматривается с позиции потребности, и отсюда – личностная направленность исходя из системы потребностей. Стоит указать на определении термина потребности, поскольку, как и с девиантным поведением, оно различается в зависимости от авторства.

В данной работе потребность будет рассматриваться с позиции С. Л. Рубинштейна, согласно которому потребность это психическое переживание, сопровождаемое эмоциональным переживанием дискомфорта, дисгармонии и направляющая активность индивида в сторону объекта, субъективно оцениваемого как способного избавить индивида от эмоционального дискомфорта. Процесс удовлетворения потребности, в свою очередь, связан с овладением объектом, ликвидирующим эмоциональное напряжение [25].

Следовательно, если выбор способа удовлетворения потребности с позиции социума не одобрен, он признается девиантным.

В качестве стратегии ранней профилактики девиантного поведения будет проводиться обучение подростков выбору одобряемых социумом потребностей и способов их удовлетворения. Результат, на которого ориентирована данная стратегия будет заключаться в виде сформированной

привычке подростка выбора социально приемлемых методов достижения своих потребностей.

Ввиду многообразия потребностей, отслеживание способов удовлетворения каждой из них представляется слишком затратным по времени и объему работе. По этой причине, среди потребностей подростков в рамках представленных стратегий наиболее значимыми будут рассмотрены такие как: потребность в самоактуализации, самоуважении, достижении поставленных целей. В стремлении удовлетворить данные потребности подростки способны пренебрегать физиологическими потребностями (отказ от пищи в целях достижения желаемой фигуры; пренебрежение сном ради достижения целей в спорте или другом, значимом увлечении). Сложности в удовлетворении важных для подростка потребностей часто сказываются на учебной деятельности подростка. Занимаясь спортивной или научной деятельностью вне школы, в сочетании с поддержкой со стороны семьи помогают подростку реализовать эти потребности иначе. В случаях девиантного поведения, поддержка семьи и\или социума чаще всего отсутствует. Общение при таком формате происходит в девиантных субкультурах, укрепляя такое поведение.

Таким образом, при ранней профилактике девиантного поведения необходимо выполнение следующих задач:

- изучить способы удовлетворения потребностей подростка;
- провести коррекцию девиантных форм удовлетворения потребностей посредством прививания новых, одобряемых со стороны социума [21].

С точки зрения основных критериев проведения профилактики выделяются такие как комплексность, последовательность, дифференцированность и, особо важный при работе с подростками критерий своевременности.

В настоящее время выделяются следующие уровни проведения профилактики:

- первичный уровень, основное направление которого связано с работой с провоцирующими факторами и формирование резистентности индивида к их влиянию;
- работа на вторичном уровне проводится для выявления и реабилитации при нервно-психических нарушениях;
- третичная профилактика проводится для лиц со сформированным девиантным поведением.

С позиции своевременности проведения профилактики выделяется ранняя, при которой формируются условия для социализации, принятия норм и ценностей и предупреждении развития девиантных форм поведения; и поздняя – включающая коррекцию поведения подростков, с укоренившимся девиантным поведением.

При проведении профилактики следует учитывать три компонента:

1. Информационный компонент, в основе которого лежит положение о незнании подростка предписываемых его поведению норм. Таким образом, подростки нуждаются в информировании о предъявляемых обществом нормах, наказании за отклонения от этих норм.

2. Социально-профилактический компонент ставит своей целью выявление и работу с причинами, влияющими на развитие девиаций. В рамках данного компонента проводится комплекс организационно-воспитательных, правовых и социальных мероприятий проводимых на государственном или общественном уровне.

3. Медико-биологический компонент профилактики включает в себя предупреждение вероятных отклонений от социальных норм лиц с психическими отклонениями или заболеваниями.

4. Социально-биологический компонент состоит из коррекции личностных и нравственных качеств подростка, способности отдавать отчет своим действиям, принять и следовать нормам и правилам.

Таким образом, профилактика девиантного поведения будет включать в себя своевременно предпринятые научные методы, с целью: предотвращения развития девиантного поведения у подростков группы риска; поддержка подростка в его социально-культурном развитии.

Выводы по первой главе

На основании изученной литературы становится понятна причина отсутствия единого понимания девиантного поведения, однако общие точки соприкосновения сводятся к тому, что девиантное поведение подразумевает собой систему социально неприемлемых поступков, противоречащих существующим нормам и правилам, вследствие отклонений в социальном развитии личности.

В девиантном поведении были определены различные причины, разделенные по группам: социально-психологические, психолого-педагогические и психобиологические. Большая роль отводится индивидуальным особенностям. Было описано влияние акцентуации характера на поведение в подростковом возрасте. Это может привести к дезадаптации подростка в социуме.

В качестве профилактических мер были отмечены такие как: информирование со стороны педагогов; формирование навыков межличностного взаимодействия.

Наиболее эффективным методом профилактики была определена стратегия ранней профилактики девиантного поведения, в рамках которой подросток обучается выбору наиболее приемлемому с точки зрения социума способу удовлетворения потребностей. Ожидаемый результат от проведения профилактики будет выработка приемлемого социумом выбора способа удовлетворения своих потребностей.

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ МЕТОДАМИ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

2.1 Характеристика выборки и методик исследования. Изучение результатов первичной диагностики

Для проведения исследования для более глубокого изучения профилактики девиантного поведения среди подростков, наше внимание было обращено к уровню склонности подростков к девиантному поведению; после этого реализуется программа, нацеленная на профилактику девиантного поведения, включая элементы нейролингвистического программирования. Исследование проводилось на базе МАОУ СОШ № 66, города Екатеринбурга.

Выборку составили 50 подростков от 13 до 14 лет. Была составлена контрольная и экспериментальная группы.

Цель исследования – исследование уровня склонности к девиантному поведению среди подростков.

1. ё А.Н. Орел «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению», Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности», Н.В. Перешеина и М.Н. Заостровцева «Опросник выявления причин отклонения в поведении и развитии подростка» и экспресс-диагностика подросткового алкоголизма и наркомании RAFFT модификации А.Ю. Егоровой.

2. Составить и затем апробировать программу профилактики девиантного поведения подростков с элементами нейролингвистического программирования.

Экспериментальная часть исследования данной работы включает 3 этапа:

1. Этап первичной диагностики.

На данном этапе составляется комплекс методик направленных на исследование склонности девиантного поведения и проведение первичной диагностики.

2. Этап проведение профилактики.

Реализация составленной программы по профилактике девиантного поведения среди подростков.

3. Контрольный этап.

Повторная диагностика выбранными методиками для оценки сдвига значений исследуемого результата. Оценка эффективности проведенных профилактических мер.

В качестве критериев наличия девиантного поведения были выбраны следующие: отношение подростка к семье, агрессивность, недоверие к другим, неуверенность в себе. Таким образом, были сформированы следующие уровни девиантного поведения:

- высокий (от 38 до 21 балла) – значительные затруднения во внутрисемейных отношениях: напряженная ситуация в семье, отвержение со стороны родителей, необоснованно высокий уровень дисциплины без чувства родительской поддержки и любви; Подросток с высоким уровнем девиантного поведения враждебен, задирист и груб. Формы поведения преимущественно агрессивной направленности с высокой склонностью к риску. Выраженное недоверие к окружающим, подозрительность. Со сверстниками пассивны и застенчивы из-за страха быть отвергнутыми; несостоятельны в коммуникации и формировании дружеских отношений. Подростки с высоким уровнем девиации тревожны и не уверены в себе.

- средний (от 20 до 10 баллов) – нарушения во внутрисемейных отношениях: напряженная семейная обстановка, необоснованно высокий уровень дисциплины. Редкие вспышки враждебности и грубости. Агрессивное поведение чаще всего предстает в виде недоброжелательности к

окружающим. Выраженное недоверие к людям, подозрительность. Это приводит к сложностям в межличностных коммуникациях и формировании дружеских отношений, что приводит к неуверенности в себе и своих способностях.

- низкий (от 9 до 0 баллов) – благополучные отношения внутри семьи: доброжелательные межличностные отношения, учет личностных границ каждого члена семьи. Доброжелательность, контактность, соблюдение субординации. Данный уровень характерен для подростков с адекватной самооценкой, без неадекватных реакций на критику.

В качестве диагностических методик были использованы:

1. Самооценка психических состояний личности, опросник Г. Айзенка;
2. «Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел;
3. «Опросник выявления причин отклонения в поведении и развитии подростка» под авторством Н.В. Перешеиной, М.Н. Заостровцевой;
4. «Экспресс диагностика алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT» в модификации А.Ю. Егоровой.

Для статистической обработки данных был использован метод статистической обработки Т-критерия Вилкоксона и факторный анализ.

Более подробное описание используемых методик:

1. «Самооценка психических состояний личности», опросник Г. Айзенка.

Опросник Г. Айзенка представляет собой описание различных состояний (40 предложений), наличие которых испытуемому необходимо подтвердить либо опровергнуть. В результате появляется возможность оценить уровень фрустрации, тревожности, агрессии, ригидности [30].

2. Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению, А.Н. Орел.

Данная методика позволяет оценить склонность подростков к реализации различных форм девиантного поведения. Он включает в себя несколько специализированных шкал, позволяющих оценить склонность к отдельным формам девиантного (отклоняющегося) поведения.

Шкалы опросника тематически разделены на содержательные и служебные типы. Направленность содержательных шкал связана с измерением психологического содержания взаимосвязанных между собой форм девиантного поведения (личностные и социальные установки, из которых формируется девиантное поведение). Служебной шкалой оценивается предрасположенность исследуемого давать о себе информацию, одобряемую с позиции социума; достоверность результатов; коррекция результатов в зависимости от выраженности установки испытуемого давать социально-одобряемые ответы [15, 16].

Шкалы склонности к отклоняющемуся поведению:

- шкала установки на социально-желательные ответы - Высокие показатели показывают, что подростки не соответствуют социальным желательным установкам. Низкий показатель свидетельствует о том, что личность стремится к социальным установкам;
- шкала склонности к преодолению норм и правил - Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о высоком уровне направленности личности идти в разрез с социальными нормами. Низкий указывает на то, что личность способна соблюдать нормы и правила;
- шкала склонности к аддиктивному поведению - Высокие показатели свидетельствуют о том, что есть предрасположенность в употреблении наркотических веществ. Низкий напротив, указывает на то, что риск употребления наркотических веществ незначителен;
- шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению - Высокие показатели свидетельствуют о том, что испытуемый

склонен к риску и причинении себе ущерба. Низкие показатели указывают на то, что подросток не испытывает стремление к саморазрушающему и самоповреждающему поведению;

- шкала склонности к агрессии и насилию - Высокие показатели свидетельствуют о том, что подростки испытывают склонность к агрессии и насилию по отношению к другим людям. Низкий показатель говорит о том, что данная склонность не выражена;

- шкала волевого контроля эмоциональных реакций - Высокий показатель свидетельствует о том, что подросток не способен контролировать эмоциональные реакции, о низком уровне волевого контроля. Низкий показатель свидетельствует о том, что подросток способен управлять своими эмоциональными реакциями, развить волевой контроль;

- шкала склонности к деликвентному поведению - Высокий показатель свидетельствует о том, что личность способна совершить противоправное поведение. Низкий показатель говорит о наименьшей вероятности проявления данного поведения;

3. «Экспресс диагностика алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT» в модификации А.Ю. Егоровой.

Методика RAFFT используется при необходимости экспресс диагностики подросткового алкоголизма и наркомании, и выявлении групп риска среди подростков [29]. Стимульный материал включает 5 вопросов, на основании которых подсчитываются баллы.

4. «Опросник выявления причин отклонения в поведении и развитии подростка» под авторством Н.В. Перешеиной, М.Н. Заостровцевой.

Данная методика представляет собой таблицу, в которой перечислены возможные причины, формирующие девиантное поведение. В результате проведения составляется Карта обследования, состоящая из нескольких разделов:

- Общие сведения;
- Семейное воспитание;
- Обучение;
- Дисциплина;
- Общественно-трудовая деятельность;
- Отношение к коллективу;
- Ассоциальные отклонения;
- Причины отклонений ;
- Свойства личности;
- Заключение;
- Педагогические рекомендации;

Таким образом, на основании полученных данных предоставляется возможность сделать выводы относительно предрасположенности исследуемых подростков к девиантному поведению.

Тест самооценки психических состояний Г.Айзенка.

В диагностике приняли участие 50 человек. В бланках указывался пол и возраст, в целях соблюдения конфиденциальности испытуемых и достоверности данных (из-за раскрытия данных третьим лицам). Результаты оценивались по балльной шкале (0-7 низкий показатель, 8-14 средний, 15-20 высокий).

Таблица 1. Данные опросника самооценки психических состояний Г. Айзенка в экспериментальной группе

	Низкий	Средний	Высокий
Тревожность	45%	30%	25%
Фрустрация	33%	50%	17%
Агрессивность	25%	40%	35%
Ригидность	51%	39%	10%

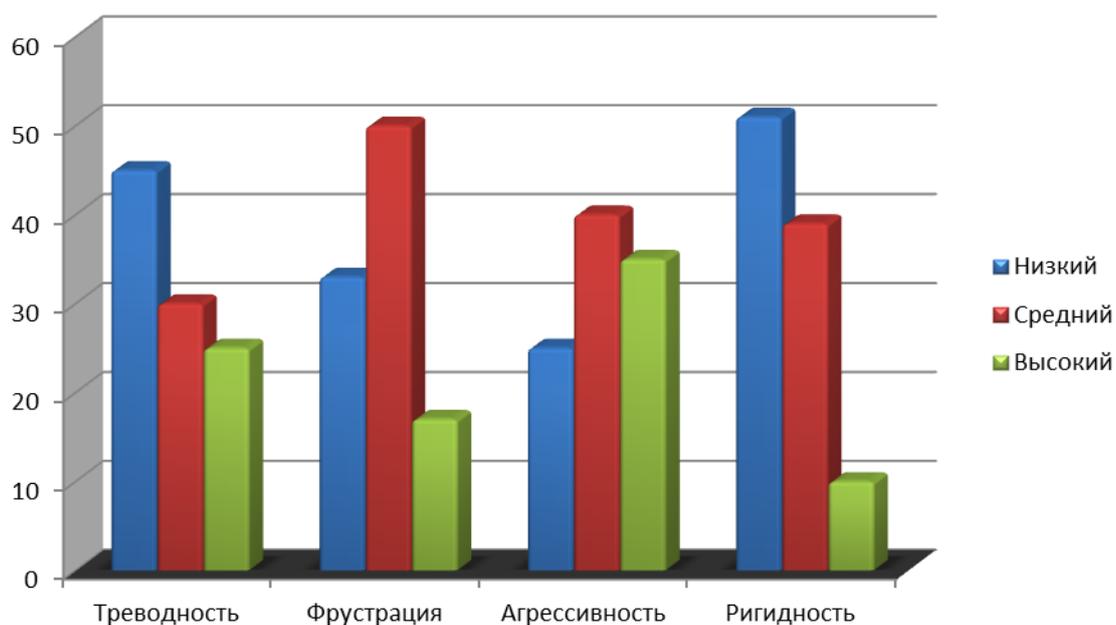


Рис. 1. Результаты диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка подростков

Таблица 2. Данные опросника самооценки психических состояний Г. Айзенка в контрольной группе

	Низкий	Средний	Высокий
Тревожность	46%	39%	15%
Фрустрация	50%	41%	9%
Агрессивность	25%	55%	20%
Ригидность	40%	50%	10%

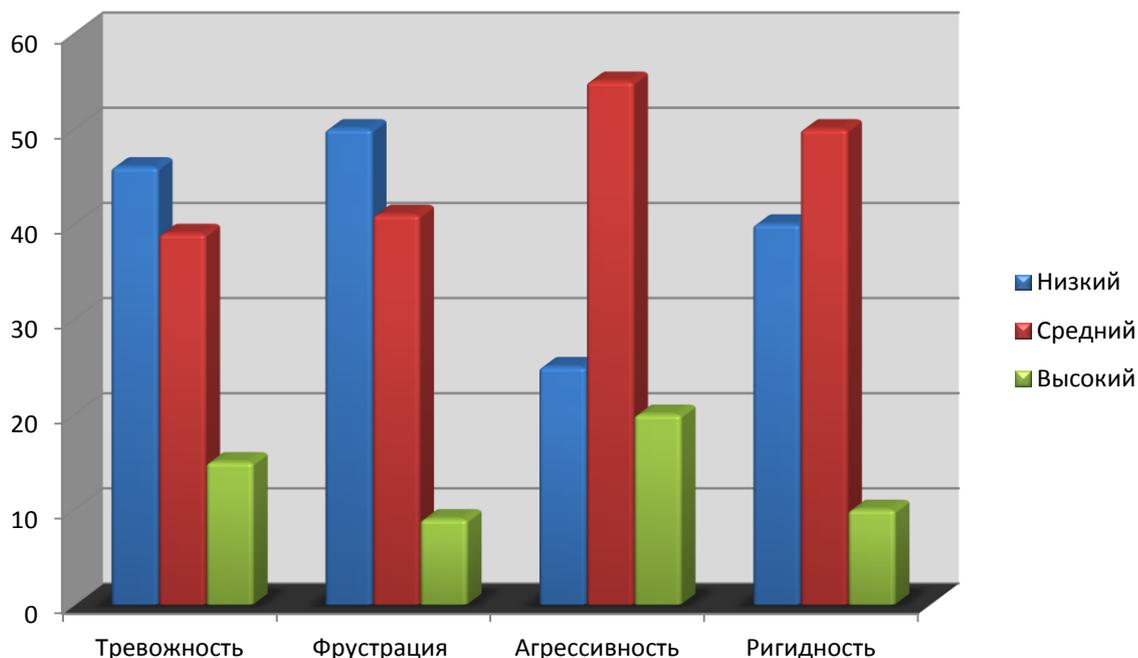


Рис.2 Результаты диагностики самооценки психических состояний Айзенка у подростков.

Из полученных данных (рис.1-2) следует:

- 25%(15% контрольной) группы - высокий уровень тревожности;
- 17%(9% контрольной) группы - высокий уровень фрустрации;
- 35%(20% контрольной) группы – высокий уровень агрессивности;
- 10% среди обеих групп – высокий уровень ригидности.

Экспресс диагностика алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT

Полученные данные оценивались по балльной шкале: 0-1,5 балла – нет зависимости, но имеется окружение с описанными аддикциями; 2-5 баллов – наличие аддикций (алкогольных, наркотических, токсических и другие зависимости). Наглядно полученные результаты представлены в таблице ниже.

Таблица 3. Результаты экспресс диагностики алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT (экспериментальная группа)

Тип аддикции	Количество подростков(%)
Наркотические	8%
Алкогольные	17%
Токсические	15%
Не химические (интернет и игровая)	56%

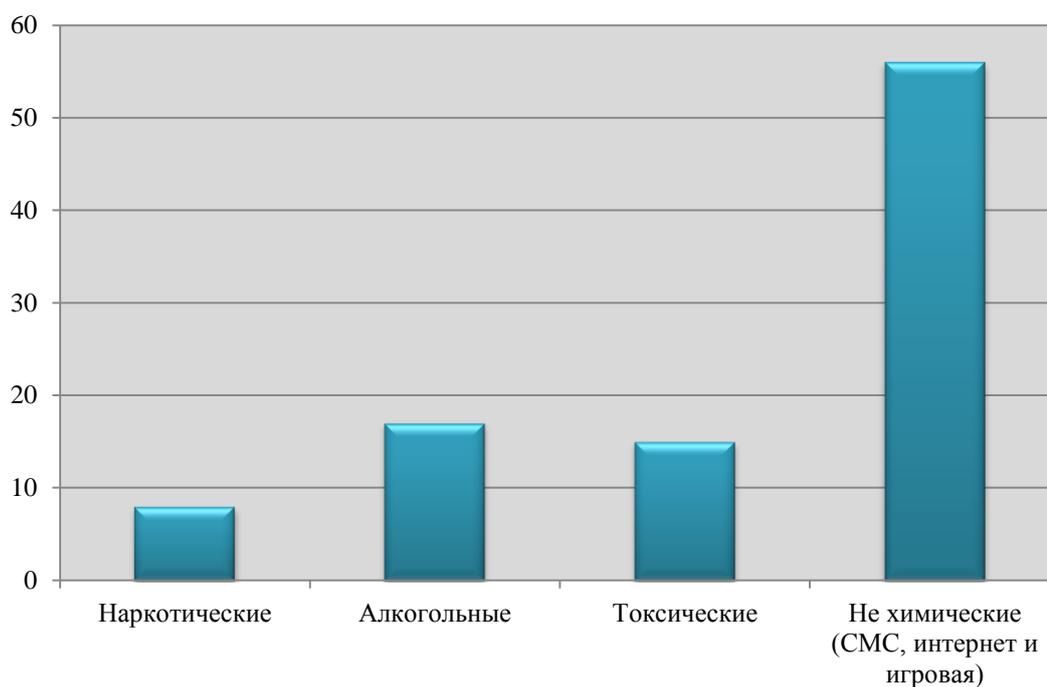


Рис. 3 Результаты экспресс-диагностики алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT.

Таблица 4. Результаты экспресс диагностики алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT в контрольной группе

Виды аддикций	Количество подростков(%)
Наркотические	0%
Алкогольные	15%
Токсические	0%
Не химические (интернет и игровая)	76%

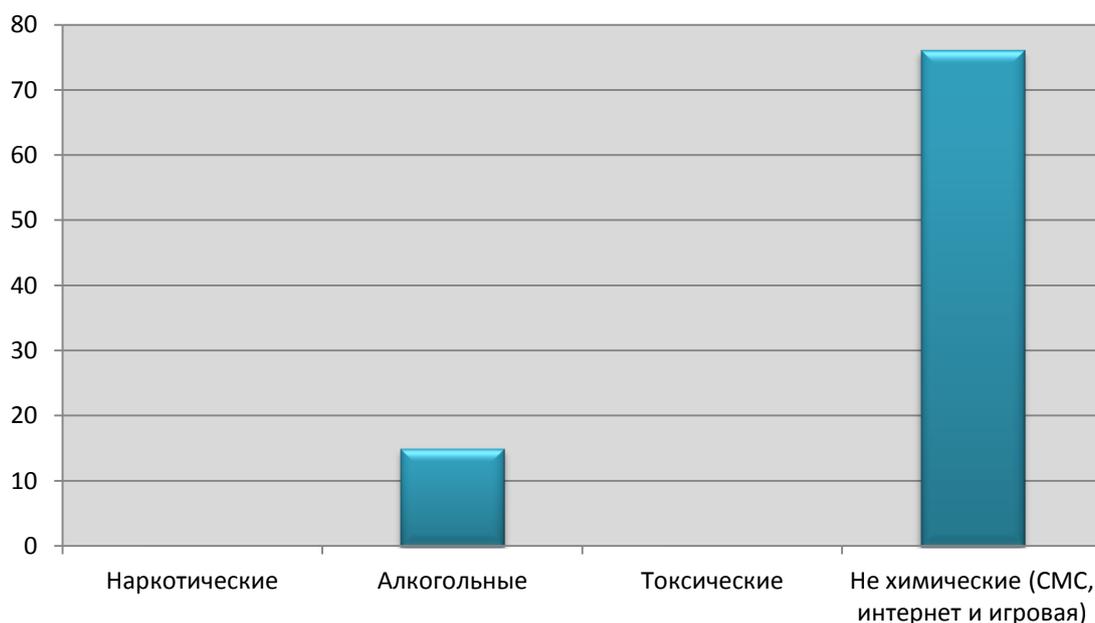


Рис. 4 Результаты экспресс-диагностики алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT.

Из представленных данных (Рис. 4) следует, что у 15% исследуемых из контрольной группы были выявлены алкогольная зависимость; у 76% не химические (интернет, игровая зависимость).

Можно сделать предположение, что исследуемые находятся в окружении, в котором данные аддикции одобряются или, что они располагают достаточным для подобного времяпрепровождением времени.

Следует отметить, что в экспериментальной группе были выявлены все виды зависимостей (Рис. 3): 8% - наркотическая, 15% токсическая, 17%

алкогольная и у 56% - интернет зависимость. Таким образом, можно сделать вывод, что перечисленные формы аддикций являются своего рода нормой, а высокий показатель интернет зависимости свидетельствует об отстранении от реального мира.

«Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (СОП).

Основная задача СОП – выявления склонности у подростков к тем или иным девиациям в поведении:

- шкала установки на социально-желательные ответы.
- шкала склонности к преодолению норм и правил.
- шкала склонности к аддиктивному поведению.
- шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.
- шкала склонности к агрессии и насилию.
- шкала волевого контроля эмоциональных реакций.
- шкала склонности к деликвентному поведению.

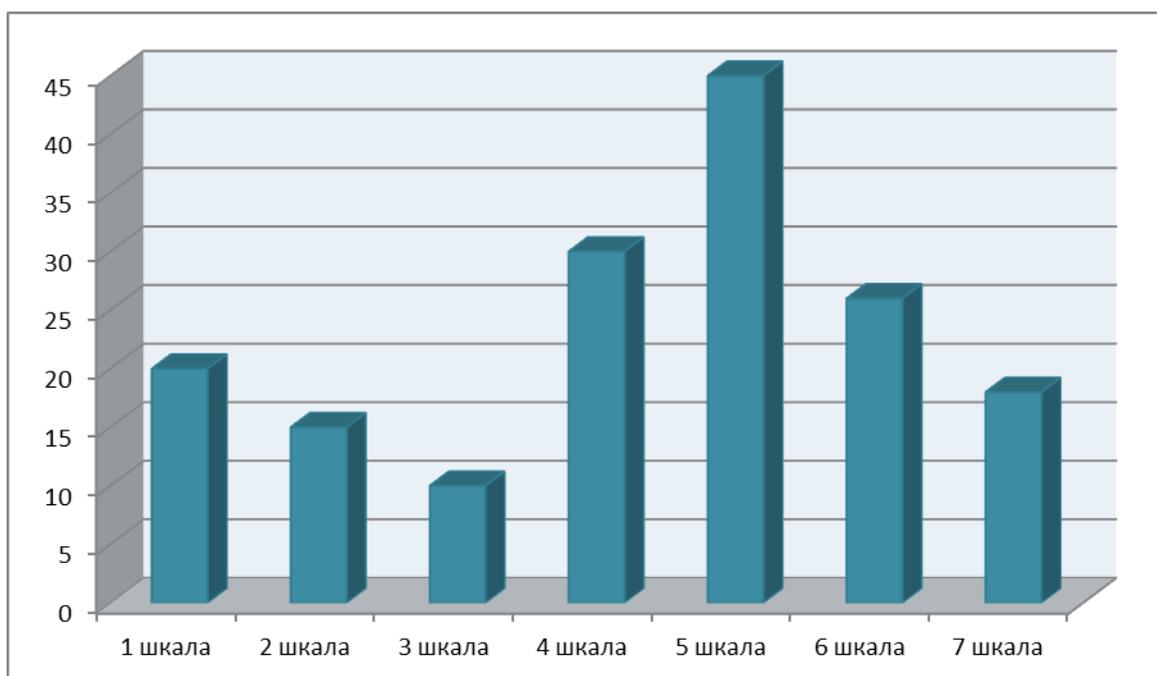


Рис.5 Результаты диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (экспериментальная группа).

Результаты экспериментальной группы:

В экспериментальной группе у 20% исследуемых показали высокий показатель по шкале социально-желательных ответов. Данный результат указывает на неприятии подростками социальных установок. 15% исследуемых показали склонность к нарушению установленных норм и правил. Склонность к аддиктивному поведению выявлена у 10%. Склонность к саморазрушаемому поведению показали 30% испытуемых. Наибольший показатель (45%) был получен по 5-ой шкале, склонности к агрессии и насилию. Шкалы волевого контроля и склонности к деликвентному поведению показали менее высокие результаты (26% по 6-ой шкале и 18% по 7-ой соответственно). Полученные данные в процентном соотношении представлены в ниже представленной таблице.

Таблица 5. Результаты методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (экспериментальная группа).

1шкала	2шкала	3шкала	4шкала	5шкала	6шкала	7шкала
20%	15%	10%	30%	45%	26%	18%

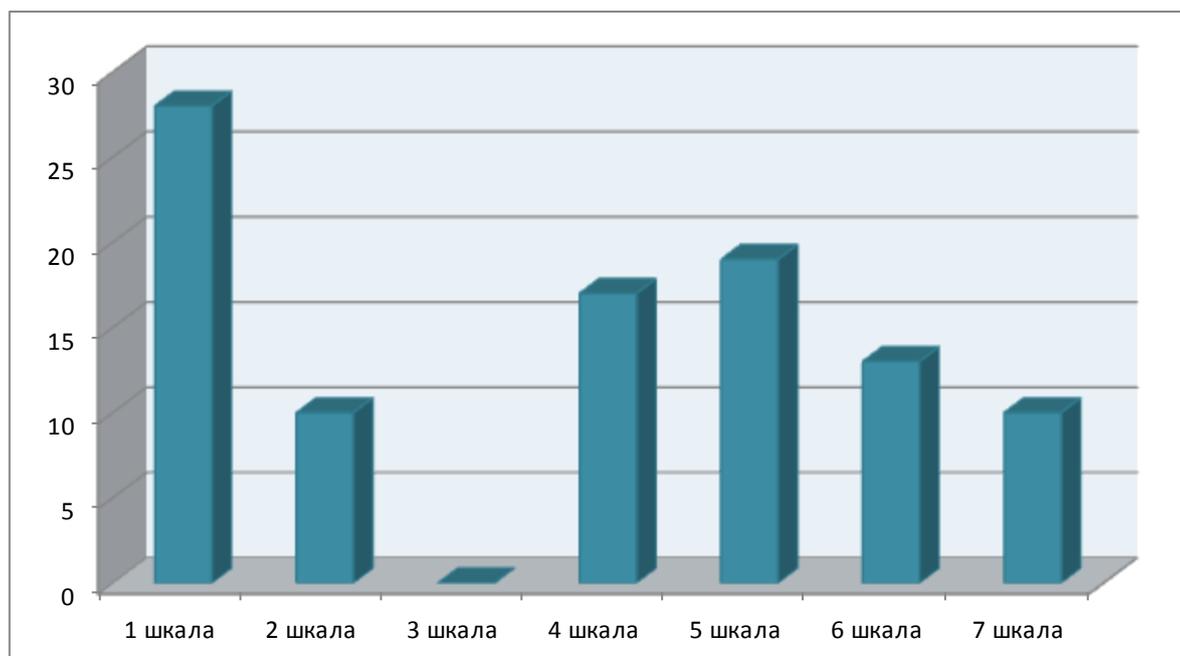


Рис.6 Результаты диагностики склонности к отклоняющемуся поведению в контрольной группе.

Таблица 6. Результаты методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» в контрольной группе.

1шкала	2шкала	3шкала	4шкала	5шкала	6шкала	7шкала
28%	10%	0%	17%	19%	13%	10%

Результаты контрольной группы:

Из данных, представленных в Рис. 6 видно, что преобладающее количество учащихся (28%) не соответствуют социально желательным установкам. 10% имеют склонность к нарушению норм и правил. Предрасположенности к аддиктивному поведению среди контрольной группы выявлено не было. 17% исследуемых учащихся склонны к

самодеструктивному поведению. По шкале склонности к агрессии и насилию показатель составил 19%. Неспособность к эмоциональному контролю отмечена у 13%. Склонность к отклоняющемуся поведению у 10% исследуемых.

Опросник выявления причин отклонений в поведении и развитии подростка (Н.В. Перешеина, М.Н. Заостровцева)

Данный опросник был предложен трём педагогам: учителю, психологу-педагогу и социальному педагогу. В результате полученных данных и мнения самих педагогов были определены следующие причины отклонения в поведении и развитии подростка:

- семейный фактор (гипо- и гиперопека, воспитание с чрезмерно высоким или низким родительским контролем);
- неблагоприятные психологические условия в семейной сфере: преобладающий фактор среди исследованных семей (98%) – отсутствие доверительных отношений в семье; 86% - жестокость и насилие во взаимоотношениях, алкоголизация, карьеризм, неадекватные требования к подростку; 54% отсутствие родительского авторитета; 23% семей – отсутствие семейных традиций; 2% судимость одного или обоих родителей.
- влияние социальной среды подростка – его стремление к соответствию установленных норм и порядков, отличных от принятых социумом: 54% подростков показали педагогическую запущенность; 35% исследуемых отметили в качестве собственных увлечений «просмотр провоцирующих телепередач и интернет ресурсов», ввиду большого количества свободного времени; 25% имеют опыт контактов с девиантными сверстниками.

Факторный анализ (метод главных компонент) позволил определить факторы, детерминирующие девиантное поведение подростков:

Первый фактор включает в себя комплекс из трёх компонентов и является самым весомым (63,29%):

1. Склонность к аддиктивному, самоповреждающему и саморазрушающему поведению;
2. Склонность к агрессии и насилию; неблагоприятная обстановка в семье, включающая в себя депривацию, вызванную разлукой с родителями или их разводом;
3. Акцентуации характера: эпилептоидный, истероидный, гипертимный, циклоидный, лабильный. Данные акцентуации являются доминирующими среди респондентов.

Второй фактор, вес которого составляет 56,84%, состоит из трех показателей: волевого контроля эмоциональных реакций, стремления к лидерству посредством силы и склонность к деликвентному поведению. Фактор определен среди 57 процентов исследованных девиантных подростков, 35% из которых мальчики, 22% девочки.

Третий, немного уступающий по выявлению фактор (54,06%), состоит из следующих показателей: социальная адаптация, педагогическая запущенность, конфликтность, личностная тревожность, фрустрация, низкий порог возникновения тревоги. Анализ выборки показал, что 54% выявленных по данному фактору подростков, составляют 33% мальчиков и 18% девочек.

Четвертый фактор, с самым низким показателем веса (25,34%) объединил в себе такие показатели как: опыт общения с девиантными подростками, ригидность, увлечение телепередачами, сериалами и интернет ресурсами, пропагандирующими девиантное поведение, индивидуальные особенности (неадекватная самооценка, извращение влечений и др.).

Проведя первичную диагностику, была разработана и апробирована программа профилактики с методами нейролингвистического программирования. Основное предположение данного этапа – применение

разработанной программы снизит уровень склонности к девиантности. Программа ориентирована на детей в возрасте 13-14 лет с высоким уровнем склонности к девиантному поведению.

2.2 Методы нейролингвистического программирования в профилактике девиантного поведения подростков

Пояснительная записка

Многообразие перемен, постоянно происходящих в обществе, обозначили проблему девиантного поведения среди детей и подростков с постановлением задачи разработки комплекса мер направленных на профилактику и реабилитацию подрастающего поколения.

Для эффективности разработанных мер необходимо операционализировать основное понятие («отклоняющееся поведение»), его виды и факторы, провоцирующие формирование девиантного поведения; изучение роли образовательных учреждений в системе профилактики девиантного поведения. В литературе под девиантным (отклоняющимся) поведением понимается социальное поведение, не соответствующее установленным в обществе нормам. По мнению И.С. Кона данное определение следует несколько расширить, рассматривая девиантное поведение как систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы. Норма при этом подразумевается психического здоровья, норма права, культуры и морали.

Цель программы: профилактика девиантного поведения у подростков посредством воздействия методов нейролингвистического программирования.

Задачи программы:

1. Обобщить знания подростков о полезных и вредных привычках и сформировать идею о преимуществе полезных привычек;

2. Поддерживать позитивную самооценку;
3. Предоставить подросткам возможность осознать важность приобретения социальных навыков;
4. Предоставить подросткам возможность изменить своё поведение, принимать ответственность за содеянные нормативные нарушения;
5. Сформировать адекватные и эффективные навыки взаимодействия.

Продолжительность программы составляет 12 недель в режиме занятий 2 раза в неделю. Длительность занятия составляет 45-60 минут. В программу занятий включены элементы тренинга, совместных дискуссий и ролевых игр. Данный подход рассчитан с целью вовлечения каждого участника и формирования чувства безопасности в группе, что положительно скажется на межличностном взаимодействии. В тренинговой работе совместно с участниками формируются правила, которые будут положительно влиять на взаимодействие и продуктивность. Такими правилами могут быть правило «стоп», правило отключения телефонов, конфиденциальности группы и др.

Программа рассчитана на работу с подростками от 13 до 17 лет, на протяжении 3-4 месяцев.

Предполагаемый результат программы: снижение уровня стремления к девиантному поведению.

Предмет профилактики: девиантное поведение подростков.

Средства профилактики: игровая деятельность, упражнения и методы нейролингвистического программирования.

Форма работы: групповая.

Структура программы.

Программа включает в себя 4 этапа:

1. подготовительный
2. исследовательский
3. продуктивный

4. заключительный

1 этап - подготовительный

Данный этап позволяет участникам овладеть необходимыми теоретическими знаниями. Задача этапа заключается в формировании навыков эффективного установления контактов с трудными подростками. Цель: сокращение дистанции между подростком и его социальным окружением.

2 этап – исследовательский

На втором этапе вводятся некоторые элементы деятельности. Теоретическая основа базируется на ряде методик посвященных исследованию девиантного поведения. На практике подобная диагностика проводится на основе запросов и жалоб, реже – используются причины и условия формирования этих девиаций. Нами рассмотрены несколько методик:

1. Диагностика склонности к отклоняющемуся поведения (А.Н. Орел).

2. Диагностика суицидального поведения подростков.

3. Экспресс - диагностика алкоголизма и наркомании у подростков RAFFT

Универсальной считается «Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению» (разработана Вологодским центром гуманитарных исследований «Развитие» в 1992 г.).

На этом этапе решается задача программы, раскрываются положительные качества ребенка, выявляются интересы и увлечения; выявление отрицательных факторов, влияющих на воспитание.

3 этап – продуктивный

Задача третьего этапа заключается в психологическом воздействии на развитие и формирование личности подростка, личностной и социальной

компетенции посредством методов нейролингвистического программирования.

Важно начинать профилактику с развития позитивного «я-образа», чувства самоуважения, развития способности мыслить критически и принимать ответственные решения. Для того чтобы обладать навыком выбора, подростку необходимо обучиться владеть своим эмоциональным состоянием, справляться с тревожностью, конфликтами; обучиться неагрессивным вариантам поведения в ответ на критику, сопротивляться давлению со стороны, противостоять вредным привычкам. При этом необходимо формировать ценности, которые позволяют сделать здоровый выбор и разрешать проблемы социально приемлемыми способами.

Работа по профилактике отклонений эффективна, если она осуществляется на основе:

- успешности деятельности;
- эмоционально положительной системы, удовлетворяющей подростков и их взаимоотношения со сверстниками;
- психологической защищённости (обладание знаниями о своих правах и обязанностях).

При подобном подходе подросток получает равномерное и гармоничное развитие личности, на уровне базисных структур и их проявлений в деятельности.

4 этап – заключительный

На заключительном, четвертом этапе подводятся итоги и результативность. Проводится повторное тестирование, и сравниваются результаты. В случае, если результат не соответствует ожидаемому, проводится анализ.

На основании анализа психолого-педагогической литературы структура программы профилактики составлена из двух блоков: информационный и практико-ориентированный.

Информационный (20 часов) построен с учётом принципов организации обучения подростков и направлен на повышение психологической компетентности подростков в вопросах девиантного поведения и факторах его возникновения. Основными методами реализации данного блока программы психолого-педагогического сопровождения являются мини-лекции, систематизированные обзоры, групповые дискуссии по ключевым аспектам.

Практико-ориентированный (22 часа) направлен на закрепление дидактической информации, формирование навыков в преодолении форм девиантного поведения.

Психологическими механизмами психологического воздействия в процессе реализации практико-ориентированного блока программы являются: рефлексия, идентификация, эмпатия, интерперсональное влияние. Практико-ориентированный блок программы включает в себя следующие методы нейролингвистического программирования: Метод «якоря», Работа с субмодальностями, Наложение, Принятие решения, Изменение убеждения, «Взмах», «Взрыв», Визуально-кинестетическая диссоциация, «Посмотри на себя глазами, полными любви», Рефрейминг, Терапевтическая метафора (см. Приложение).

Содержание программы:

I блок: Информационный		
Предоставление информации для углубленного изучения феномена девиантного поведения, преодоления распространения общепринятых мифов и неправильного понимания действия психоактивных веществ Повышение осведомленности подростков о приемах, которые использует реклама для манипулирования поведением покупателей, научить сопротивляться им		
Название темы	Цели	Содержание занятия
1. Профилактика девиантного поведения (вступительное)	Знакомство; выработка групповых норм; включение подростков в работу; определение дальнейших направлений деятельности	Беседа, обсуждение правил будущих встреч, лекция о девиантном поведении, дискуссия на тему: «Для чего нужна профилактика девиантного поведения»
2. Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность.	Презентация необходимой информации подросткам для преодоления общепринятых мифов и неправильного понимания значения психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотические препараты)	Коммуникативный тренинг, мозговой штурм на тему: «Почему я не хочу принимать наркотики»
3. Реклама	Повышение осознания подростков о методах, используемых в рекламе для манипулирования поведением покупателей, обучение сопротивлению рекламным трюкам	Разыгрывание рекламного сюжета
4. Проблема полоролевой идентичности	Обсуждение структуры полоролевой идентификации	Тренинг: женственность и мужественность
II блок: Практико - ориентированный		
Цель данного блока – создание представления у подростков об их индивидуальности, профилактика девиантного поведения		
Название темы	Цели	Содержание занятия
1. Самооценка	Моделирование позитивного образа Я, создание и поддержание адекватной самооценки подростков, предоставление подростку возможности осознать свои преимущества	Дискуссия: мои сильные стороны + тренинговое упражнение «Комплимент соседу». Техника «Взмах» Терапевтическая метафора Техника «Посмотри на себя глазами, полными любви»
2. Я и мое тело	Расширение опыта взаимодействия с телесным «Я», формирование позитивного отношения к изменениям в своем теле, формирование бережного отношения к собственному телу	Игра на смену ролей. Техника «Якорь» Техника «Наложение» Техника «Посмотри на себя глазами, полными любви»
3. Я и мои социальные роли	Обозначение спектра социальных ролей личности, дифференциация собственного «Я» с ролями, дифференциация ролей и масок, определение дистанции и статусных отношений в межличностном взаимодействии	Игра «Маски, которые мы надеваем» Техника «Работа с субмодальностями»
4. Принятие решений	Исследование процесса принятия решений	Тренинговая игра: «Не хочу, значит – не буду!» Техника «Принятие решения» Терапевтическая метафора
5. Неагрессивное настаивание на своем	Обучение подростков конструктивно отстаивать свою позицию	Тренинговые упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем Техника «Взмах»

		Терапевтическая метафора
6. Модели сексуального поведения	Презентация информации о причинах, моделях и последствиях сексуального поведения, насилии и провокации насилия	Дискуссия: «Альтернативные модели сексуального поведения» Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация»
7. Моя речь – мое зеркало	Воспитание культуры собственной речи, формирование понимания негативного влияния сквернословия	Дискуссия: «Ораторское искусство» Ролевая игра «Выборы» Техника «Изменение убеждения»
8. Взаимоотношения полов	Обучение социальным навыкам, умению завязывать знакомства, дружеские отношения	Ролевая игра Техника «Изменение убеждения» Техника «Посмотри на себя глазами, полными любви»
9. Конфликт	Развитие навыков общения в конфликтных ситуациях	Дискуссия: «Почему мы ссоримся с близкими?» Техника шестиступенчатого рефрейминга
10. Бродяжничество	Формирование отрицательного отношения к побегам из дома	Дискуссия на тему: «Бродяжничество – свобода или ущемление?» Техника «Визуально-кинестетическая диссоциация»
11. Здоровый образ жизни	Формирование позитивного отношения к ведению здорового образа жизни	Тренинговая игра «ЗОЖ: за и против» Техника «Изменение убеждения» Техника «Взмах», «Взрыв»
12. Заключительное	Подведение итогов, получение обратной связи	Дискуссия

В конце каждого занятия проводится обратная связь, в ходе которой участники делятся впечатлениями и эмоциями, которые они чувствовали в ходе тренинга.

2.3 Анализ полученных результатов

Для сравнения результатов диагностики до проведения программы профилактики и после, был использован Т-критерий Вилкоксона.

Назначение Т - критерия Вилкоксона

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Описание Т – критерия Вилкоксона

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерами тоже могут быть упорядочены. Для этого они должны варьировать в достаточно широком диапазоне. В принципе, можно применять T - критерий Вилкоксона и в тех случаях, когда сдвиги принимают только три значения: -1, 0 и +1, но тогда критерий T вряд ли добавит что-нибудь новое к тем выводам, которые можно было бы получить с помощью критерия знаков. Вот если сдвиги изменяются, скажем, от -30 до +45, тогда имеет смысл их ранжировать и потом суммировать ранги.

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Первоначально мы исходим из предположения о том, что типичным сдвигом будет сдвиг в более часто встречающемся направлении, а нетипичным, или редким, сдвигом - сдвиг в более редко встречающемся направлении.

Первичные баллы указаны в Приложении.

Данные по экспериментальной группе:

Гипотезы T – критерия Вилкоксона

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

H₀: Интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении.

H₁: Интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Критические значения T при n=25

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
25	76	100

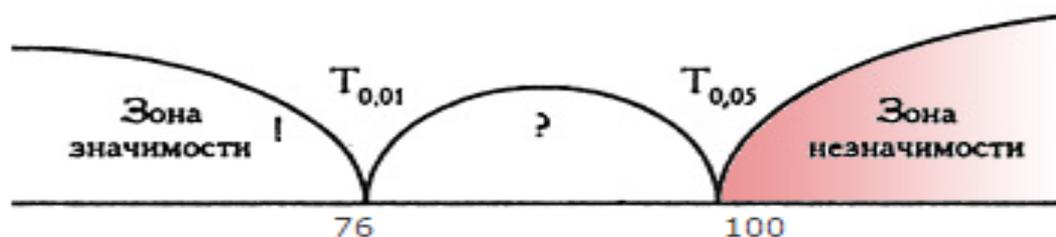


Рис. 7. Результаты применения T-критерий Вилконсона у экспериментальной группы для сравнения шкалы установки на социально-желательные ответы.

Шкала установки на социально-желательные ответы. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 205$ Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости. (см.Приложение)

Данные результаты указывают, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «установки на социально-желательные ответы». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа эффективна и может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

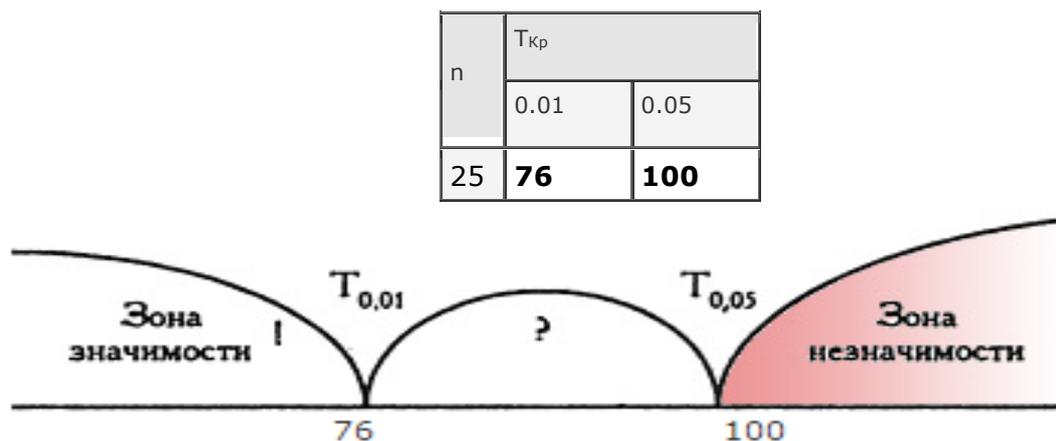


Рис. 8. Результаты применения T-критерий Вилконсона у экспериментальной группы для сравнения шкалы склонности к преодолению норм и правил.

Шкала склонности к преодолению норм и правил. Результат:

$T_{\text{эмп.}} = 172$ Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости. (Приложение 5)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «склонности к преодолению норм и правил». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
25	76	100

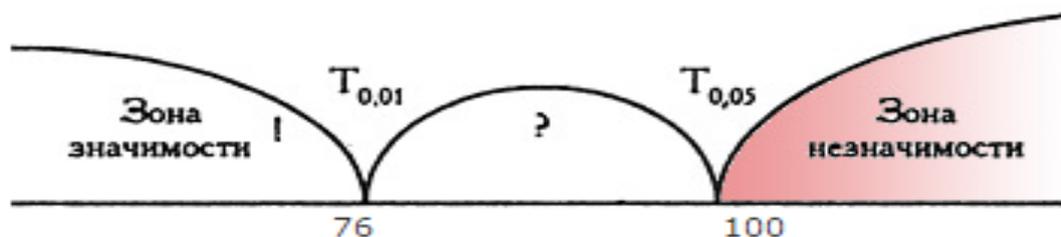


Рис. 9. Результаты применения T-критерий Вилконсона у экспериментальной группы для сравнения шкалы склонности к аддиктивному поведению.

Шкала склонности к аддиктивному поведению. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 172$
Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости.
(Приложение б)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «склонности к аддиктивному поведению». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

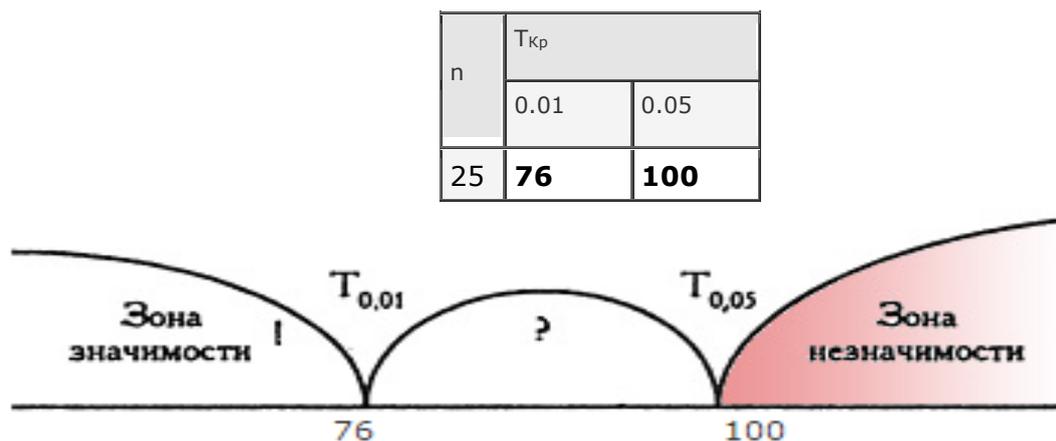


Рис. 10. Результаты применения T-критерий Вилконсона у экспериментальной группы для сравнения шкалы склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Результат: $T_{эмп.} = 154$ Полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне незначимости. (Приложение 7)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

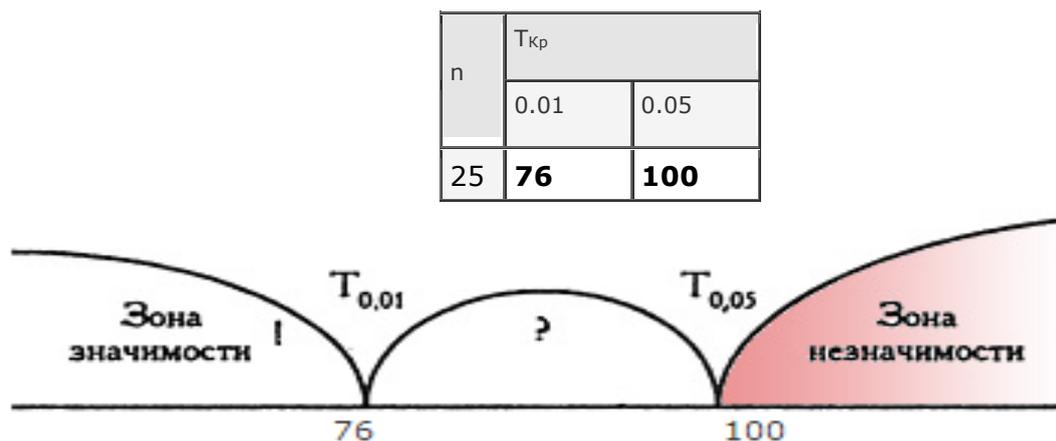


Рис. 11. Результаты применения T-критерий Вилконсона у экспериментальной группы для сравнения шкалы установки на социально-желательные ответы.

Шкала склонности к агрессии и насилию. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 135$
Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости. (Приложение 8)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «склонности к агрессии и насилию». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

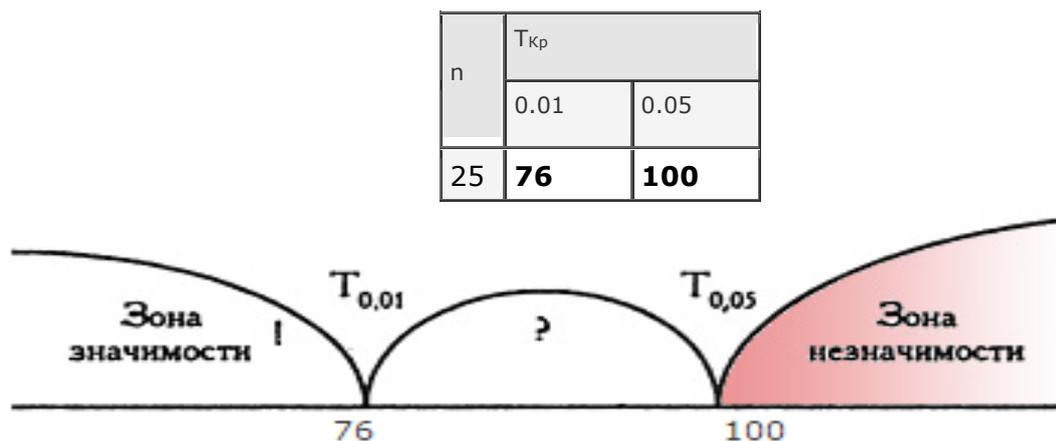


Рис. 12. Результаты применения T-критерий Вилкоксона у экспериментальной группы для сравнения шкалы волевого контроля эмоциональных реакций.

Шкала волевого контроля эмоциональных реакций. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 115$ Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне незначимости. (Приложение 9)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «волевого контроля эмоциональных реакций». Это позволит сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

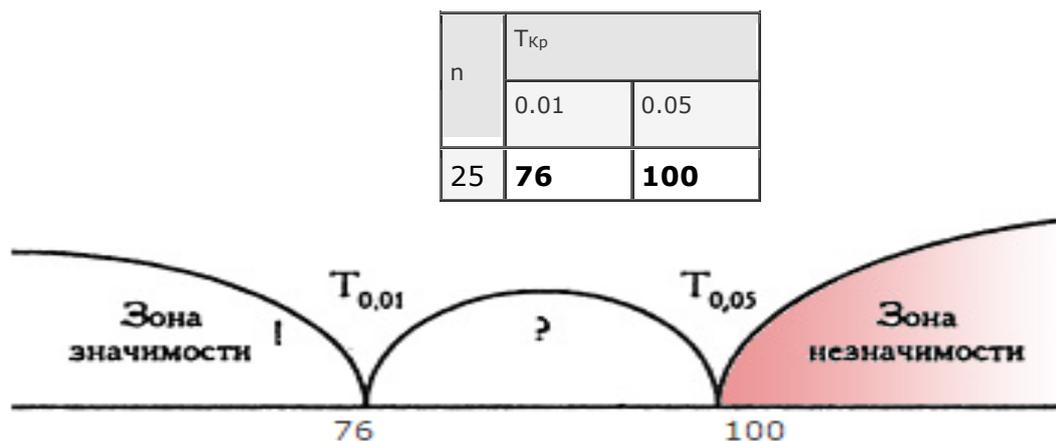


Рис. 13. Результаты применения T-критерий Вилкоксона у экспериментальной группы для сравнения шкалы склонности к делинквентному поведению.

Шкала склонности к делинквентному поведению. Результат: $T_{эмп.} = 172$
Полученное эмпирическое значение $T_{эмп.}$ находится в зоне незначимости.
(Приложение 10)

Данные результаты говорят о том, что гипотеза H_1 подтвердилась. То есть в экспериментальной выборке наблюдается тенденция к уменьшению склонности к девиантному поведению по шкале «склонности к делинквентному поведению». Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная нами программа может быть применена в качестве профилактики девиантного поведения.

Контрольная группа:

Гипотезы T – критерия Вилкоксона

За нетипичный сдвиг было принято «уменьшение значения».

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

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

Критические значения T при n=25

n	T _{кр}	
	0.01	0.05
25	76	100

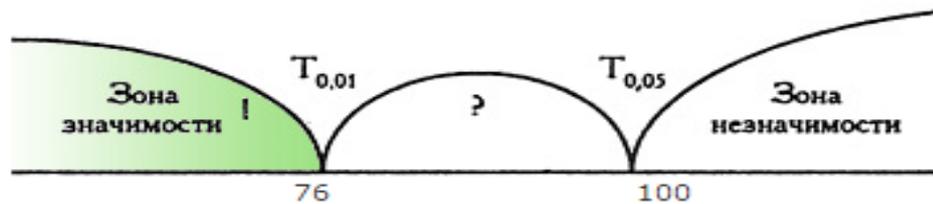


Рис. 14. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы установки на социально- желательные ответы.

Шкала установки на социально-желательные ответы. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 72$. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости. (Приложение 15)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

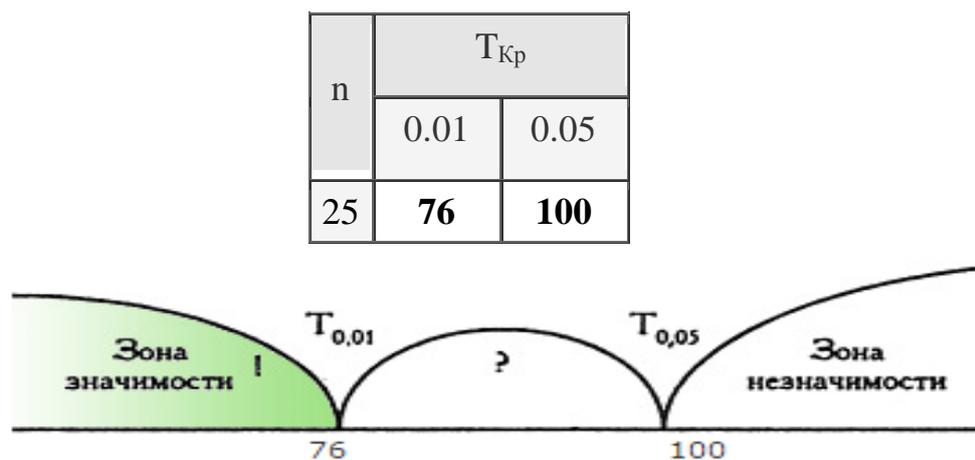


Рис. 15. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы склонности к преодолению норм и правил.

Шкала склонности к преодолению норм и правил. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 25$
 Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости.
 (Приложение 16)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

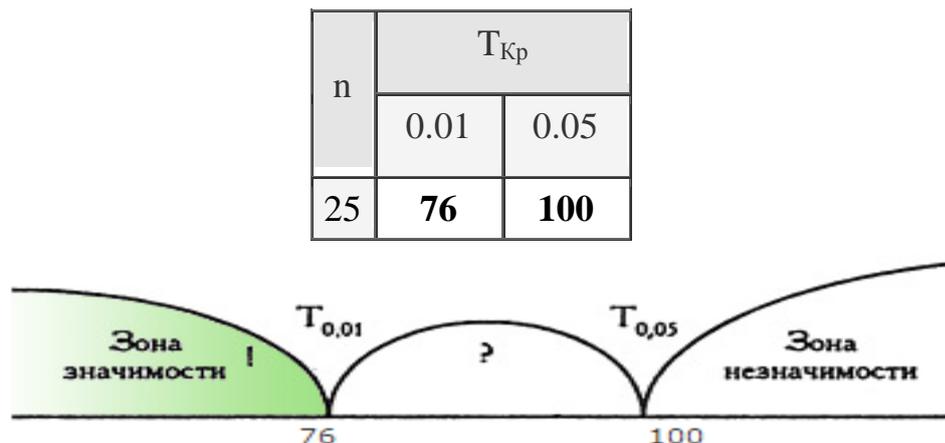


Рис. 16. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы склонности к аддиктивному поведению.

Шкала склонности к аддиктивному поведению. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 25$
 Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости.
 (Приложение17)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

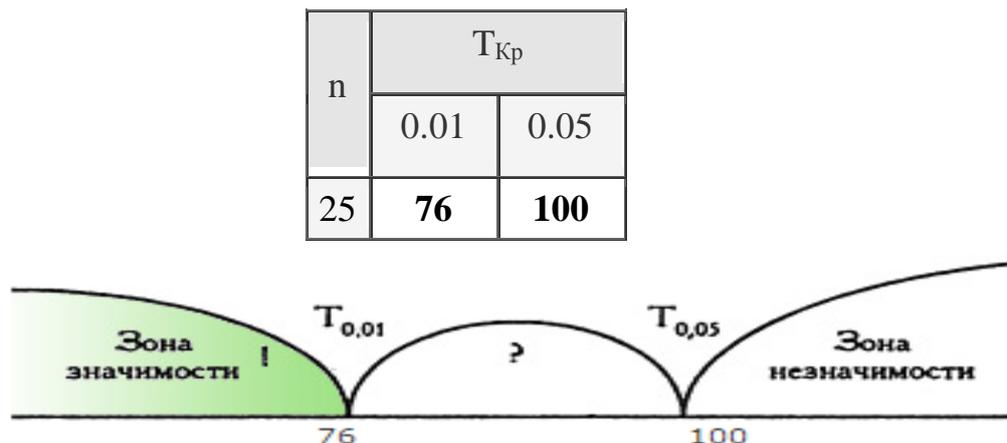


Рис. 17. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 25$ Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости. (Приложение 18)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

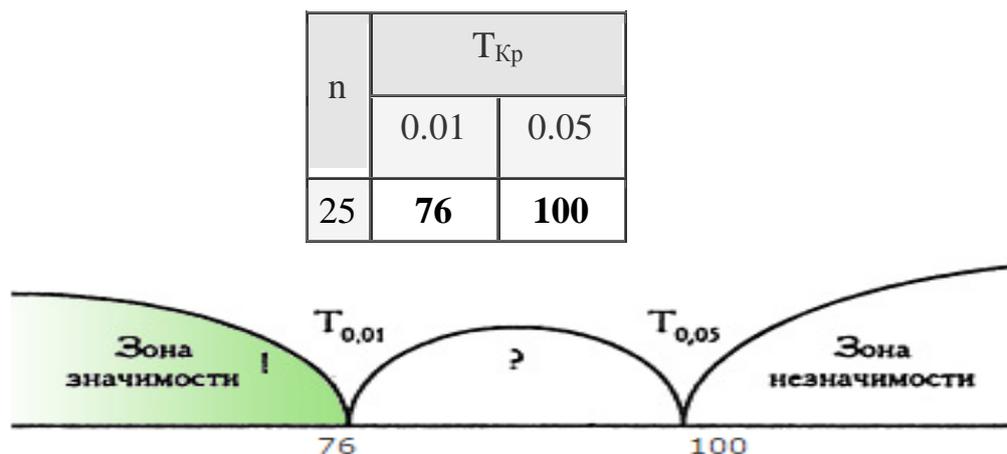


Рис. 18. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы склонности к агрессии и насилию.

Шкала склонности к агрессии и насилию. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 25$
 Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости.
 (Приложение 19)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

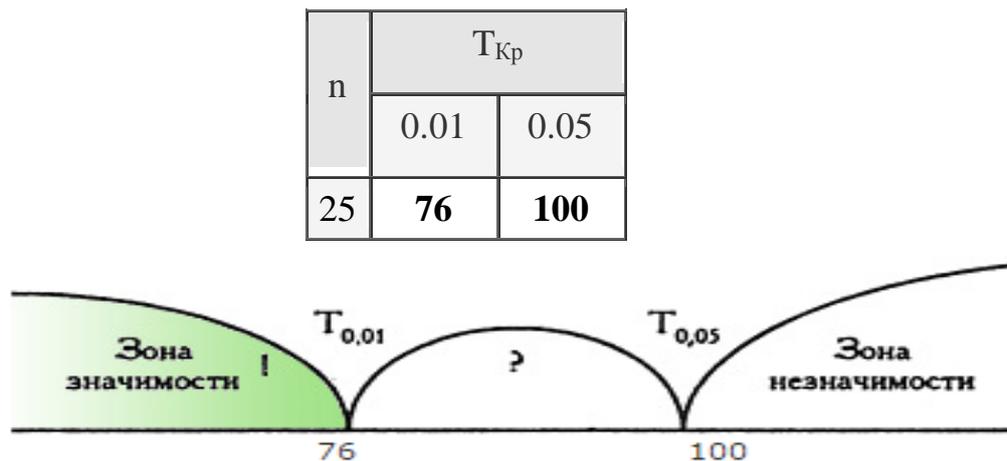


Рис. 19. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы волевого контроля эмоциональных реакций.

Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

Результат: $T_{\text{эмп.}} = 72$ Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости. (Приложение 20)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

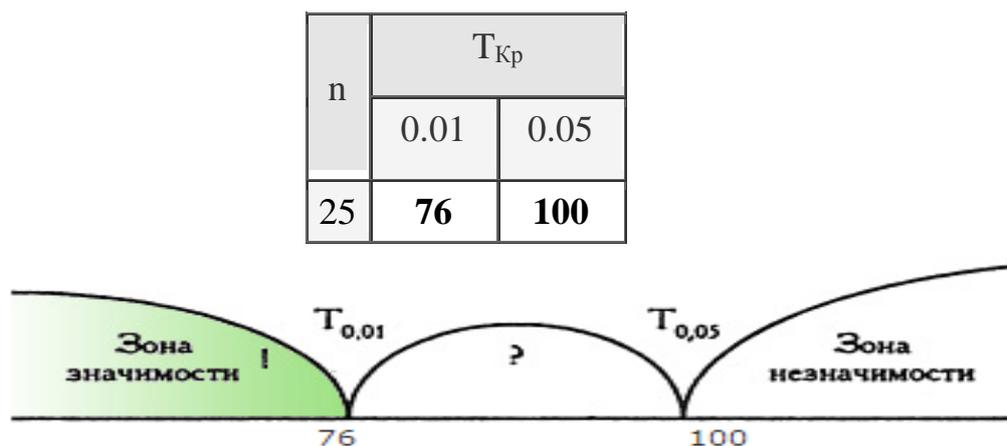


Рис. 20. Результаты применения T-критерий Вилконсона у контрольной группы для сравнения шкалы склонности к делинквентному поведению.

Шкала склонности к делинквентному поведению. Результат: $T_{\text{эмп.}} = 49$. Полученное эмпирическое значение $T_{\text{эмп.}}$ находится в зоне значимости. (Приложение 21)

Таким образом, подтверждается гипотеза H_0 , что указывает на отсутствие существенных изменений в снижении девиантного поведения. Данный результат наглядно показывает, что при отсутствии положительного влияния мы не сможем достичь снижения уровня девиации.

Вывод по второй главе

В ходе проведенного исследования учащиеся были разделены на “экспериментальную” и “контрольную” группы, после чего было проведено диагностическое исследование на выявление девиантного поведения. На данном этапе был выявлен уровень отклоняющегося поведения и склонность к девиациям.

Наиболее высокие показатели выявлены в следующих сферах: агрессивность, риск и причинение себе вреда, алкогольная зависимость и нехимическая (СМС, интернет, игромания) зависимости.

Для снижения уровня девиации, а также предотвращения формирования отклоняющегося поведения была разработана профилактическая программа. Направленность программы заключалась в целенаправленном психологическом воздействии на подростков с целью изменения девиантного поведения.

Все поставленные задачи были решены, ввиду успешного вовлечения учащихся в профилактический процесс: ознакомление с последствиями противоправных действий, обучение осознанному принятию решений, доказать потребность и положительный эффект определения жизненных целей, формирование привычки выбирать социально приемлемые способы удовлетворения собственных потребностей.

Проведение повторной диагностики показала наличие значительного снижения уровня девиаций в экспериментальной группе. В контрольной группе значительных изменений выявлено не было.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в вопросе изменения девиантного поведения более конструктивно заниматься своевременной профилактикой, чем работать на изменение уже сформированными последствиями запущенности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог проведенной работе, говоря о подростках с девиантным поведением, имеются в виду лица, не полностью усвоившие социальные нормы и ценности социума, в котором они существуют (школа, семья, друзья и т.п.). Изменения в поведении подростка требуют комплексного подхода в вопросах его предотвращения, с оказанием психологического воздействия. Психологический компонент воздействия разделён на два основных направления:

- психологическая профилактика (психопрофилактика);
- психологическая интервенция (коррекционная и реабилитационная работа).

Анализ работ из сферы психологии и педагогики, направленных на изучение и описание девиантного поведения, позволил обозначить некоторые причины, оказывающих влияние на развитие девиантного поведения у подростков. Среди причин выделены такие как: потребность в достижении самоуважения, эмоциональная неустойчивость и агрессивность, акцентуации характера, отклонения в психическом развитии, неадекватная самооценка, проблемы во взаимоотношениях внутри семьи и др.

Девиантное поведение в подростковом возрасте находит свое воплощение в виде алкоголизации, уходов из дома и бродяжничестве, актах вандализма, эпизодах страхов и навязчивости, суицидах.

На психолога, работающего в сфере образования, возлагается задача выявления описанных выше причин отклонений в поведении по ходу всего периода обучения школьников. Для этого в практической деятельности используются методы беседы и анкетирования, на основе анализа которых становится возможным проводить организацию коррекционных мер к конкретному учащемуся или группе.

Профилактика девиантного поведения требует четкого определения средств, форм и методов воздействия. Проведение профилактики значительно эффективнее других мер предотвращения девиантного поведения. Основанная на правовом аспекте профилактика несовершенна ввиду её воздействия после свершения подростком проступка. Для её адекватного функционирования правовые нормы должны быть усвоены подростком на уровне сознания, став, таким образом, регуляторами убеждений, что достигается через процесс воспитания.

В ходе проведения исследования выборка была разделена на экспериментальную и контрольную группы, затем проведена первичная диагностика, в ходе которой был выявлен уровень отклоняющегося поведения и склонность к девиации.

Самые высокие показатели выявлены в сферах: агрессивность, самоповреждение, алкоголизация и не химическая зависимость (игровая и интернет зависимость)

Для снижения уровня девиации с возможным предотвращением формирования отклоняющегося поведения была разработана программа профилактики. Её целью было изменение девиантного поведения посредством целенаправленного психологического воздействия на подростков.

Успешное формирование контакта с подростками и формирование у них интереса к проведению занятий позволило решить поставленные задачи: ознакомление с последствиями противоправных действий, формирование осознанного принятия решений, создание у подростков понимания необходимости жизненной цели, формирование привычки выбирать социально одобряемые способы удовлетворения своих потребностей.

Повторная диагностика показала значительное снижение уровня девиаций в экспериментальной группе, в то время как в показателях контрольной группы существенных изменений отмечено не было.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г.М. Социальная психология – М.: Просвещение, 2011. - 430 с.
2. Барышникова Н.А. «Восхождение» - программа реабилитации так называемых «трудных» – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2011. - 22 с.
3. Белкин А.С. «Трудные» подростки – Воспитание школьников – СПб.: Речь, 2011. - 221 с.
4. Березин С.В., Лисецкий К.С. Наркомания глазами семейного психолога – Воронеж.: Проспект, 2015. – 240 с.
5. Братусь Б.С. Аномалии личности – М.: Просвещение, 2012. – 301 с.
6. Васильев В. Л. Юридическая психология – М.: Просвещение, 2012. – 640 с.
7. Волков Д.В. Анализ концепции девиантного поведения несовершеннолетних/по материалам США и Великобритании – СПб.: Речь, 2014. - 190 с.
8. Вульфов Б.З., Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю., Селезнева Е.В. Интересы и потребности детей и подростков – М.: Сфера, 2011. - 144 с.
9. Горшкова Е.А. Помощь «трудным» детям – СПб.: Речь, 2013. – 47 с.
10. Гурвич И.Н. Уровни и модели употребления алкоголя подростками – СПб.: Питер, 2014. - 231 с.
11. Дюркгейм Э. Самоубийство: социальный этюд – М.: Просвещение, 2011. - 216 с.
12. Змановская Е.В. Девиантология. Психология отклоняющегося поведения – М.: Сфера, 2014. – 288 с.
13. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция – М.: Сфера, 2015. – 144 с.

14. Кириленко И.Н. Влияние семейных отношений на развитие агрессии в подростковом возрасте – СПб.: Речь, 2012. - 25 с.
15. Клейберг Ю.А. Девиантология – М. Просвещение, 2011. - 412с.
16. Клейберг Ю.А. Профилактика девиантного поведения школьников средствами сопровождения учебно-воспитательного процесса – М.: Сфера, 2013. - 198 с.
17. Кондратюк Л.В. Антропология предступления – СПб.: Питер, 2011. - 344 с.
18. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире – СПб.: Питер, 2013. - 224 с.
19. Косарецкая С.В., Косарецкий С.Г., Синягина Н.Ю. Неформальные объединения молодежи. Профилактика асоциального поведения – М. Просвещение, 2011. - 400 с.
20. Лихтарников А.Л, Сунко Н.Н. Школа интенсивного обучения и развития подростков – Воронеж: Проспект, 2012. - 137 с.
21. Личко А.Е. Психопатология и акцентуации характера у подростков – М.: Сфера, 2013. - 244 с.
22. Макаренко А.С. Методика организации образовательного процесса – М. Сфера, 2012. - 588 с.
23. Макаренко А.С. О воспитании молодежи – СПб.: Питер, 2014. - 421 с.
24. Максимова Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних – СПб.: Речь, 2013. - 384 с.
25. Малкина-Пых И.Г. Кризисы подросткового возраста – М.: Сфера, 2014. - 387 с.
26. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 432 с.

27. Мизина Н.Н. Осуществления психологической поддержки родителей и подростков с асоциальным поведением в деятельности практического психолога – СПб.: Речь, 2012. - 37 с.
28. Набойченко Е.С. Психология отклоняющегося поведения подростков – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2007. – 285 с.
29. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста – М.: Сфера, 2014. - 164с.
30. Райфшнайдер Т.Ю. Социализация девиантных подростков в общеобразовательной школе – М.: РУДН-ЮНЕСКО, 2014. - 108с.
31. Раттер М. Помощь трудным детям – СПб.: Питер, 2014. - 550 с.
32. Регуш Л.А. Психология современного подростка – М.: Просвещение, 2014. - 400 с.
33. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения у подростков – Спб.: Речь, 2015. - 96 с.
34. Сирота Н.А. Профилактика наркомании у подростков. От теории к практике - М.: Сфера, 2011. - 216 с.
35. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков – М.: Просвещение, 2015. - 361 с.
36. Славина Л.С. Трудные дети. Избранные психологические труды – М.: МОДЭК, 2012. - 432с.
37. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей в работе психологических служб // Вопросы психологии – 2011. - №4, 91-105 с.
38. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам в обучении – М.: Айрис-пресс. - 256 с.
39. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2014. - 160 с.

40. Собкин В.С., Кузнецова Н.И. Российский подросток: движение в зону риска – М.: ЮНЕСКО, 2013. - 120 с.
41. Соловьянюк-Кротова А.Л. Стратегии профилактики девиантного поведения старшеклассников // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение» - 2010. - №2, 45-52 с.
42. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. Учебное пособие для учителей и родителей – М.: Академия, 2011. - 320 с.
43. Сухарева Г.Е. Лекции по психиатрии детского возраста. Избранные главы – Изд. 2-е. – М.: Никулин А. Л., 2011. - 320 с.
44. Сухов А.Н. Социальная психология преступности – М. Просвещение, 2011. - 568 с.
45. Уманов Н.А. Комплексный подход к изучению учащихся с отклонениями в поведении // Советская педагогика – 2014. - № 6, 37-42 с.
46. Уотсон Д. Поведение как предмет психологии (бихевиоризм и необихевиоризм). Хрестоматия по истории психологии – М.: Сфера, 2012. - 34-44 с.
47. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков – СПб.: Речь, 2011. - 192 с.
48. Фернхем А., Хейвен П. Личность и социальное поведение – СПб.: Питер, 2011. – 368 с.
49. Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи – М.: Владос, 2013. – 133 с.
50. Чеснокова Е.Н. Диалог с трудными подростками или Педагогика Пауло Фрейра в России // Наш проблемный подросток: понять и договориться – СПб.: Питер, 2011. - 264 с.
51. Чечельницкая С.М., Михеева А.А., Ковалева А.В. и др. /Отчет по проекту «Разработка программы профилактики социально-значимых заболеваний у детей и подростков с отклоняющимся поведением» – М.: Просвещение, 2013. - 218 с.

52. Чуфаровский Ю.В. Юридическая психология. Учебное пособие – М.: Право и Закон, 2012. - 320 с.
53. Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков: Практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2015. - 112 с.
54. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие– М., 2014. - 176 с.
55. Шипицына Л.М. Диагностика наркоманий у подростков групп риска. // Социальная работа с детьми и подростками группы риска. – СПб., 2012. - 147 с.
56. Шихирев П.Н. Современная социальная психология – М.: Ин-т психологии РАН, 2011. – 322 с.
57. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков– М.: Академический Проект; Трикста, 2015. - 336 с.
58. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия – СПб.: Речь, 2015. - 260 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Диагностика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел).

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.

Ключ к тесту.

Мужской вариант

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).

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).

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).

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).

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).

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).

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.

Тестовые нормы методики СОП

Шкалы	"Нормальная" выборка		"Деликвентная" 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

Второй вариант обработки результатов теста

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T=10 * (X_i - M) / (S + 50), \text{ где}$$

X_i – первичный («сырой») балл по шкале;

M – среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Инструкция. «Напротив каждого утверждения стоят три цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то обведи-те кружком цифру 2; если не совсем подходит — цифру 1; если не подходит — 0.

Ключ

1. Шкала тревожности 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала ригидности 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. За каждый со-впавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» — 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале — 10.

Стимульный материал методики состоит из 5 вопросов:

1. Выпиваете ли Вы или употребляете наркотики для того, чтобы расслабиться, почувствовать себя лучше или вписаться в компанию?
2. Вы когда-нибудь выпивали или употребляли наркотики, находясь в одиночестве?
3. Употребляете ли Вы или кто-нибудь из Ваших близких друзей алкоголь или наркотики?
4. Имеет ли кто-нибудь из Ваших ближайших родственников проблемы, связанные с употреблением алкоголя или наркотиков?
5. Случались ли у Вас неприятности из-за употребления алкоголя или наркотических веществ?

Обработка и интерпретация результатов:

Положительные ответы на вопросы № 1, 2 и 5 оцениваются в 1 балл каждый, на вопросы № 3 и 4 - в 0,5 балла.

Если в сумме набирается 2 и более баллов, то уместно предположение о повышенном риске формирования у подростка химической зависимости.

Примерное время тестирования 2-3 минуты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Шкала установки на социально-желательные ответы (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	58	55	-3	3	16
2	62	44	-18	18	25
3	55	50	-5	5	17
4	41	41	0	0	8
5	58	44	-14	14	23
6	50	50	0	0	8
7	50	50	0	0	8
8	58	58	0	0	8
9	55	55	0	0	8
10	44	44	0	0	8
11	58	41	-17	17	24
12	50	50	0	0	8
13	55	55	0	0	8
14	62	50	-12	12	20
15	50	50	0	0	8
16	55	55	0	0	8
17	58	58	0	0	8
18	44	44	0	0	8
19	58	45	-13	13	21.5
20	50	41	-9	9	19
21	50	44	-6	6	18
22	44	44	0	0	8
23	45	45	0	0	8
24	50	50	0	0	8
25	58	45	-13	13	21.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					205

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Шкала склонности к преодолению норм и правил (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	43	43	0	0	9
2	56	56	0	0	9
3	40	40	0	0	9
4	40	40	0	0	9
5	50	43	-7	7	20
6	46	46	0	0	9
7	46	46	0	0	9
8	56	46	-10	10	21.5
9	59	40	-19	19	25
10	56	43	-13	13	23.5
11	50	46	-4	4	18.5
12	50	50	0	0	9
13	53	53	0	0	9
14	46	46	0	0	9
15	40	40	0	0	9
16	50	46	-4	4	18.5
17	46	46	0	0	9
18	59	59	0	0	9
19	56	56	0	0	9
20	50	40	-10	10	21.5
21	46	46	0	0	9
22	40	40	0	0	9
23	56	56	0	0	9
24	46	46	0	0	9
25	59	46	-13	13	23.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					172

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Шкала склонности к аддиктивному поведению (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	35	35	0	0	9
2	48	42	-6	6	18.5
3	39	39	0	0	9
4	42	42	0	0	9
5	35	35	0	0	9
6	48	39	-9	9	21.5
7	44	35	-9	9	21.5
8	39	39	0	0	9
9	37	37	0	0	9
10	46	46	0	0	9
11	35	35	0	0	9
12	48	42	-6	6	18.5
13	42	42	0	0	9
14	37	37	0	0	9
15	35	35	0	0	9
16	39	39	0	0	9
17	50	35	-15	15	24
18	48	48	0	0	9
19	50	35	-15	15	24
20	46	46	0	0	9
21	50	35	-15	15	24
22	46	39	-7	7	20
23	39	39	0	0	9
24	39	39	0	0	9
25	35	35	0	0	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					172

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Шкала склонности к самоповреждающему поведению (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	35	35	0	0	9.5
2	29	29	0	0	9.5
3	40	40	0	0	9.5
4	32	32	0	0	9.5
5	48	32	-16	16	23.5
6	26	26	0	0	9.5
7	32	32	0	0	9.5
8	37	37	0	0	9.5
9	29	29	0	0	9.5
10	35	35	0	0	9.5
11	35	35	0	0	9.5
12	40	32	-8	8	21
13	45	45	0	0	9.5
14	48	29	-19	19	25
15	37	37	0	0	9.5
16	35	35	0	0	9.5
17	40	37	-3	3	19.5
18	37	37	0	0	9.5
19	32	32	0	0	9.5
20	29	29	0	0	9.5
21	40	37	-3	3	19.5
22	48	32	-16	16	23.5
23	35	35	0	0	9.5
24	45	45	0	0	9.5
25	48	35	-13	13	22
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					154

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Шкала склонности к агрессии и насилию (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	48	0	0	10
2	43	43	0	0	10
3	31	31	0	0	10
4	41	41	0	0	10
5	46	46	0	0	10
6	51	48	-3	3	20
7	41	41	0	0	10
8	46	46	0	0	10
9	48	48	0	0	10
10	51	43	-8	8	24
11	46	46	0	0	10
12	43	43	0	0	10
13	48	48	0	0	10
14	48	41	-7	7	23
15	43	43	0	0	10
16	41	41	0	0	10
17	46	46	0	0	10
18	43	43	0	0	10
19	48	48	0	0	10
20	41	41	0	0	10
21	48	43	-5	5	21.5
22	51	41	-10	10	25
23	46	46	0	0	10
24	43	43	0	0	10
25	46	41	-5	5	21.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					135

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Шкала волевого контроля эмоциональных реакций (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	48	0	0	10.5
2	53	53	0	0	10.5
3	39	39	0	0	10.5
4	57	48	-9	9	22.5
5	55	55	0	0	10.5
6	48	48	0	0	10.5
7	53	53	0	0	10.5
8	46	46	0	0	10.5
9	53	53	0	0	10.5
10	62	55	-7	7	21
11	57	48	-9	9	22.5
12	55	55	0	0	10.5
13	50	50	0	0	10.5
14	48	48	0	0	10.5
15	53	53	0	0	10.5
16	55	55	0	0	10.5
17	46	46	0	0	10.5
18	59	48	-11	11	25
19	51	51	0	0	10.5
20	48	48	0	0	10.5
21	55	55	0	0	10.5
22	48	48	0	0	10.5
23	44	44	0	0	10.5
24	56	46	-10	10	24
25	53	53	0	0	10.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					115

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Шкала склонности к деликвентному поведению (экспериментальная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	48	0	0	9
2	57	57	0	0	9
3	46	46	0	0	9
4	55	46	-9	9	24
5	59	55	-4	4	20
6	46	46	0	0	9
7	53	53	0	0	9
8	46	46	0	0	9
9	46	39	-7	7	22.5
10	53	53	0	0	9
11	59	55	-4	4	20
12	57	57	0	0	9
13	53	53	0	0	9
14	48	48	0	0	9
15	53	46	-7	7	22.5
16	39	39	0	0	9
17	57	57	0	0	9
18	59	48	-11	11	25
19	46	46	0	0	9
20	57	57	0	0	9
21	48	48	0	0	9
22	48	46	-2	2	18
23	55	55	0	0	9
24	57	53	-4	4	20
25	48	48	0	0	9
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					172

Показатели в Т-баллах экспериментальной группы (первичный замер)							
№	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
1	58	43	35	35	48	48	48
2	62	56	48	29	43	53	57
3	55	40	39	40	31	39	46
4	41	40	42	32	41	57	55
5	58	50	35	48	46	55	59
6	50	46	48	26	51	48	46
7	50	46	44	32	41	53	53
8	58	56	39	37	46	46	46
9	55	59	37	29	48	53	46
10	44	56	46	35	51	62	53
11	58	50	35	35	46	57	59
12	50	50	48	40	43	55	57
13	55	53	42	45	48	50	53
14	62	46	37	48	48	48	48
15	50	40	35	37	43	53	53
16	55	50	39	35	41	55	39
17	58	46	50	40	46	46	57
18	44	59	48	37	43	59	59
19	58	56	50	32	48	51	46
20	50	50	46	29	41	48	57
21	50	46	50	40	48	55	48
22	44	40	46	48	51	48	48
23	45	56	39	35	46	44	55
24	50	46	39	45	43	56	57
25	58	59	35	48	46	53	48

Показатели в Т-баллах контрольной группы (первичный замер)							
№	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
1	50	43	39	35	48	40	48
2	55	56	48	29	31	48	46
3	55	40	39	26	41	44	53
4	44	50	42	32	46	51	46
5	44	40	35	29	41	48	50
6	50	46	48	26	46	48	48
7	58	46	44	32	46	44	53
8	44	43	39	37	51	55	39
9	58	50	37	29	48	48	57
10	50	56	46	35	41	51	48
11	62	50	42	43	46	44	55
12	55	50	35	32	43	62	59
13	50	46	42	45	41	48	53
14	58	46	37	37	46	44	48
15	44	43	35	37	43	56	57
16	55	50	39	26	43	48	55
17	58	46	50	32	41	55	50
18	50	46	48	37	46	56	48
19	50	56	42	32	48	44	53
20	58	50	46	29	43	48	55
21	44	46	35	32	41	55	46
22	55	43	46	48	48	44	48
23	62	43	39	37	51	48	46
24	58	46	39	45	48	48	46
25	62	50	35	32	51	51	50

Показатели в Т-баллах экспериментальной группы (повторный замер)							
№	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
1	55	43	35	35	48	48	48
2	44	56	42	29	43	53	57
3	50	40	39	40	31	39	46
4	41	40	42	32	41	48	46
5	44	43	35	32	46	55	55
6	50	46	39	26	48	48	46
7	50	46	35	32	41	53	53
8	58	46	39	37	46	46	46
9	55	40	37	29	48	53	39
10	44	43	46	35	43	55	53
11	41	46	35	35	46	48	55
12	50	50	42	32	43	55	57
13	55	53	42	45	48	50	53
14	50	46	37	29	41	48	48
15	50	40	35	37	43	53	46
16	55	46	39	35	41	55	39
17	58	46	35	37	46	46	57
18	44	59	48	37	43	48	48
19	45	56	35	32	48	51	46
20	41	40	46	29	41	48	57
21	44	46	35	37	43	55	48
22	44	40	39	32	41	48	46
23	45	56	39	35	46	44	55
24	50	46	39	45	43	46	53
25	45	46	35	35	41	53	48

Показатели в Т-баллах контрольной группы (повторный замер)							
№	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7
1	50	43	39	35	48	40	48
2	55	56	48	29	31	48	46
3	55	40	39	26	41	44	53
4	44	50	42	32	46	51	46
5	44	40	35	29	41	48	48
6	50	46	48	26	46	48	48
7	58	46	44	32	46	44	53
8	44	43	39	37	51	48	39
9	58	50	37	29	48	48	57
10	50	56	46	35	41	51	48
11	58	50	42	43	46	44	55
12	55	50	35	32	43	56	59
13	50	46	42	45	41	48	53
14	58	46	37	37	46	44	48
15	44	43	35	37	43	56	57
16	55	46	39	26	43	48	55
17	58	46	48	32	41	55	50
18	50	46	48	37	46	56	48
19	50	56	42	32	48	44	53
20	58	50	46	29	43	48	55
21	44	46	35	32	41	55	46
22	55	43	46	37	48	44	48
23	58	43	39	37	51	48	46
24	58	46	39	45	48	44	46
25	55	50	35	32	46	51	48

Шкала установки на социально-желательные ответы (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	50	50	0	0	11.5
2	55	55	0	0	11.5
3	55	55	0	0	11.5
4	44	44	0	0	11.5
5	44	44	0	0	11.5
6	50	50	0	0	11.5
7	58	58	0	0	11.5
8	44	44	0	0	11.5
9	58	58	0	0	11.5
10	50	50	0	0	11.5
11	62	58	-4	4	23.5
12	55	55	0	0	11.5
13	50	50	0	0	11.5
14	58	58	0	0	11.5
15	44	44	0	0	11.5
16	55	55	0	0	11.5
17	58	58	0	0	11.5
18	50	50	0	0	11.5
19	50	50	0	0	11.5
20	58	58	0	0	11.5
21	44	44	0	0	11.5
22	55	55	0	0	11.5
23	62	58	-4	4	23.5
24	58	58	0	0	11.5
25	62	55	-7	7	25
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					72

Шкала склонности к преодолению норм и правил (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	43	43	0	0	12.5
2	56	56	0	0	12.5
3	40	40	0	0	12.5
4	50	50	0	0	12.5
5	40	40	0	0	12.5
6	46	46	0	0	12.5
7	46	46	0	0	12.5
8	43	43	0	0	12.5
9	50	50	0	0	12.5
10	56	56	0	0	12.5
11	50	50	0	0	12.5
12	50	50	0	0	12.5
13	46	46	0	0	12.5
14	46	46	0	0	12.5
15	43	43	0	0	12.5
16	50	46	-4	4	25
17	46	46	0	0	12.5
18	46	46	0	0	12.5
19	56	56	0	0	12.5
20	50	50	0	0	12.5
21	46	46	0	0	12.5
22	43	43	0	0	12.5
23	43	43	0	0	12.5
24	46	46	0	0	12.5
25	50	50	0	0	12.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					25

Шкала склонности к аддиктивному поведению (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	39	39	0	0	12.5
2	48	48	0	0	12.5
3	39	39	0	0	12.5
4	42	42	0	0	12.5
5	35	35	0	0	12.5
6	48	48	0	0	12.5
7	44	44	0	0	12.5
8	39	39	0	0	12.5
9	37	37	0	0	12.5
10	46	46	0	0	12.5
11	42	42	0	0	12.5
12	35	35	0	0	12.5
13	42	42	0	0	12.5
14	37	37	0	0	12.5
15	35	35	0	0	12.5
16	39	39	0	0	12.5
17	50	48	-2	2	25
18	48	48	0	0	12.5
19	42	42	0	0	12.5
20	46	46	0	0	12.5
21	35	35	0	0	12.5
22	46	46	0	0	12.5
23	39	39	0	0	12.5
24	39	39	0	0	12.5
25	35	35	0	0	12.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					25

Шкала склонности к самоповреждающему поведению (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	35	35	0	0	12.5
2	29	29	0	0	12.5
3	26	26	0	0	12.5
4	32	32	0	0	12.5
5	29	29	0	0	12.5
6	26	26	0	0	12.5
7	32	32	0	0	12.5
8	37	37	0	0	12.5
9	29	29	0	0	12.5
10	35	35	0	0	12.5
11	43	43	0	0	12.5
12	32	32	0	0	12.5
13	45	45	0	0	12.5
14	37	37	0	0	12.5
15	37	37	0	0	12.5
16	26	26	0	0	12.5
17	32	32	0	0	12.5
18	37	37	0	0	12.5
19	32	32	0	0	12.5
20	29	29	0	0	12.5
21	32	32	0	0	12.5
22	48	37	-11	11	25
23	37	37	0	0	12.5
24	45	45	0	0	12.5
25	32	32	0	0	12.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					25

Шкала склонности к агрессии и насилию (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	48	0	0	12.5
2	31	31	0	0	12.5
3	41	41	0	0	12.5
4	46	46	0	0	12.5
5	41	41	0	0	12.5
6	46	46	0	0	12.5
7	46	46	0	0	12.5
8	51	51	0	0	12.5
9	48	48	0	0	12.5
10	41	41	0	0	12.5
11	46	46	0	0	12.5
12	43	43	0	0	12.5
13	41	41	0	0	12.5
14	46	46	0	0	12.5
15	43	43	0	0	12.5
16	43	43	0	0	12.5
17	41	41	0	0	12.5
18	46	46	0	0	12.5
19	48	48	0	0	12.5
20	43	43	0	0	12.5
21	41	41	0	0	12.5
22	48	48	0	0	12.5
23	51	51	0	0	12.5
24	48	48	0	0	12.5
25	51	46	-5	5	25
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					25

Шкала волевого контроля эмоциональных реакций (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	40	40	0	0	11.5
2	48	48	0	0	11.5
3	44	44	0	0	11.5
4	51	51	0	0	11.5
5	48	48	0	0	11.5
6	48	48	0	0	11.5
7	44	44	0	0	11.5
8	55	48	-7	7	25
9	48	48	0	0	11.5
10	51	51	0	0	11.5
11	44	44	0	0	11.5
12	62	56	-6	6	24
13	48	48	0	0	11.5
14	44	44	0	0	11.5
15	56	56	0	0	11.5
16	48	48	0	0	11.5
17	55	55	0	0	11.5
18	56	56	0	0	11.5
19	44	44	0	0	11.5
20	48	48	0	0	11.5
21	55	55	0	0	11.5
22	44	44	0	0	11.5
23	48	48	0	0	11.5
24	48	44	-4	4	23
25	51	51	0	0	11.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					72

Шкала склонности к деликвентному поведению (контрольная группа)

N	"До"	"После"	Сдвиг ($t_{\text{после}} - t_{\text{до}}$)	Абсолютное значение сдвига	Ранговый номер сдвига
1	48	48	0	0	12
2	46	46	0	0	12
3	53	53	0	0	12
4	46	46	0	0	12
5	50	48	-2	2	24.5
6	48	48	0	0	12
7	53	53	0	0	12
8	39	39	0	0	12
9	57	57	0	0	12
10	48	48	0	0	12
11	55	55	0	0	12
12	59	59	0	0	12
13	53	53	0	0	12
14	48	48	0	0	12
15	57	57	0	0	12
16	55	55	0	0	12
17	50	50	0	0	12
18	48	48	0	0	12
19	53	53	0	0	12
20	55	55	0	0	12
21	46	46	0	0	12
22	48	48	0	0	12
23	46	46	0	0	12
24	46	46	0	0	12
25	50	48	-2	2	24.5
Сумма рангов нетипичных сдвигов:					49

Описание методов нейролингвистического программирования

1. «Якорь».

«Якорь» - это ассоциативная связь. «Якорем» может быть мимика, жест, интонация. «Якоря» могут быть зрительными, аудиальными, кинестетическими. Прикосновение - хороший кинестетический «якорь».

Психолог выбирает определенное чувство, переживание или симптом, которые нужно «поставить на якорь». Это делается при активном участии участников. Большое значение при определении переживаний клиента имеют невербальные признаки.

Техника. 1. «...Закройте глаза. Отправьтесь сейчас внутрь себя и постарайтесь как можно полнее и ярче вспомнить все так, как было, как вы чувствовали себя в этот момент... Найдите в себе это чувство, и как только оно появится, кивните мне головой».

2. В момент наиболее полного переживания введите дополнительный стимул, например, коснитесь ладонью колена.

3. Позаботьтесь о том, чтобы этот дополнительный стимул в последующем воспроизводился точно так же, иначе «якорь» не будет работать.

2. Работа с субмодальностями

В зрительной модальности можно выделить следующие субмодальности: яркость, размер, цвет, контрастность, фокусировку, расстояние, объемность, подвижность и т. д. В слуховой модальности это высота тона, громкость, ритм, четкость, тембр звука и синхронность его со зрительными восприятиями и ощущениями. Основные субмодальности кинестетической модальности — давление, движение, расположение, длительность, интенсивность, форма, температура, темп (частота) и т. д.

3. Наложение

Довольно часто внутренние переживания клиента схематичны, что соответствует доминирующей модальности. Наложение начинается с первичной репрезентативной системы. Если это визуальная система, то клиент легко представит себе яблоко. Используя вербальные предикаты визуальной модальности, вы можете потом заставить его услышать шум ветра в кроне дерева, тяжесть яблока в руке, терпкий вкус этого яблока... Это уже будет не просто муляж, а более полное, эмоционально насыщенное представление.

4. Принятие решения

1. Подумайте о сомнении, стоящем у вас на пути к принятию решения.

2. Теперь подумайте о том, что вам абсолютно понятно, несложно и не вызывает сомнений. Это может быть идея, ситуация, поведение.

3. Сравните, чем отличается сомнение от понимания.

Сравнение может идти в зрительной, аудиальной или кинестетической модальности. Чаще всего доминирующей бывает зрительная модальность.

Какими субмодальностями отличается сомнение от понимания? Размером картины? Яркостью? Контрастностью? Удаленностью? Подвижностью?

4. Когда у вас будут как минимум два различия, попробуйте изменить сомнение, чтобы оно стало таким же, как понимание. Если не получается, вернитесь назад, найдите еще 2-3 различия и повторите процесс.

5. Вернитесь к проблеме, которую вам нужно решить, и к сомнению, которое стоит у вас на пути. Теперь вы знаете правильный путь к принятию решения.

5. Изменение убеждения

1. Подумайте о своем убеждении, от которого вы хотели бы избавиться или сменить его на другое. Например, убеждение в том, что «можно пить спиртное ежедневно».

2. Подумайте о своем сомнении. Например: «Смогу ли я совсем не пить спиртного? Смогу ли полностью заменить спиртное фруктовыми соками?»

3. Теперь углубитесь в себя и изучите свое убеждение на модальном и субмодальном уровнях. Своим «внутренним взором» вы можете увидеть картину застолья, бутылки любимых вами спиртных напитков и т. п. Можете услышать какие-то звуки (звон стаканов...), испытать какие-то ощущения.

4. Изучите таким же образом свое сомнение.

5. Определите субмодальные различия при представлении убеждения и при представлении сомнения. Они, конечно же, будут. Составьте список этих различий.

6. Проанализируйте по очереди каждую субмодальность из вашего списка различий и проверьте, которая из них «работает» лучше других. Прежде чем проверять очередную субмодальность, не забудьте вернуть предыдущую в исходное состояние.

7. Теперь посредством изменения наиболее хорошо действующих субмодальностей превратите нежелательное убеждение «Пить спиртное каждый день» в сомнение. Например, если двумя сильнейшими различиями были такие визуальные субмодальности, как яркость и размер картины, то пусть картина, вызванная «убеждением», уменьшится и станет тусклой.

8. Превратите сомнение в убеждение. Сделать это можно путем обратного изменения тех же субмодальных характеристик, которые вы использовали при шаге 7. Если возникли какие-то возражения, отнеситесь к ним с уважением, соберите новую информацию и вернитесь назад.

6. «Взмах»

Техника «взмаха» дает мозгу направление в его работе и может быть применена для чего угодно: для изменения настроения, избавления от вредных привычек, такого синдрома, как навязчивое состояние, и т. д. В основе метода лежит врожденное стремление человека от «неприятного» к «приятному», от «неудовольствия» к «удовольствию». Этим стремлением обеспечивается равновесие, гомеостазис.

1. Определите проблему, с которой вы потом будете работать. Это может быть симптом, вредная привычка, девиантное поведение и т. д.

2. Углубитесь в себя и определите пусковую картину (звуки, ощущения), предшествующую нежелательному поведению или симптому. Постарайтесь не включать себя в эту картину (диссоциация).

3. Теперь создайте второй образ, вторую картину - как если бы вы уже избавились от вредной привычки или нежелательного симптома.

Отрегулируйте эту «картину» по размеру, цвету, контрастности.

4. «Взмах». Сначала представьте себе первую «пусковую» картину, большую и яркую. Потом в нижний правый угол поместите пока еще маленький и тусклый второй образ, вторую картину. Итак, вторая маленькая картина находится внутри первой большой картины. Теперь «махните» картины, то есть мгновенно замените большую картину маленькой, и сделайте последнюю большой, яркой, контрастной. Очистите экран (или откройте глаза) и «махните» картины снова. И так пять раз.

5. Проверка. Вызовите первый нежелательный образ. Если «взмах» был эффективным, то это будет трудно сделать, а если и удастся, то образ будет тусклым, размытым, удаленным и, главное, неприятным.

Пример. Предположим, проблема, над которой вы собираетесь работать, - это привычка (абсессия, компульсия) злоупотреблять алкоголем. Представьте себе картину, связанную с выпивкой или ритуалом выпивки. Это могут быть бутылки, стаканы, наполненные водкой, ваша

рука, держащая полную рюмку, и т. д. Сейчас на время отставьте эту картину в сторону и создайте своим мысленным взором ситуацию или собственный образ, как если бы вы уже покончили с вредной привычкой. Наверное, это будет здоровый, уверенный в себе человек.

Теперь возьмите первую картину, сделайте ее большой, яркой, отчетливой и в нижний правый угол поместите маленькую, темную, расплывчатую вторую картину. Теперь быстро увеличьте размер, яркость и четкость этой маленькой картины до такой степени, чтобы она закрыла первую картину. Это - «взмах».

Как только вы «махнете» эти картины, полностью очистите экран. Можете открыть глаза. Затем снова «вернитесь» внутрь себя и проделайте «взмах» еще раз. И так пять раз.

Теперь попробуйте представить себе первую картину. Если «взмах» проведен эффективно, то это будет сделать трудно. Картина будет постоянно исчезать, а если и появится, то будет тусклой, далекой, а ощущения, связанные с ней, блеклыми. Для того чтобы «взмах» был эффективным, лучше, чтобы в первой картине вы себя не видели, даже если у вас там несчастный, виноватый вид. А вот во второй картине желательно быть самому.

7. «ВЗРЫВ»

1. Подумайте о своей навязчивости. Это может быть навязчивое желание что-то съесть или выпить, навязчивое желание иметь автомобиль или женщину и т. д.

Остановимся, к примеру, на навязчивом желании спиртного.

2. Теперь подумайте о желании, не носящем компульсивного характера, о том, к чему вы относитесь более или менее безразлично. Например, это может быть желание выпить фруктового сока, когда вас не мучит жажда.

3. Определите, какие субмодальности формируют навязчивое состояние и какие - ваше нейтральное положение. Найдите субмодальные различия и определите ведущую субмодальность, формирующую навязчивое состояние.

Например, представьте себе стакан, наполненный водкой, и стакан с фруктовым соком. Определите, какая субмодальность при навязчивом желании является доминирующей: величина стакана, яркость картины, особенность запаха или вкуса? Таких субмодальностей может быть две-три. Проверьте их на нейтральном желании и выберите одну наиболее мощную, ведущую субмодальность, которая формирует компульсию.

4. Теперь произведите «взрыв» навязчивости, манипулируя доминирующей субмодальностью. Есть два способа произвести «взрыв»:

1) одноразовое мощное усиление доминирующей субмодальности;

2) многократный метод «храпуна».

Первый способ заключается в том, чтобы быстро усилить ведущую субмодальность до такой крайней степени, что кинестетическая реакция превысит верхний порог и... «лопнет». Вместе с ней «лопается» и навязчивость.

Второй способ - это быстрое, многократное повторение первого. В этом случае вы очень быстро усиливаете ведущую субмодальность. Потом возвращаете «картину» в исходное состояние и снова быстро увеличиваете. Повторения идут последовательно и быстро, пока что-то не «лопается».

8. Визуально-кинестетическая диссоциация

Цель ее - убрать из переживаний их первоначальную эмоциональную насыщенность, переводя негативные воспоминания в эйдетических образах (ассоциированное восприятие) в воспоминания в конструированных образах (диссоциированное восприятие).

Техника 1.

1. Установите «якорь» для устойчивого комфортного состояния пациентки, находящейся рядом с психологом (П1).

2. Удерживая «якорь», предложите клиенту визуализировать перед собой, как в мгновенном снимке, свое более молодое (прошрое) Я непосредственно перед психотравмой (П2).

3. Затем попросите клиента представить себя сидящей позади себя (Пз).

4. И наконец, попросите клиента, снова пережить психотравмирующую ситуацию, но наблюдая ее как бы со стороны.

5. Когда картина полностью просмотрена, предложите снова вернуться так, чтобы «визуальная перспектива», сидящая сзади, интегрировалась с «актуальным телом».

6. Теперь попросите уверить себя в том, что она из будущего, что психотравма уже в прошлом, дать ей успокоение и чувство уверенности в себе.

Техника 2.

Представьте, что вы сидите в кинотеатре и впереди на экране видите самого себя в ситуации, непосредственно предшествующей возникновению фобии.

Теперь «выплывайте» из своего тела наверх, в проекционную будку, откуда вы можете наблюдать за собой - сидящим в зале и смотрящим на экран и за тем, что происходит на экране.

Затем превратите снимок на экране в черно-белый фильм и просмотрите его до конца. Просмотрите и самые неприятные переживания, ставшие причиной фобии. Остановите фильм, как слайд, а затем «впрыгните» внутрь изображения и прокрутите фильм назад. Все будет происходить наоборот - точно как при перематке фильма. Сделайте фильм цветным, оставаясь его участником. Прокрутите его еще раз. Теперь «выплывайте» на свое прежнее место в зале. Фобия исчезла

9. «Посмотри на себя глазами, полными любви»

1. Предложите вообразить себя писателем.

2. Попросите найти кого-то, в чьей любви они уверены. Если такого человека нет сейчас, может быть, он был прежде. Если же его не было вообще, можно создать его образ. Это нетрудно, так как каждый из нас мечтает любить или быть любимым.

3. Попросите описать такого человека в деталях, которые сделают его более значимым для самого (не забудьте про метод «Наложение»).

4. Предложите переместиться из своего тела в тело любящего ее человека. Сначала это бывает трудно. Когда получится, «поставьте позицию на якорь». Дальше вы используете метод визуально-кинестетической диссоциации, с той лишь разницей, что клиент будет смотреть на себя глазами любящего ее человека.

5. Напомните, что тот, любящий человек, — писатель. И сейчас он напишет о вас рассказ, новеллу... Напишет о том, как вы прекрасны и почему вы для него - единственная в мире. (Это дает возможность оценить или вспомнить имеющиеся у нее достоинства.)

6. Теперь попросите вернуться в свое тело, взяв с собой всю гамму переживаний, из которых самым ценным будет ощущение, что вы любимы и достойны любви.

10. РЕФРЕЙМИНГ

Этот метод хорош тем, что, вместо того чтобы работать с «содержанием» проблемы, он, используя скрытые ресурсы организма, реорганизует внутренние психические процессы человека и меняет отношение к самой проблеме.

Техника шестиступенчатого рефрейминга

Часто применяется в работе с вредными привычками (алкоголизм), девиантными формами поведения (суицид, сексуальные девиации), навязчивыми состояниями и др.

1. Определите болезненный симптом, синдром или форму нарушения поведения.

2. Попросите клиента войти в контакт с его же «частью», ответственной за формирование и проявление этого симптома или отклоняющегося от нормы поведения. Для этого предложите ему закрыть глаза, сосредоточиться на внутренних ощущениях и мысленно спросить себя: «Хочет ли

«часть» меня, создающая этот симптом или нежелательное поведение (конкретно: головную боль, навязчивый страх, злоупотребление алкоголем или табаком), говорить со мной?»

Затем клиент внимательно следит за возникающими или, наоборот, исчезающими ощущениями (звуками, внутренними диалогами, «картинами», кинестетическими ощущениями).

Психолог должен «увидеть» внешние невербальные признаки возникающего контакта: новую позу, резкое движение, иную мимику и т. п. Для большей достоверности следует заранее попросить клиента обозначить возникающий контакт с «частью» движением руки, кивком головы.

Предварительно следует рассказать им про множество «частей», составляющих целое Я. Разъяснить, что каждая из «частей» существует, в принципе, чтобы приносить ему пользу и только позже трансформируется в болезненный симптом или нежелательное поведение. «Высота опасна: можно упасть и разбиться». И как гиперболизация адекватного опасения — фобия высоты. «Осторожно переходи улицу: транспорт опасен». Трансформация — фобия открытого пространства, площадей.

3. Отделите симптом (поведение) от первоначального мотива (намерения). Другими словами, узнайте, для чего первоначально возникла данная «часть». Ответами могут быть: «Чтобы не попасть под автомобиль», «Чтобы не заразиться» и т. п. Это элементы психоанализа.

4. Найдите новую «часть» (новый способ), способную удовлетворить это первоначальное намерение. Можно найти два-три новых способа.

Для этого попросите их обратиться к своему внутреннему Я, точнее, к его «творческой части», с просьбой найти эти новые способы. Если «творческую часть» внутри себя отыскать не удастся, создайте ее. Для этого попросите вспомнить ситуации, когда он был способен к творчеству и разрешал те же ситуации (осуществлял те же намерения) иными путями. Если попытка удалась, «поставьте якорь»

5. Теперь предложите первоначально выделенной части (ответственной за симптом) использовать эти новые возможности (способы) для реализации своих намерений. Техника все та же: внутренний диалог с «частью».

Например: «Согласна ли ты, что эти три новые возможности для меня более удобны и полезны? Согласна ли ты использовать их вместо старых?».

6. Экологическая проверка. Клиент должен спросить себя, согласны ли все его части (все Я) с заключенным договором? Если возникают возражения, начните весь процесс сначала. При этом прежде всего выясните, в чем заключается возражение, и отделите его от намерения. Если же все части согласны, контракт заключен, процесс рефрейминга можно считать завершенным. Нужно ждать результатов.

Контекстуальный рефрейминг — это подбор (отыскивание) подходящего контекста для определенного поведения. Например, авторитарным можно (и нужно) быть только в определенных ситуациях, но не всегда.

10. Терапевтическая метафора

Техника метода состоит в умении рассказывать поучительные истории, «психотерапевтические сказки» — метафоры. Естественно, этот метод не имеет четкой техники. Однако существуют некоторые правила и определенная последовательность создания и изложения метафоры.

Правила.

1. История должна быть в чем-то идентичной проблеме подростка, но ни в коем случае не иметь с ней прямого сходства. Она должна соприкасаться с проблемой клиента как бы по касательной.

2. Метафора должна предлагать замещающий опыт, услышав который и проведя его сквозь фильтры своих проблем, клиент смог бы «увидеть» возможность нового выбора.

3. Если клиент не в состоянии сделать выбор самостоятельно, предложите ему сами варианты решения сходных проблем. Только не делайте это, как говорится, в лоб.

Последовательность.

1. Определите проблему.
2. Определите структурные составляющие проблемы (разбейте ее на части, наметьте основные действующие лица).
3. Найдите параллельные ситуации.
4. Определите логическое разрешение этой ситуации («Мораль сей басни такова...»).
5. Облеките эту структуру в историю, которая должна быть занимательной и скрывать истинные намерения психотерапевта. Иначе неизбежно сопротивление.

Программа профилактики девиантного поведения подростков

Цель программы: снижение уровня склонности к девиантному поведению.

В ходе проведения психолого–педагогической программы решаются следующие **задачи**:

- обобщить знания несовершеннолетних о полезных и вредных привычках, дать представление о том, что важнее прививать полезные привычки, чем искоренять вредные;
- поддержать позитивную самооценку
- предоставить подросткам возможности осознать важность приобретения ими социальных навыков;
- предоставить детям возможность попытаться изменить свое поведение, научить принимать ответственность за нормативные нарушения;
- выработать адекватных и эффективных навыков правильного общения.

Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю. При режиме работы 2 раза в неделю продолжительность программы 9 недель. Длительность занятий: от 45 минут до 1 часа. В занятия включены:

- тренинговые упражнения-активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении;
- упражнения с элементами ролевых игр;
- групповые дискуссии, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуации;
- рефлексия – подведение итогов занятия, получение обратной связи участниками и психологами.

Целевая аудитория: подростки 14-15 лет.

Занятие №1. Профилактика девиантного поведения (вступительное)

Цель: знакомство, установление правил общения, включение участников в работу, определение дальнейших направлений деятельности

Форма занятия: дискуссия

Ход занятия.

Ведущий: «На наших встречах мы будем говорить о специфических проблемах, о вас самих, ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы, освоить эффективные средства общения.

Упражнение «Принципы работы в группе» (15 минут):

Цель: определение правил работы в группе. По каждому из принципов, предложенных ведущим, подростки выражают свое мнение и выносят решение – принять его или отвергнуть.

Искренность в общении. Группа – это место, где можно рассказать о том, что действительно волнует: не стоит лицемерить и лгать. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса, лучше промолчать.

Обязательное участие в работе группы в течение всего времени. Отсутствие или безучастное отношение любого из участников группы может привести к нарушению внутригрупповых отношений: ваше мнение очень значимо для всей группы.

Право каждого члена группы сказать «стоп». Можно прекратить обсуждение, если вы чувствуете, что упражнение может затронуть болезненные или очень личные темы, которые вам тяжело переживать.

Каждый участник говорит за себя, от своего имени, не говорит за другого.

Не критиковать, признавать право каждого на высказывание своего мнения, уважать мнение другого. Очень важно научиться понимать другого, уметь поставить себя на место другого человека и попытаться понять, чем он руководствуется.

Высказываться деликатно, аккуратно.

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

Внимательно слушать мнение каждого участника группы, не перебивать.

Ввести лимит времени, который будет ограничивать и задавать рамки каждого занятия.

Попросить детей предложить дополнительные принципы, которые покажутся им необходимыми и уместными.

Упражнение «Интервью» (20 мин.):

Цель: знакомство с участниками группы.

Ход упражнения: каждый участник группы по очереди выходит на импровизированную сцену, представляется, рассказывает о себе то, что считает нужным, затем остальные члены группы задают вопросы о том, что им действительно интересно.

Дискуссия «Для чего нужна профилактика девиантного поведения» (25 минут):

Цель: актуализировать знания подростков о проявлениях отклонений, представить им возможность высказать свое мнение о профилактике девиантного поведения

Ход дискуссии: ведущий дает определение девиантного поведения, рассказывает о формах проявления отклонений в поведении и видах девиаций. Затем предлагает подросткам порассуждать на тему: «Девиантное поведение в моей жизни», написать краткое эссе, в котором будут ответы на следующие вопросы:

«Часто ли я думаю об отклоняющемся поведении?»

«Воспринимаю ли я девиантное поведение сверстников как асоциальное или неправильное?»

«Какие формы девиантного поведения встречаются мне чаще всего?»

«Почему я не хочу вести себя подобным образом?»

Результаты дискуссии: занятие способствует формированию первых впечатлений друг о друге. Устанавливается взаимопонимание и общий настрой на дальнейшее сотрудничество, осуществляется введение в тему последующих занятий.

Занятие №2. Употребление психоактивных веществ: мифы и реальность.

Цель: презентация подросткам необходимой информации для преодоления общепринятых мифов о психоактивных веществах (алкоголь) неправильного понимания их значения

Ход занятия:

Описание влияния алкоголя на организм. Ведущий. Алкоголь всасывается через стенки желудка и кишечник и попадает непосредственно в кровяное русло. Затем с кровью он попадает в мозг, оказывая подавляющее действие на активность коры головного мозга.

Если алкоголь замедляет деятельность мозга (является депрессантом), как вы думаете, каковы некоторые физиологические и поведенческие эффекты воздействия алкоголя на организм? Провести групповую дискуссию о физиологических и поведенческих эффектах влияния алкоголя на организм.

Небольшие дозы алкоголя:

- снижают способность ясно мыслить и принимать решение;
- заставляют почувствовать небольшое расслабление;

- заставляют почувствовать себя более свободным и смелым, чем обычно.

Большие дозы алкоголя:

- замедляют деятельность отдельных областей мозга;
- вызывают головокружение;
- снижают координацию;
- приводят к затруднениям речи, ходьбы, стояния;
- приводят к эмоциональной взрывчатости или подавленному настроению.

Некоторые люди могут временно отключиться или потерять память вследствие влияния алкоголя на их мозг.

Поведенческие проявления воздействия алкоголя:

- драки/ссоры/насилие;
- громкие разговоры, крик;
- неприятное поведение;
- глупость/дурашливость;
- легкомыслие.

Алкоголь является психоактивным веществом. Люди употребляют психоактивные вещества вследствие различных причин. Прием психоактивных веществ может иметь вредные последствия.

Объяснение причин: убедить подростков в том, что большинство взрослых употребляют алкоголь только иногда и в умеренных дозах.

Ведущий. Какой процент населения употребляет алкогольные напитки? (Получить приблизительные оценки, проголосовать.) Реальные цифры таковы — 70%. Одна треть всех взрослых не пьет вообще!

Подсчитайте процент людей, которые напиваются до полного опьянения и попадают в происшествия в связи с этим. (Получить предположения подростков, проголосовать.) Реальные цифры — 10–12% взрослых являются сильно пьющими, выпивают за один прием 150 г водки и больше, пьют не реже чем раз в неделю.

Объяснить подросткам, что люди могут пить по-разному.

Попросить перечислить те модели употребления алкоголя, которые они видели.

Записать на бумаге (алкоголь употребляют во время обеда, во время праздников, в общественных местах, кафе, ресторанах, после окончания рабочего дня).

Модели употребления алкоголя: на вечеринках; на семейных праздниках; перед едой «для пищеварения»; в ресторанах, кафе, барах; на улицах (чаще пьют пиво — прямо из бутылок на больших городских праздниках); на пляже во время отдыха; в общественном транспорте.

Модели поведения:

1. Полная трезвость. Около 30% взрослых не пьют вообще. Причины: нелюбовь к спиртному, религиозные убеждения, аллергия, бывшие алкоголики, которые излечились и боятся рецидива.
2. Ритуальное употребление алкоголя. Это употребление алкоголя в контексте религиозных служб или семейных ритуалов, обрядов.
3. Социальное употребление алкоголя (за компанию). Около 55% всех взрослых называют себя пьющими за компанию. Они употребляют алкоголь в подходящем месте и в подходящее время.
4. Проблемное употребление алкоголя. Алкоголь используется как средство для устранения проблем и отрицание чувств. В этом случае пьют слишком много и слишком часто. Такое поведение является разрушающим и часто усиливает проблемы человека, вместо того чтобы устранить их.

Попросить детей перечислить некоторые из вредных последствий такого типа употребления алкоголя (драки, плохое самочувствие, дорожно-транспортные происшествия, хронические заболевания, связанные с алкоголем).

Последствия: ссоры с близким человеком; чувство вины перед другим и перед собой; снижение самоуважения; развод в семье; смерть или несчастный случай.

Ведущий. Существует несколько вариантов употребления алкоголя. Некоторые (например, ритуальные или социальные) обычно считаются приемлемыми для большинства взрослых людей. Тем не менее отдельные модели употребления алкоголя могут быть опасными и разрушительными.

В сознании подростков цифры пьющих и сильно пьющих взрослых людей значительно преувеличены.

Обсуждение мотивации употребления или неупотребления алкоголя
Спросить подростков, почему люди пьют и почему не пьют. Разделив лист бумаги на две части, заполняем табличку.

Люди пьют	Люди не пьют
— чтобы снять стресс	— вредно для здоровья
— для интереса	— чтобы показать силу воли
— для новых ощущений	— ради другого
— не нравится на вкус	— чтобы показаться взрослее
— чтобы «забыться»	— из-за страха, например, смерти
— для окружающих	— из страха попасть в зависимость
— чтобы быть «круче»	— не соотносится с жизненными принципами
— от «пофигизма»	— из-за религиозных убеждений
— нравится на вкус/для удовольствия	— чтобы не отличаться от других
— на зло кому-то/форма протеста	— для имиджа (здоровый образ жизни, спорт и т.д.)
— для имиджа	— для поддержания статуса
— из подражания	
— ради самоутверждения	
— иллюзия свободы	
— чтобы лучше концентрироваться	
— стать более популярным	

Оговорить реальное влияние алкоголя на человека: что алкоголь может и чего не может.

Спросить детей о влиянии алкоголя на организм. Дискуссия может быть организована вокруг следующих вопросов, задаваемых ведущим: Как алкоголь влияет на организм? Может ли употребление алкоголя помочь человеку расслабиться? Влияет ли алкоголь одинаково на разных людей? Почему некоторые люди способны выпить очень много? Помогает ли алкоголь уснуть?

Ведущий. Алкоголь может: помочь расслабиться; снять стресс, снизить боль; помочь уснуть; с его помощью можно манипулировать человеком. Алкоголь не может: сделать тебя «круче», сильнее, красивее; помочь решить проблемы; снять стресс до конца; повысить самооценку.

Алкоголь — психоактивное вещество, которое снижает активность организма и действует как аспирин или другое болеутоляющее лекарство. Алкоголь не может сделать человека сильнее, умнее, приятнее, сексуально привлекательнее, могущественнее, богаче и т.п.

Беседа

Показать подросткам, что употребление алкоголя не является эффективным методом разрешения проблем.

Ведущий. Алкоголь является психоактивным веществом, содержащимся в спиртных напитках. Алкоголь угнетает работу головного мозга, т.е. заставляет мозг работать более медленно.

Небольшое количество алкоголя: уменьшает способность четко мыслить и принимать решения; приводит к тому, что люди чувствуют себя более смелыми, чем обычно, и идут на риск. Большое количество алкоголя: снижает активность различных отделов мозга и нервной системы в целом; вызывает головокружение; снижает координацию; снижает время реакции; затрудняет речь, ходьбу; может явиться причиной смерти.

Чем больше человек употребляет алкоголя, тем больше ему надо, чтобы получить тот же самый эффект. Это является результатом привыкания к алкоголю. Организм постепенно становится толерантным к алкоголю. Важно знать, что возрастание толерантности означает возникновение физической зависимости.

Обобщение основного содержания занятия:

- алкоголь — психоактивное вещество. Подобно другим психоактивным веществам, которые относятся к категории депрессантов, алкоголь замедляет работу коры головного мозга и нервной системы в целом.
- хотя около 70% взрослых употребляют алкоголь, подавляющее большинство делает это от случая к случаю и в умеренных дозах. Треть всех взрослых вообще не пьет,
- только небольшая часть взрослых — алкоголики.
- алкоголь не может сделать человека сильнее, сообразительнее, симпатичнее, сексуальнее, могущественнее и т.д.
- употребление алкоголя не является эффективным способом разрешения проблем, фактически он их усугубляет.

Задание на следующее занятие: попросить детей принести рекламу алкоголя и сигарет, вырезанную из журналов и газет.

Занятие №3. Реклама

Цель: Повышение осознания подростков о методах, используемых в рекламе для манипулирования поведением покупателей, обучение сопротивлению рекламным трюкам

Ход занятия.

Ведущий. Реклама является сильным средством влияния на человека, множество наших ежедневных решений незаметно регулируется рекламой. Узнав больше о рекламе и приемах, которые она использует для того, чтобы покупались определенные продукты или осуществлялось определенное поведение, мы станем менее внушаемы и не будем, даже под влиянием рекламы, делать то, чего без влияния рекламы не сделали бы.

Обсуждение целей рекламы.

Попросить подростков коротко обсудить цель рекламы.

Вопросы:

1. Почему фирмы рекламируют себя и свою продукцию? Мозговой штурм. Все мнения выписываются на лист бумаги.

2. Думают ли они, что их реклама правдива? Проголосовать.

Ведущий. Цель рекламы — продать товар. Она не только сообщает факты, но и преувеличивает, дает неверную информацию, чтобы продукция покупалась.

Описание наиболее распространенных рекламных приемов
Попросить подростков рассказать о рекламе, которая им больше всего запомнилась, и о том впечатлении, которая она на них произвела. Определить, какой прием эта реклама использует. Все мнения выписываются на лист бумаги.

Анализ рекламных приемов.

Каждый участник выбирает себе рекламные вырезки. Дается задание: за 5 минут проанализировать приемы конкретной рекламы и затем рассказать о них. По возможности должен высказаться каждый участник. Желающие могут дополнить анализ.

Разыгрывание рекламного сюжета

Разделившись на группы (по 5 чел.), участники придумывают сюжет ролика с рекламой сигарет или алкоголя и разыгрывают его.

После просмотра каждого ролика обсудить различные пути интерпретации рекламы алкоголя и сигарет. Примеры вопросов: «Что остается за кадром? Для кого реклама предназначена?»

Ведущий. Те, кто рекламирует сигареты, алкоголь и другие продукты, стараются манипулировать людьми с целью побудить их купить все это. Они создают иллюзию того, что сигареты или алкоголь сделают жизнь более приятной и улучшат ее.

Обобщение главных моментов занятия:

- цель рекламы — продажа продукции.
- в большинстве случаев реклама не просто сообщает информацию, но также преувеличивает свойства продукции для того, чтобы побудить людей ее купить.
- телевидение, радио, газеты, журналы — наиболее распространенные каналы рекламы.
- реклама часто обманчива и уводит потребителя в сторону, фокусируясь на чем-то, не имеющем прямого отношения к рекламируемому товару.
- мы не замечаем, как реклама манипулирует нами.
- существуют альтернативные способы реагирования на рекламу сигарет или алкоголя. Для этого следует помнить, что реклама пытается манипулировать людьми, создавая впечатление, что курение и употребление алкоголя как-то улучшает их жизнь.

Занятие №4. Проблема полоролевой идентичности

Цель: Обсуждение структуры полоролевой идентификации

Материалы: большой лист бумаги, фломастеры, журналы.

Ход занятия:

Ведущий. В средствах массовой информации, шоу-бизнесе, рекламе образ современного человека во многом связывается с универсальными моделями поведения, не дифференцированными на мужские и женские. Порой мы внимательно всматриваемся в рекламу на обложках модных журналов, стараясь понять: кто же изображен — мужчина или женщина.

Современная парфюмерная промышленность постепенно отходит от классических ароматов, предпочитая «совершенные, универсальные». Проблема унисекса выступает сегодня как культурный феномен, претендуя на роль ведущей, особенно в молодежной среде.

Мозговой штурм проблемы унисекса в культурном аспекте. Привести примеры, где в повседневной жизни мы сталкиваемся с проявлениями унисекса (реклама, шоу-бизнес, мода и т.д.). В качестве одного из источников предлагается использовать модные журналы.

На парфюмерных изделиях иногда пишут unі; универсальная одежда, например облегающие кожаные брюки, широкие джинсы; короткие у женщин и длинные у мужчин волосы; в некоторых телепрограммах ведущие играют роли противоположного пола, встречается это и на эстраде; на фотографиях в модных журналах изображены «не поймешь кто — девушка или парень»; изменение телесного облика: татуировки, макияж, пирсинг).

Обсуждение

Обсудить влияние социума на трансформацию половых ролей мужчины и женщины, размывание границ самоидентичности (как крайняя форма — переделывание пола, т. е. транссексуализм).

Рассмотреть негативные последствия искаженной самоидентичности в межличностных отношениях (крайняя форма — гомосексуальные отношения).

Обозначить проблему индивидуального отношения к моде унисекса (следовать или не следовать ей; чего хочет, чего избегает и что реально получает от нее подросток); субъективные критерии «золотой середины».

Выводы

Проблема унисекса может рассматриваться с точки зрения психологического и культурного аспектов. В настоящее время общесоциальные тенденции таковы, что происходит трансформация ролей мужчины и женщины, размывание границ самоидентичности, вплоть до крайних форм (переделывание пола, гомосексуальные отношения, сексуальные девиации). Один из главных источников, который насаждает культуру унисекса и создает определенные ценности, особенно в подростковом периоде, — это средства массовой информации (реклама, кинофильмы, телепередачи), шоу-бизнес, а также веяния моды (стиль одежды, прически, пирсинг, татуаж).

Прагматические ценности информационного и шоу-бизнеса прямо или косвенно, целенаправленно или спонтанно влияют на устойчивость и индивидуальные особенности самоидентичности. Отсюда с неизбежностью вытекает потребность в осознании негативных воздействий подобных тенденций и выработке собственных стратегий приспособления к негативным обстоятельствам.

Занятие №5. Самооценка

Цель: поддержание позитивной самооценки участников группы. Материалы: два стула.

Ведущий. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Групповая дискуссия

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

Говорим друг другу комплименты

Отдельно — так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные

вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение

Обсудить, что каждый из участников чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

Выводы

Чтобы поддержать позитивную самооценку, мы прибегаем к разным стратегиям. Например, подчеркиваем свой позитивный опыт, избегаем постановки глобальных целей, обесцениваем других и др. Таким образом человек формирует несколько образов «Я», строит гибкую и устойчивую самооценку, выстраивая иерархию образов «Я».

Занятие №6. Я и мое тело (игра на смену ролей)

Цель: расширение опыта взаимодействия с телесным образом «Я»

Материалы: краски, кисточки, большой лист бумаги, фломастеры.

Ведущий. Сегодня вы будете заниматься некоторыми приемами изменения своего тела.

Многие люди чувствуют неудовлетворенность своим телом в различных жизненных ситуациях. Для этого они прибегают к различным изменениям своего тела.

Мозговой штурм

Подросткам предлагается ответить на вопросы:

1. Что мы делаем со своим телом?
2. Для чего?

Лист бумаги делится на две части, куда вписываются предложенные варианты и мнения детей, а также их положительные и отрицательные стороны. Добавить к причинам те, которые подростки не указали.

Отрицательные стороны: вредно для здоровья; невозможность впоследствии полностью избавиться; «забывает» индивидуальность, становишься рабом отдельного круга людей, моды, рекламы; может не понравиться другу/подруге и послужить причиной конфликта; навязывание стереотипа поведения, иногда губительного для личности. Положительные стороны: подчеркивает индивидуальность; появляется чувство гордости за то, что ты не такой, как все; меняется настроение и поведение в целом, например, был замкнутым, «забитым», стал крутым и сильным; красота и привлечение внимания.

Что мы делаем со своим телом	Для чего
1. Макияж	<ul style="list-style-type: none"> — кому-нибудь понравиться — приятно выглядеть — для себя и окружающих — повысить уверенность в себе — по привычке — скрыть недостатки — подчеркнуть индивидуальность
2. Татуировка	<ul style="list-style-type: none"> — красиво и модно — в подражание другим — стереотипы

	<ul style="list-style-type: none"> — чтобы выразить внутренний мир — показать индивидуальность — это «круто», показать свою силу, авторитет (у зеков) — необычность, стиль — чтобы шокировать окружающих — вызывает чувство гордости
3. Пирсинг	<ul style="list-style-type: none"> — принадлежность к какому-нибудь клану, вере — стильность — сексуальность — имидж — чтобы не быть как все — модно

Обсуждение.

Обсудить, зачем человек прибегает к таким способам изменения своей внешности. Разобрать культурные и исторические аспекты нанесения татуировок, макияжа, прокалывания различных частей тела, например: ритуал, средство привлечения внимания, коммуникации, статусные отношения.

Обобщение главных моментов занятия:

- изменение телесного облика ведет к изменению состояния;
- моделируемая ситуация позволяет актуализировать выбор индивидуального решения при возможности изменения или вмешательства в свое тело;
- интенсивность нанесения татуировок, макияжа, пирсинга отражает «чувство меры» человека, индивидуальные особенности личности, выполняет компенсаторные функции;
- татуировка отражает временное состояние; после определенного срока человек хочет изменить или избавиться от нее.

Провести мозговой штурм причин, по которым люди стесняются своего телесного облика. Для этого на одной половине листа бумаги выписываются мнения о том, чего стесняются люди, а на другой — причины стеснения.

Чего стесняются	Причины
<ul style="list-style-type: none"> — большой рост — большой нос — полнота/худоба — косметические дефекты — угри — цвет кожи — кривые ноги — ненакачанное тело 	<ul style="list-style-type: none"> — мнения окружающих — насмешки, издевки — уровень личностного развития — после болезней — боятся быть хуже других — из-за образа жизни — сниженная самооценка — боязнь быть на виду — неуверенность в себе — боязнь быть непризнанным — из-за сниженной силы воли

Обсуждение.

Готовые части тела соединить в единую фигуру. Каждая подгруппа демонстрирует свое произведение, называет, что это за существо, как функционирует, что может и что ему

недоступно. Участники из других подгрупп также высказывают свое мнение, принимают участие в обсуждении.

Выводы.

Завершить обсуждение кратким резюме по поводу индивидуальной стратегии работы и непохожести одного тела на другое.

- Излишне акцентируя внимание на отдельных частях тела, и игнорируя другие, мы тем самым формируем искаженный образ тела, создавая дефицит телесного опыта.
- Человек стесняется своего тела чаще всего из-за насмешек других людей, общественного мнения. По этой причине он может замкнуться в себе.
- Иногда даже человек с хорошей фигурой начинает «комплексовать», так как у него нарушена внутренняя гармония. Он думает, что некрасив, и остальные относятся к нему так же.
- Следует повышать свою самооценку, любить себя таким, каков ты есть, потому что ты такой один — единственный и неповторимый, несмотря на все твои недостатки.

Занятие №7. Я и мои социальные роли (игра «Маски, которые мы надеваем»)

Цель: показать спектр ролей личности, дифференцировать свое «Я» и роли; роли и маски.

Ведущий. Есть мнение, что человек представляет собой набор ролей. В каждый момент мы не только можем считать себя сложной совокупностью ролей, но с течением времени роли, которые нам приходится играть, расширяются, углубляются или временно отходят на второй план, а то и постепенно исчезают из репертуара. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни. Маски создаются для того, чтобы помочь людям справляться с жизнью, и поэтому их можно считать «масками приспособления». Каждая из них имеет свою природу. Они создаются для определенной цели.

Групповая дискуссия.

Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности подростку. Мнения детей выписываются на большой лист бумаги. Например, подросток может иметь следующие роли: ученик, сын, брат, покупатель, друг и др.

Выяснить — когда, зачем и в каких ситуациях человек надевает маски. Не имея возможности выразить свои истинные чувства, мы скрываемся за масками, например, «пофигиста», «хорошей девочки», «тусовщика», «крутого парня», «нытика и зануды» и др.

Игра «Маски, которые мы надеваем»

Разбить детей на пары. У каждой пары должно быть два стула. Предложить разыграть небольшую сценку из жизни, например: покупатель — продавец, ученик — учитель, родитель — ребенок и т.д., где один участник «надевает» маску. Затем дети меняются местами, и второй участник становится маской первого, то есть происходит вынесение вовне (называние) маски. Далее партнеры разворачивают диалог между маской и «Я». После этого проигрывается маска второго

подростка.

Если в начале игры детям сложно справиться с заданием, ведущий должен на примере одной из пар разыграть упражнение.

Обсуждение

Попросите детей поделиться своими впечатлениями о том, как развивался диалог и как они чувствовали себя в этой ситуации.

Игра на смену ролей

Разбить участников группы на пары. Задать темы конфликтных ситуаций, например: встреча с контролером в транспорте при безбилетном проезде; вернулся домой с дискотеки наутро; взял без разрешения деньги у родителей и др. (с учетом высказанных мнений). Проиграть ситуацию, в

которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и не дать себя унижить, когда берешь на себя вину.

Обсуждение позиций конфликтующих сторон
Обсудить, как полученные знания можно применить в похожих ситуациях в реальной жизни.

Выводы.

В процессе ролевой игры ситуация обретает конкретные черты и становится более понятной детям. Они учатся дифференцировать «Я» и свои роли, роли и маски, называть их (выносить вонне), тем самым позволяя контролировать их и изменять свое поведение в зависимости от ситуации.

В конфликтных ситуациях бывает трудно контролировать свое поведение и переживание, что негативно влияет на выяснение отношений. Сумев принять на себя ответственность, нужно также уметь отстаивать свои права, не теряя при этом чувство собственного достоинства.

Смена ролей помогает понять точку зрения другого.

Занятие №8. Принятие решений (тренинговая игра «Не хочу, значит, не буду!»)

Цель: исследовать процесс принятия решения группой

Материалы: копии инструкции, листы бумаги, карандаши.

Ведущий. Сегодня мы на примере игры узнаем, как и почему люди принимают решения. Чем старше вы становитесь, тем более сложные решения вам придется принимать. Наша игра даст вам возможность поучиться принимать решения.

Инструкция.

Каждый участник получает указание за 15 минут выполнить задание по инструкции. Ведущий. Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и находящегося на ней груза уничтожены. Теперь яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно, потому что навигационные приборы испорчены. По самым благоприятным оценкам, вы находитесь примерно в тысяче миль к юго-западу от ближайшего берега.

Ниже приведен список из 15 предметов, которые не пострадали от пожара. Кроме того, у вас осталась резиновая спасательная шлюпка с веслами, достаточно большая, чтобы вместить вас, остальной экипаж и все перечисленные ниже предметы. Плюс к тому в карманах у всех вас в сумме набирается пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять долларовых банкнот. Ваша задача — расставить все предметы из списка по их важности для выживания. Самый важный предмет получает номер 1, следующий — номер 2 и так далее до номера 15, который наименее важен.

- Секстант
- Зеркальце для бритвы
- Пятигаллоновый бочонок воды
- Противомоскитная сетка
- Одна коробка с армейским рационом питания
- Карты Тихого океана
- Подушка для сиденья (одобрено как плавсредство службой спасения на водах)
- Двухгаллоновый баллон дизельного топлива
- Транзисторный приемник
- Репеллент для отпугивания акул
- Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика
- Одна кварта пуэрториканского рома
- Пятнадцать футов нейлоновой веревки

- Две коробки шоколада
- Набор рыболовных принадлежностей

Выработка решения

После того как каждый закончил работу над своим списком, группа получает 45 минут для выполнения следующей задачи.

Надо выработать общее для всей группы решение, руководствуясь специальным методом достижения консенсуса. Он предусматривает достижение согласия всех членов группы относительно позиции каждого предмета в списке. После того как группа завершит свою работу над списком, посмотрите в приложении к занятию, каким должен быть правильный порядок. Можно сравнить результаты работы каждого участника с результатом, который был получен группой в целом.

Обсуждение процесса принятия решения

Проводится в форме групповой дискуссии.

1. Какие стили поведения способствовали или препятствовали достижению согласия?
2. Какие отношения лидерства и подчинения выявились в процессе принятия общего решения?
3. Кто участвовал в выработке консенсуса, а кто нет?
4. Какой была атмосфера в группе во время обсуждения?
5. Удалось ли использовать возможности группы оптимальным образом?
6. Как можно улучшить процесс принятия общего решения?

Выводы.

Выработать единое мнение трудно. Не каждая оценка важности предмета из списка будет соответствовать мнению всех участников. Некоторые рекомендации по достижению соглашения:

- не ставить свое мнение выше всего; подходить к каждому вопросу с позиций логики;
- не отказываться от своего мнения на том лишь основании, что это необходимо для достижения согласия и предотвращения конфликта; поддерживать только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти;
- избегать таких способов борьбы с конфликтами, как голосование, усреднение, торг;
- относиться к расхождениям во мнениях как фактору, который способствует принятию решения, а не препятствует ему.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ

Пять этапов принятия решений

1. Проясни для себя, какое решение необходимо принять.
2. Продумай все возможные альтернативы (что ты можешь сделать в этой ситуации).
3. Собери информацию, необходимую для принятия решений.
4. Продумай последствия каждой альтернативы (подумай, что произойдет при принятии каждого возможного решения).
5. Выбери наилучшую альтернативу и осуществи необходимые действия. Будь уверен, что доведешь решение до конца.

Ответы и их обоснование

Эксперты считают, что главным для потерпевших крушение посреди океана является то, что может привлечь к ним внимание, и то, что может поддержать их существование, пока не появится помощь. Навигационные приборы и спасательные шлюпки особого значения не имеют. Даже если небольшой спасательный плот и может доплыть до ближайшего берега сам по себе, необходимые запасы продовольствия на нем не уместятся. Поэтому первостепенную важность приобретают зеркальце для бритвы и канистра с горючей смесью. И то и другое можно использовать для сигнализации. Менее важны запасы воды и пищи, например ящик с армейским рационом питания. Ниже ранжирование оставшихся на яхте предметов приводится вместе с его обоснованием.

Краткие пояснения, разумеется, не исчерпывают всех способов применения каждого предмета, а отмечают только самые главные из них.

1. Зеркальце для бритья.

Чрезвычайно важное средство привлечения внимания воздушной службы спасения.

2. Двухгаллоновый баллон дизельного топлива.

Важное средство сигнализации: пятно горючей смеси будет держаться на поверхности воды, где его можно поджечь с помощью спичек и долларовых банкнот.

3. Пятигаллоновый бочонок воды - необходим для восполнения потери жидкости в организме.

4. Одна коробка с армейским рационом питания - основной запас питания.

5. Двадцать квадратных футов светонепроницаемого пластика - можно использовать для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

6. Две коробки шоколада - резервный запас питания.

7. Набор рыболовных принадлежностей - поставлен ниже шоколада, потому что «синица в руках лучше журавля в небе». Рыбу еще поймать надо.

8. Пятнадцать футов нейлоновой веревки - можно привязать нужные вещи, чтобы они не свалились за борт.

9. Подушка для сиденья (одобрена как плавсредство службой спасения на водах). Если кто-то окажется за бортом, ее можно использовать как спасательное средство.

10. Репеллент для отпугивания акул - понятно, для чего он может понадобиться.

11. Одна кварта пуэрториканского рома - 80%-ная крепость достаточна, чтобы использовать ром как антисептик в случае травмы. Во всех остальных отношениях он бесполезен. Прием рома внутрь вызовет жажду.

12. Транзисторный приемник - бесполезен, потому что не укомплектован передатчиком и находится вне зоны приема коротковолновых радиостанций.

13. Карты Тихого океана - бесполезны в отсутствие другого навигационного оборудования. И вообще неважно, где находитесь вы. Важно, где находятся спасатели.

14. Противомоскитная сетка - посреди Тихого океана москитов не бывает.

15. Секстант - Без навигационных таблиц и хронометра бесполезен.

Основное соображение, на основании которого средства сигнализации помещены выше средств поддержания жизни (пища, вода), состоит в том, что без средств сигнализации практически нет шансов быть замеченными и спасенными. Более того, практика показывает, что в большинстве случаев спасение происходит в пределах первых полутора суток после катастрофы, а в течение этого времени можно продержаться без воды и питья.

Занятие №9. Эффективное настаивание (Групповой тренинг выработки неагрессивных форм настаивания).

Цель: формирование неагрессивных форм отстаивания своего мнения.

Материалы: Бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Ведущий группы: Во многих ситуациях нам сложно настаивать на своем мнении или правах. Сегодняшнее занятие будет направлено на обучение разрешению подобных ситуаций, а именно отстаивать свое мнение без агрессивных реакций.

Мозговой штурм, направленный на перечисление ситуаций, в которых людям сложно настаивать на своем мнении без агрессии. Примеры: не согласиться с другом; попросить об услуге; высказать собеседнику о факторах, которые раздражают; вернуть товар в магазин; сказать о несправедливой оценке со стороны взрослого.

Ведущий группы: Существует несколько возможных реакций на указанные ситуации. Первая – это занять пассивную позицию и не реагировать. В таком случае вы избегаете

конфронтации, предоставляя действия другому человеку. Второй способ – агрессивно отстоять свою позицию. Такой стиль поведения, как правило, нарушает границы другого и не позволяет ему действовать. Третий – настаивание без агрессии. При таком способе реагирования вы открыто заявляете о своих правах, выражаете свое мнение и принимаете ответственность за ваше поведение. Люди часто избегают отстаивания своей точки зрения по различным причинам. Например: не хотят начинать спор или ссору; не хотят устраивать сцен; боятся, что будут выглядеть глупо; не хотят оказаться замешанными в драку; не хотят оскорбить другого человека; рационализируют, говоря, что на самом деле это не так уж важно, чтобы вокруг этого создавать проблему.

Выгоды неагрессивного настаивания на своем. □ Спросите детей, какие преимущества, по их мнению, можно получить, умея неагрессивно настаивать на своем. Выпишите это на лист.

Примеры ряда преимуществ: личное удовлетворение; повышение вероятности того, что вы получите то, что хотите; возрастающая самооценка; повышение чувства контроля за своей жизнью; понижение тревоги из-за межличностных конфликтов; повышение способности стоять за свои права и не допускать, чтобы люди брали над вами верх; уважение и симпатия со стороны окружающих.

Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем Водущий. Первая важная область неагрессивного настаивания на своем включает обучение умению сказать «нет» или стоять на своем, когда что-то требуют или просят. Умение сказать «нет» включает три компонента:

- а) скажите о вашей позиции;
- б) назовите причины или суждения в пользу этой позиции;
- в) признайте позицию и чувства другого человека.

Другая область неагрессивного настаивания на своем включает умение попросить об одолжении или настаивать на своих правах:

- а) скажите о том, что ситуация или проблема должна быть изменена;
- б) потребуйте, чтобы ситуация была изменена или проблема разрешена.

Последний навык включает умение выражать чувства, как положительные, так и отрицательные. Например: «Ты мне нравишься на самом деле», «Я на тебя очень зол», «Я ценю, что ты это сказал», «Это меня на самом деле злит» и т.д. Я-высказывания отражают неагрессивное настаивание на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен..

Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем Выводы: неагрессивное настаивание на своем служит вашим интересам, отстаивает ваши права, позволяет открыто и честно выражать себя и при этом не задевает прав других людей. Оно повышает вероятность получения того, что вам в жизни надо, и приносит личное удовлетворение.

Неагрессивное настаивание на своем включает невербальные и вербальные компоненты и может быть сформировано путем упражнений.

Занятие №10. Модель сексуального поведения (Групповое обсуждение на тему «Альтернативных схем сексуального поведения»)

Модели сексуального поведения (Дискуссия «Альтернативные модели сексуального поведения»)

Цель: обсудить причины формирования моделей сексуального поведения, его виды; Сформировать адекватное представление о различных вопросах гигиены.

Материалы: Бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы обсудим сексуальное поведение и возможные негативные последствия такого поведения. Будут обсуждены такие темы как: насилие, преждевременная беременность, венерические заболевания и их профилактика.

Групповой мозговой штурм, направленный на проблемы насилия, причины провоцирующие насилие. На общем листе бумаги записываются мнения о сексуальном поведении, насилии и провокации к насилию. Затем обсуждаются последствия сексуального насилия на реальных примерах (сериалы, фильмы, литература). Обсуждаются другие возможные варианты поведения, которые позволят избежать насильственных действий.

Выводы по работе:

Сегодня нами было обсуждено сексуальное поведение и ситуации, при которых оно приводит к насилию. Часто насильственные действия являются не случайным событием, а совместным вкладом, как насильника, так и жертвы. Поведение жертвы является провоцирующим для насильника. Используя эти знания, становится возможным проводить коррекцию поведения и влиять на ситуацию. При уже свершенном насилии необходимо принять меры профилактики, обратившись к специалистам.

Занятие №13. Коммуникация и взаимоотношения полов. (Ролевая игра)

Цель: Формирование социальных навыков для эффективного взаимоотношения со сверстниками и знакомства.

Материалы: Бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Ведущий группы: Сегодня мы будем отрабатывать различные социальные навыки в ситуациях общения мальчиков с девочками. Какие факторы делают человека привлекательным для вас и стимулируют к взаимодействию с ним?

Выбранные участниками признаки записываются на листочках. Обращается внимание на то, что некоторые из указанных качеств могут быть взаимоисключающими. Примеры: внешний вид; курение; манеры; физическая сила; сексуальность.

Далее приводятся примеры из публичных личностей, обладающих качествами указанными как привлекательные, при этом обладающими и отрицательными качествами. Данные примеры обсуждаются в группе.

Сделанные во время работы выводы:

- У людей есть множество качеств, которые считаются привлекательными ввиду многих причин;
- Для каждого существуют свои критерии привлекательности;
- Стеснение во время первой беседы свойственно многим людям;
- Приемы, выработанные для общения, могут быть использованы при знакомстве с противоположным полом;

Занятие №14. Конфликты (Совместная дискуссия на тему «почему люди ссорятся?»)

Цель: формирование навыков коммуникации в ситуации конфликта

Занятие представляет собой мозговой штурм, в котором ставятся вопросы с целью изучить наиболее проблемные темы и реакцию на них. Один из вопросов: «Какая у тебя будет реакция, если кто-то предложит интимные отношения?». Идеи и мнения всех участников записываются и обсуждаются, по какой причине сложно найти ответ? Подростками были высказаны следующие мнения: не хочу это обсуждать; об этом не говорят; стыдно; боюсь быть отвергнутым или отвергнуть.

Далее участники разыгрывают ситуацию, в которой молодой человек должен признаться девушке в своих чувствах:

- Я бы хотел тебе кое-что сказать.
- Да? Давай.

Молодой человек молчит.

- И чего ты стоишь и молчишь? Говори что хотел!

- Было бы просто, я бы...

Девушка перебивает: Ты мне надоел! Говори или я пошла!

- Ничего. Потом как-нибудь.

Сценка обсуждается всеми участниками группы. Мнения подростков: девушка очень агрессивная; нельзя грубо высказывать свои чувства; ей нужно было выслушать парня раз согласилась; она могла бы поддержать его а не грубит.

Ведущий группы: В данной ситуации мы можем наблюдать страх, который «маскируется» принимая другую форму. Из-за страха девушка стала вести себя агрессивно. Ни страх, ни агрессия не являются эффективными в общении, усугубляя ситуацию.

После этого с участниками обсуждаются другие варианты реакций, при которых не будут задеты чувства партнера и получен удовлетворяющий результат. По просьбам участников разыгрываются и обсуждаются другие сцены.

Занятие №15. Конфликты (тренинг-игра)

Цель: формирование навыков общения в ситуациях конфликта

Материалы: бумага, цветные карандаши и фломастеры.

Участники делятся на 6 групп (количество варьируется в зависимости от количества участников). Задача нарисовать свое видение конфликта используя все доступные материалы. В ходе дальнейшего обсуждения рисунки анализируются, изучая сходства и различия видения конфликта участниками группы.

Выводы:

В общении между людьми часто встречаются затруднения в обращении одного человека к другому. Многие не знают как вести себя в конфликтных ситуациях или каким образом можно избежать их. Наиболее подходящим в данных ситуациях будет ответ, с такими качествами как честность, тактичность, откровенность. Кроме того, важно при ответе не оскорблять собеседника.

Занятие №18. Заключительное занятие (беседа с подведением итогов).

Цель: совместное подведение итогов проведенной работы.

Материалы: цветные и простые карандаши, набор ручек и фломастеров, бумага.

В ходе проведения занятия каждый из участников складывает лист пополам, в виде открытки. Затем с внешней стороны накладывается и обводится своя ладонь, в силуэте которой вписывается собственное имя. Символически рука будет представлять открытость для других участников. Далее открытка передается соседу справа или слева, задачей которого является вписывание чего-либо (пожеланий, добрых слов, идей) внутри. Процедура проводится до того момента, когда каждый из участников не напишет по одному предложению другим.

По окончании первого этапа проводится обратная связь, в ходе которой листы раздаются и просят ответить на вопросы: Какие положительные и отрицательные моменты были в проведенных занятиях? Какие темы остались не раскрытыми? Что хотелось бы убрать из занятий? Какая форма работы была более предпочтительна? Что из полученной информации было услышано впервые?

Из высказанного участниками: понравилось откровенное обсуждение проблем, выслушивали различные точки зрения; многие из возможных ситуаций остались не разобранными; хотелось больше и глубже узнать о психологии людей; мы сблизились друг с другом; нашел решение для своей проблемы; не боюсь выражать свою позицию; послушали про вредные привычки.