

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Оренбургский государственный педагогический университет»**

Институт физической культуры и спорта
Кафедра Безопасности жизнедеятельности физической культуры и методики
преподавания безопасности жизнедеятельности

**Социальная безопасность личности: профилактика
социальных отклонений**

Допущено УМС ОГПУ в качестве учебного пособия для обучающихся по направлению
подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),
профилям Безопасность жизнедеятельности и Физическая культура по дисциплине «Опасные
ситуации социального характера»

Учебное пособие



Оренбург, 2019

УДК 316.62(075.8)

ББК 68.69я73

С89

Автор составитель: старший преподаватель кафедры Безопасности жизнедеятельности, физической культуры и методики преподавания безопасности жизнедеятельности, старший преподаватель А.М. Суздалева.

Социальная безопасность личности: профилактика социальных отклонений. Учебное пособие / автор-составитель А.М. Суздалева. – Оренбург, 2019. – 270 с.

Обеспечение безопасности человека при возникновении опасных ситуаций социального характера, в последнее время является одной из наиболее важных проблем. В основном возникновение опасных ситуаций социального характера являются следствием отклоняющегося поведения, которое все чаще проявляется у учащейся молодежи. Отклоняющееся поведение представляет угрозу жизни и здоровью людей, угрозу правопорядку, социальной сфере, так как ведет к психологическим нарушениям и дезадаптации в обществе.

В учебном пособии рассматриваются теоретические и практические вопросы: основные понятия и характеристика наиболее распространенных видов отклоняющегося поведения и их последствия, рассматриваются вопросы профилактики, предоставлены контрольные вопросы, тестовые задания, с помощью которых можно выявить ту или иную форму отклоняющегося поведения и соответственно разработать профилактические мероприятия.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся в педагогических вузах по направлению Безопасность жизнедеятельности и физическая культура, а так же специалистов, включенных в работу по профилактике социальных отклонений в молодежной среде, преподавателей учреждений высшего и среднего профессионального образования.

© А.М. Суздалева, автор-составитель, 2019

© Издательство ОГПУ, 2019

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Отклоняющееся поведение: понятия и сущностная характеристика.....	7
1.1 Отклоняющееся поведение как негативное социальное явление.....	7
1.2 Причины проявления отклоняющегося поведения.....	17
Контрольные вопросы и задания.....	32
Глава 2 Виды отклоняющегося поведения и их профилактика.....	33
2.1 Виктимное поведение и его профилактика.....	33
Контрольные вопросы и задания.....	53
2.2 Аддиктивное поведение и его профилактика.....	54
Контрольные вопросы и задания.....	139
2.3 Агрессивное поведение и его профилактика.....	140
Контрольные вопросы и задания.....	160
2.4 Девиантное поведение и его профилактика.....	160
Контрольные вопросы и задания.....	183
Тесты.....	184
Глоссарий.....	261
Список литературы.....	268

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе для уменьшения количества негативных факторов, способствующих возникновению чрезвычайных ситуаций социального характера, возникает необходимость вмешательства всего общества. Последние события в стране (инфляция, безработица, крупные террористические акты, войны в приграничных районах, бандитизм и т.д.) непосредственно связаны с тем, что происходит резкое снижение уровня жизни людей, их социальная незащищенность. Возникают психологические стрессы; являющиеся предвестниками криминальных ситуаций, разрушающие ранее действующие социальные стереотипы и духовные ценности.

Люди в современном обществе становятся, с одной стороны, угнетенными, с другой – опасными и агрессивными. Это является причиной совершения противоправных поступков. Под влиянием социальных опасностей набирает силу криминал. В условиях стабильной жизни человек никогда бы не решился их совершить. Растет число самоубийств и актов насилия, разгул проституции. Стремительно падает цена человеческой жизни.

В этих случаях неизбежно деградирует социальная сфера, от которой во многом зависит продолжительность жизни каждого человека и населения страны в целом.

Немалую роль в обеспечении личной безопасности играют качества людей и воспитание культуры безопасности. Необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной деятельности. К ним следует отнести черты характера, воля, эмоциональный настрой, морально-психологическая устойчивость, физическое состояние человека, социальные и индивидуальные стереотипы безопасного поведения. В связи с этим следует выделить особую категорию людей – учащаяся молодежь (дети, подростки, юноши и девушки),

которая часто становится жертвой неблагоприятных условий, создаваемыми как обществом, так и самими собой.

Каждое социальное общество имеет собственные нормы или правила, по которым оно и живет. Их можно отнести к неписанным законам, отражающим характер поведения человека в различных ситуациях. Несоблюдение же этих норм считается социальным отклонением, которое еще называют девиацией. Это понятие можно рассматривать с разных сторон. Прежде всего, отклоняющееся поведение всегда нарушает нормы права и стандарты, сложившиеся в обществе. Педагоги, психологи и родители часто ищут ответ на злободневный вопрос: «Почему ребенок совершил тот или иной проступок?». Понять аспекты поведения детей, подростков, старших школьников можно только, определив основные причины возникновения отклоняющегося поведения.

Материалы, представленные в пособии, связаны с теми видами отклоняющегося поведения, которые наиболее часто встречаются у обучающихся общеобразовательных организаций. В связи с этим в учебном пособии рассматривается феномен отклоняющегося поведения, соотношение понятий «норма» и «отклонение», сущность отклоняющегося поведения, современные термины, характеризующие отклоняющееся поведение.

Структура и содержание учебного пособия посвящена анализу важнейших теоретических и практических вопросов, связанных с отклоняющимся поведением. Достаточно большой объем содержания учебного пособия посвящен аддиктивному и агрессивному поведению, так как эти виды поведения наиболее часто проявляются в подростковой среде, которые традиционно относятся к неудобным и запретным темам для обсуждения не только учителями, но и родителями. Эти факты становятся гласными для обсуждения и дискуссионными только во время возникновения опасной или криминальной ситуации.

Цель учебного пособия: овладение студентами компетенциями, обеспечивающими необходимый уровень знаний по опасным ситуациям

социального характера и профилактики и коррекции отклоняющегося поведения личности, группы, сообщества.

Задачи:

- овладение знаниями об опасных ситуациях социального характера;
- усвоение теоретико-методологических основ профилактики отклоняющегося поведения;
- овладение научно-обоснованными практическими подходами к подбору и реализации условий, технологий и способов профилактики отклоняющегося поведения.
- развитие устойчивой мотивации к личностному росту, самообразования в сфере теории и практики профилактики отклоняющегося поведения.

Результатом освоения материала учебного пособия должны стать знания:

- терминологического аппарата;
- основных критериев определяющих отклоняющее поведение, основополагающих признаков и показателей личности с отклоняющимся поведением.
- методов исследования личности с отклоняющимся поведением.

Студенты должны: уметь подтверждать теоретические положения практическими примерами: подбирать диагностические методики; выявлять причинно-следственные связи проявления, возникновения и становления отклоняющегося поведения; владеть технологиями коррекции и профилактики отклоняющегося поведения; методами организации помощи личности, находящейся в трудной жизненной ситуации на базе дифференцированного и индивидуального подходов.

В процессе работы над учебным пособием автор-составитель опирался на теоретические положения и концептуальные подходы, представленные в трудах таких исследователей, как: А.А. Александров, А.Г. Асмолов, С.А. Беличева, Роберт Бэрн, Дебора Ричардсон, Я.И. Гилинский, Е.П. Ильин, Ю.А. Клейберг, М.И. Рожков, Г.В. Старшенбаум, Г.Н. Тигунцев, С.Т. Шацкий, Л.Б. Шнейдер и др.

Глава 1

ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ: ПОНЯТИЯ И СУЩНОСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1 Отклоняющееся поведение как негативное социальное явление

Отклоняющееся поведение, наиболее часто встречающееся негативное явление в обществе. Отклоняющееся поведение человека – это вариант взаимодействия личности с другими индивидами в процессе социализации, то есть включения в общество. Поведение – это своеобразная реакция на различные раздражители как внешне, так и внутренние (других людей, информацию). Иногда поведение является осмысленным, а иногда – нет. Осмысленно человек действует, стремясь достичь каких-то целей, инстинктивно – в каких-либо обыденных ситуациях (например, взгляды в направлении громкого внезапного звука).

Социологи выделяют три вида отклоняющегося поведения:

- отклонения агрессивной направленности; они проявляются в действиях против личности: преступление (например, убийства), оскорбления, драки и проч.; они вызывают не только моральное осуждение, но и преследование по закону;
- отклонения корыстной направленности; это такие поступки, которые связаны с желанием незаконно получить имущественную выгоду; сюда можно отнести взятки, воровство, мошенничество и т. д.;
- социально пассивные отклонения – это различные варианты уклонения от решения личностных и общественных проблем (нежелание учиться, работать, стремление к бродяжничеству, различные виды наркомании и токсикомании; сюда же можно отнести и суицид).

Отклоняющееся поведение, по сути, считают социальным явлением. Оно находит свое выражение в любых массовых формах деятельности людей, проявляется в разных слоях населения и не соответствует при этом негласно установленным правилам поведения. Под социальными нормами обычно понимают установленные в обществе правила, образцы, эталоны поведения людей, регулирующие общественную жизнь. В процессе своей жизнедеятельности люди постоянно взаимодействуют друг с другом. Многообразные формы взаимодействия индивидуумов, а также связи, возникающие между различными социальными группами (или внутри них), принято называть общественными отношениями. Значительная часть общественных отношений характеризуется противоречивыми интересами их участников. Результатом таких противоречий становятся возникающие между членами общества социальные конфликты. Одним из способов согласования интересов людей и сглаживания возникающих между ними и их объединениями конфликтов является нормативное регулирование, т.е. регулирование поведения индивидуумов при помощи определенных норм.

Слово «норма» происходит от лат. «norma», что означает «правило, образец, стандарт». Норма указывает те границы, в пределах которых тот или иной объект сохраняет свою сущность, остается самим собой. Нормы могут быть разными: естественными, техническими, социальными. Действия, поступки людей и социальных групп, являющихся субъектами общественных отношений, регулируют социальные нормы.

Под социальными нормами понимают общие правила и образцы, поведения людей в обществе, обусловленные общественными отношениями и являющиеся результатом сознательной деятельности людей. Социальные нормы складываются исторически, закономерно. В процессе своего становления, преломляясь через общественное сознание, они затем закрепляются и воспроизводятся в необходимых обществу отношениях и актах. В той или иной мере социальные нормы являются обязательными для

исполнения теми, кому адресованы, имеют определенную процедурную форму выполнения и механизмы своей реализации.

Существуют различные классификации социальных норм. Наиболее важным является разделение социальных норм в зависимости от особенностей их возникновения и реализации. По данному основанию выделяют пять разновидностей социальных норм: нормы морали, нормы обычаев, корпоративные нормы, религиозные нормы и правовые нормы.

Нормы морали представляют собой правила поведения, которые являются производными от представлений людей о добре и зле, о справедливости и несправедливости, о хорошем и плохом. Реализация этих норм обеспечивается общественным мнением и внутренним убеждением людей.

Нормы обычаев - это правила поведения, вошедшие в привычку в результате их многократного повторения. Реализация обычных норм обеспечивается силой привычки. Обычаи морального содержания называют нравами.

Разновидностью обычаев считаются традиции, которые выражают стремление людей сохранить определенные идеи, ценности, полезные формы поведения. Другая разновидность обычаев — это ритуалы, регламентирующие поведение людей в бытовой, семейной и религиозной сферах.

Корпоративными нормами называют правила поведения, установленные общественными организациями. Их реализация обеспечивается внутренним убеждением членов этих организаций, а также самими общественными объединениями.

Под религиозными нормами понимаются правила поведения, содержащиеся в различных священных книгах либо установленные церковью. Реализация данного вида социальных норм обеспечивается внутренними убеждениями людей и деятельностью церкви.

Правовые нормы - это правила поведения, уставленные или санкционированные государством, а иногда и непосредственно народом,

реализация которых обеспечивается авторитетом и принудительной силой государства.

Различные виды социальных норм появлялись не одновременно, а один за другим, по мере необходимости. С развитием общества они все более усложнялись.

Ученые предполагают, что первым видом социальных норм, возникшим в первобытном обществе были ритуалы. *Ритуалом* называют правило поведения, в котором самым главным является заранее строго заданная форма его исполнения. Само содержание ритуала не столь важно - главное значение имеет именно его форма. Ритуалами сопровождалось многие события в жизни первобытных людей. Нам известно о существовании ритуалов проводов соплеменников на охоту, вступления в должность вождя, преподнесения даров вождям и др. Несколько позднее в ритуальных действиях стали выделять обряды. *Обряды* это правила поведения, заключающиеся в выполнении некоторых символических действий. В отличие от ритуалов они преследовали определенные идеологические (воспитательные) цели и оказывали более глубокое влияние на психику человека.

Следующими по времени появления социальными нормами, которые являлись показателем новой, более высокой ступени развития человечества, были *обычаи*. Обычаи регулировали практически все стороны жизни первобытного общества.

Еще одним видом социальных норм, возникших в эпоху первобытности, были *религиозные нормы*. Первобытный человек, осознававший свою слабость перед силами природы, приписывал последним божественную силу. Первоначально объектом религиозного преклонения был реально существующий предмет - *фетиши*. Потом человек стал поклоняться животным и растениям – *тотему* (в первобытных верованиях — природный объект: животное, растение, неодушевленный предмет, находящийся в родстве с определенной группой людей), видя в последнем своего предка и защитника. Затем тотемизм сменился *анимизмом* (от лат. «анима» — душа), т.е. верой в

духов, душу или всеобщую одухотворенность природы. Многие ученые полагают, что именно анимизм стал основой для возникновения современных религий: со временем среди сверхъестественных существ люди выделили несколько особенных - богов. Так появились первые политеистические (языческие), а потом и монотеистические религии.

Параллельно возникновению норм обычаев и религии в первобытном обществе формировались и нормы морали. Определить время их возникновения невозможно. Можно лишь сказать, что мораль появляется вместе с человеческим обществом и является одним из наиболее важных социальных регуляторов.

В период возникновения государства появляются первые нормы права. Последними по времени возникают корпоративные нормы.

Все социальные нормы имеют общие черты. Они представляют собой правила поведения общего характера, т. е. рассчитаны на многократное применение, и действуют непрерывно во времени в отношении персонально неопределенного круга лиц. Помимо этого социальные нормы характеризуются такими признаками, как процедурность и санкционированность. *Процурность социальных норм* означает наличие детально регламентированного порядка (процедуры) их реализации. *Санкционированность* отражает тот факт, что каждый из видов социальных норм имеет определенный механизм реализации их предписаний.

Социальные нормы определяют границы допустимого поведения людей применительно к конкретным условиям их жизнедеятельности.

В реальности поведение людей в обществе далеко не всегда соответствует установленным социальным нормам и даже, напротив, происходит их нарушение. В таком случае говорят об отклоняющемся поведении субъекта. Отклоняющимся принято называть такое поведение, которое не соответствует требованиям принятых в обществе социальных норм.

Отклоняющееся поведение представляет собой тип поведения, не имеющий одобрения в обществе. Во все времена шла борьба по устранению

нежелательных форм человеческой деятельности и их носителей. При этом применялись различные средства и методы, которые соответствовали имеющимся в стране социально-экономическим отношениям, общественному сознанию, а также интересам правящей верхушки. Отклоняющееся поведение и его типы всегда привлекали интерес исследователей.

Отклоняющееся поведение представляет собой тип поведения с двойственным характером. С одной стороны, оно грозит потерей стабильности общества. С другой же стороны - поддерживает данную стабильность.

Первичное отклонение – отклоняющееся поведение личности, которое в целом соответствует культурным нормам, принятым в обществе. В данном случае совершаемые индивидом отклонения так незначительны и терпимы, что он социально не квалифицируется девиантом и не считает себя таковым. Для него и для окружающих отклонение выглядит просто маленькой шалостью, эксцентричностью или на худой конец ошибкой.

Вторичное отклонение – отклонение от существующих в группе норм, которое социально определяется как девиантное.

Отклоняющееся поведение это социальные явления, это продукт жизнедеятельности людей. Все явления, можно разделить на антропогенные, т.е. созданные людьми и природные, возникающие в естественных условиях. Рукотворные явления считаются общественными. Ни в одном государстве мира не бывает такого общества, где все граждане придерживались бы общих норм поведения.

Существующее отклоняющееся поведение и его типы могут принимать разные формы. Так, к людям с поведенческими расстройствами относят преступников и отшельников, аскетов и гениев, художников, писателей, святых и т. д.

При обеспечении порядка и предсказуемости поведения всех членов общества возможна успешная работа всех социальных структур. Каждому человеку важно знать, как будут вести себя другие люди и какого поведения они ожидают от него. Вместе с тем в каждом обществе существуют

субкультуры. Они обладают своими нормами, входящими в противоречие с общепринятой моралью. Подобные отклонения считаются групповыми и порой влияют на дальнейшее развитие общества. К таким группам следует отнести секты, молодежные группировки скинхедов, готов, панков, хиппи и т.д.

В основном вся масса людей старается соблюдать законы и жить по определенным общественным правилам. Однако, появляются индивиды, которые время от времени своим поведением нарушают социальные нормы. Такое поведение относят к девиантному поведению. В этом случае человек получает клеймо девианта и обращается с другими людьми не так как положено в обществе, нарушая законы.

Отклоняющееся поведение всегда нарушает моральные нормы и при этом носит как индивидуальный, так и коллективный характер. Первый вид девиации нередко трансформируется во второй. Чаще всего это случается при влиянии криминальных субкультур на те категории людей, которые предрасположены к совершению девиантных поступков, то есть относятся к группе риска, например, вор создает вокруг себя криминальную структуру.

Различают несколько типов отклоняющихся поведений. Делинкветные поступки имеют ярко выраженную антиобщественную направленность, которые в крайних своих выражениях приобретают уголовно наказуемый характер. Аддиктивные поступки уводят человека от действительности с помощью использования психоактивных веществ или при чрезмерной фиксации на определенный вид деятельности. Патохарактерологические поступки возникают из-за патологических изменений в характере, вследствие дефектов воспитания. Психопатологические поступки являются следствием психических расстройств. Эти поступки могут возникать из-за гиперспособности человека, проявляющейся при особой одаренности или гениальности.

Несколько иную классификацию может иметь отклоняющееся поведение и его типы. По отношению к ним общества девиантные поступки бывают:

1. Социально одобряемыми. Они выражаются в таком поведении индивида, которое носит позитивный характер и направлено на устранение устаревших стандартов. Как правило, этот тип девианта связан с социальным творчеством и способствует качественным изменениям всей общественной системы. Примером тому служат гениальность, спортивные достижения, героические поступки и лидерские способности.

2. Нейтральными. Это отклоняющееся поведение представляет собой тип поведения, не вызывающий никаких опасений общества и не способствующий его изменению. К таким девиантным поступкам относят эксцентричность и чудачество, стремление удивить всех своей манерой поведения и формой одежды.

3. Социально неодобряемыми. Такое поведение нарушает и дезорганизует общественную систему. Оно несет в себе черты негативности и дисфункциональности. Подобные девиантные поступки наносят вред обществу. К ним относят различные отклонения, приносящие вред людям и самой личности. Они выражаются в форме разнообразных противоправных, агрессивных и преступных действий, а также в алкоголизме, наркомании, суициде и т. д.

К социально неодобряемым относят следующие типы отклоняющегося поведения: аддиктивное, делинквентное, девиантное, виктимное.

В рамках психологического подхода используются различные типологии отклоняющегося поведения. Большинство авторов, например Ю.А. Клейберг, выделяют три основные группы поведенческих девиаций: негативные (например, употребление наркотиков), позитивные (например, социальное творчество) и социально-нейтральные (например, попрошайничество).

Понятие девиантного поведения относительно. Например, преступники полагают, что вымогательство – это нормальный вид заработка. Однако для большей части населения подобное поведение является девиантным. Это же относится и к некоторым видам социальных поступков. Одни из них считаются девиантными, а другие - нет.

В современной социологии наиболее признанными считаются виды, типы отклоняющегося поведения, классифицированные Р. Мертоном. Свою группировку понятий он составил в русле представлений этого процесса как разрушающего базовые элементы культуры, в том числе и этические нормы. При составлении своей классификации Мертон подчеркивал тот факт, что отклоняющееся поведение и его типы не являются продуктом, который демонстрирует абсолютно негативное отношение к общепринятым нормам. Ведь вор вовсе не отвергает такую цель общества, как материальное благополучие. А действия бюрократа не вступают в противоречие с общепринятыми правилами работы. В этом случае наблюдается лишь буквальное исполнение, доходящее до абсурда. Но при этом и бюрократ, и вор являются девиантами. На основании этого Мертон выделил четыре типа девиации, в число которых входит:

1. Инновация. Этот тип поведения предполагает согласие с общими целями общества, но при этом отрицание принятых способов их достижения. К инноваторам относят проституток и шантажистов, великих ученых и создателей финансовых пирамид.

2. Ритуализм. Такое поведение связано с отрицанием основных целей общества и абсурдным исполнением способов их достижения. Примером тому может служить бюрократ. Этот чиновник требует тщательного заполнения любого документа, его неоднократной проверки, составления в четырех экземплярах и т. д. При этом из вида упускается главное – цель.

3. Ретретизм. Это не что иное, как бегство от существующей действительности. Этот тип девиации выражается в отказе не только от социально значимых целей, но и от тех способов, которыми обычные люди их достигают. Такой тип поведения характерен для наркоманов, алкоголиков, бомжей и т. д.

4. Бунт. Данное поведение отрицает имеющиеся в обществе цели и способы. Бунтарь стремится к замене их на новые. Яркий пример тому – революционеры.

К видам отклонений следует отнести культурные и психические отклонения.

Часто пытаются связывать культурные отклонения с психическими. Например, сексуальные отклонения, алкоголизм, наркомания и многие другие отклонения в социальном поведении связывают с личностной дезорганизацией, иначе говоря, с психическими отклонениями. Однако обычно психически ненормальные личности полностью выполняют все правила и нормы, принятые в обществе, и, наоборот, для личностей, психически вполне нормальных, иногда характерны весьма серьезные отклонения.

Индивидуальное отклонение: отдельный индивид отвергает нормы своей субкультуры;

Групповое отклонение: конформное поведение члена девиантной группы по отношению к ее субкультуре (например, подростки из трудных семей, проводящие большую часть своей жизни в подвалах. «Подвальная жизнь» кажется им нормальной, у них существует свой «подвальный» моральный кодекс, свои законы и культурные комплексы. В данном случае налицо групповое отклонение от доминирующей культуры, так как подростки живут в соответствии с нормами собственной субкультуры).

Е.В. Змановская выделяет три основные группы отклоняющегося поведения: антисоциальное (делинквентное) поведение, асоциальное (аморальное) поведение, аутодеструктивное (саморазрушительное) поведение.

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

Асоциальное поведение - это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, непосредственно угрожающее благополучию межличностных отношений. В подростковом возрасте наиболее распространены уходы из дома, бродяжничество, школьные прогулы или отказ от обучения, ложь, агрессивное поведение, промискуитет (беспорядочные

половые связи), граффити (настенные рисунки и надписи непристойного характера), субкультуральные девиации (сленг, шрамирование, татуировки).

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

1.2 Причины проявления отклоняющегося поведения

Человечество всегда движется вперед, исчезают старые государства, открываются новые земли, совершенствуются орудия труда, делаются новые открытия. Любое новое открытие в науке порождает новые открытия, и этот процесс бесконечен. Меняются люди, образ мысли, то, что казалось невероятным одному поколению, становится обыденным для следующих. И возникает вопрос, не уничтожит ли человечество себя своим же прогрессом. Всегда, во все эпохи были люди, которые боялись прогресса, в новых знаниях, понятиях всегда видится угроза спокойствию, власти. Всегда люди видевшие мир иначе, чем другие, подвергались в лучшем случае непониманию, обывателям в массе своей всегда спокойнее верить в то, что очевидно, правители же видели в любых изменениях угрозу спокойствию своего существования.

Зигмунд Фрейд предполагал, что любые поступки людей – это рвущиеся наружу бессознательные инстинкты или влечения. Когда контролирующий

волевой фактор не способен подавить природный инстинкт – возникает конфликт, выливающийся в преступление.

По мнению Конрада Лоренца источником агрессии является инстинкт борьбы за выживание. У человека, в отличие от всех других живых существ, широко распространено насилие в отношении представителей своего собственного вида. На заре человеческой истории это было не столь опасно. Однако появление средств массового уничтожения ставит под угрозу выживание человека как вида.

Карл Маркс и Фридрих Энгельс существование преступности связывали с социальным неравенством капиталистического общества. С целью достижения равенства члены определённых групп населения становятся преступниками прежде всего с целью получения материальной выгоды.

В современном обществе отклоняющееся поведение все больше и больше становится рациональным и рискованным. Основное отличие дивантанта от авантюриста заключается в опоре на профессионализм, а не в вере в случай или судьбу. Это осознанный выбор личности, благодаря которому возможна ее самореализация, самоутверждение и самоактуализация.

К причинам отклоняющегося поведения следует отнести отношения, возникающие в обществе:

- возникновение новой социальной системы на обломках старой;
- процесс развития новой системы, что может приводить к различным перекосам и диспропорции;
- потребности общества (духовные, экономические и т. д.) могут опережать развитие общества, и это вызывает необходимость отклоняющегося поведения;
- возможно просто случайное отклонение.

Нет сомнений, что нарушение даже наиболее важных принятых в обществе норм связано с экономическими отношениями. Эта связь не прямая, но она совершенно несомненная. В качестве примера можно привести положение в нашей стране в середине 90-х годов прошлого века. Наступившие

безработица и безденежье привели к тому, что сформировалось большое количество групп с отклоняющимся поведением: это и преступные группировки, и компании наркоманов, бомжи и т.п.

Следующая причина – это противоречие между слоями населения. Особенно это касается отношения между властью предрержащими и обычными людьми. Лицемерное поведение представителей власти приводит к социальной апатии со стороны большинства населения. Сюда же можно отнести социальную несправедливость и сложившиеся в обществе традиции отклоняющегося поведения (конкретным примером является отсутствие морального осуждения мелкого воровства).

Объяснений проявления отклоняющегося поведения может быть множество. Для его понимания необходимо знать, какие виды имеет отклоняющееся поведение и что может способствовать его проявлению.

Проявления отклоняющегося поведения не всегда связаны с событиями, происходящими в обществе. Например, склонность к наркомании и алкоголизму, а также психические расстройства объясняются вовсе не социальными, а биологическими причинами. Некоторые негативные явления порой передаются детям от их родителей.

В социологии есть несколько направлений, согласно которым и объясняются причины отклоняющегося поведения.

Одно из них заключается в наличии такого состояния общества, при котором старые ценности и нормы уже пришли в противоречие с существующими отношениями, а новых пока нет. При этом причина отклоняющегося поведения заключается в несогласованности целей, которые выдвигаются обществом, и тех средств, которые предлагаются для их достижения. Одной из причин отклоняющегося поведения является маргинализация, характеризующаяся разрывом социальных связей. Самым распространенным вариантом выступает первоначальный разрыв экономических отношений. После этого утрачиваются социальные связи, а на следующем этапе – духовные. Характерной чертой маргиналов служит

снижение планки социальных потребностей и ожиданий. При этом происходит примитивизация их производственной, бытовой и духовной жизни.

К следующей категории причин негативного поведения следует отнести социальные патологии. В данном случае существует тесная связь с такими явлениями, как наркомания и алкоголизм, рост количества психических заболеваний и ухудшение генетического фонда членов общества.

Попрошайничество и бродяжничество является так же разновидностью отклоняющегося поведения. Можно назвать эти явления «особым образом жизни». Основной причиной такого антисоциального поведения служит отказ от участия в труде на благо общества и стремление к получению нетрудовых доходов. Стоит отметить, что попрошайничество и бродяжничество в последнее время получили довольно широкое распространение. Однако общество пытается вести борьбу с этим социально опасным явлением. Ведь нередко такие личности выступают в роли посредников при сбыте наркотиков, а также совершают кражи и прочие преступления.

Нередко причиной негативного поведения становится стремление избежать имеющегося внутреннего дискомфорта, а также изменить собственное социально-психическое состояние, выражающееся внутренней борьбой и внутриличностными конфликтами. Все это и является аддиктивными поступками. Подобный путь, как правило, выбирается теми, у кого нет легальной возможности для осуществления самореализации, чья индивидуальность подавляется в связи со сложившейся в обществе иерархией, а личностные стремления неизменно блокируются. Таким людям невозможно сделать карьеру и изменить имеющийся у них социальный статус с использованием легитимных каналов. Именно поэтому они и считают общепринятые нормы общества несправедливыми и неестественными.

В современном обществе актуальна проблема детской безнадзорности, наркомании и преступности. В связи с этим наблюдается и рост числа подростков с девиантным поведением. Такое отклонение в поведении детей является результатом политической, социальной, экономической и

экологической нестабильности, роста влияния псевдокультур, изменения в существующих ценностных ориентациях молодежи, неблагополучия в семейной и бытовой сфере, отсутствия контроля, что становится следствием постоянной занятости родителей, эпидемии разводов и недостатков в работе учреждений образования. Основные типы отклоняющегося поведения подростков, как правило, находят свое выражение в таких формах, как аддиктивная, аутоагрессивная (суицидальная), а также гетероагрессивная.

К наиболее часто встречающимся причинам негативного поведения современной учащейся молодежи следует отнести:

1. Неправильно организованное воспитание. Подросток проживает обычно в трудной семье. На его глазах происходят конфликты между родителями, которые не интересуются его внутренним миром. Порой такое неблагополучие довольно глубоко скрыто. И обнаруживается оно только после того, как подросток начинает выделяться своим негативным поведением.

2. Биологические факторы. Среди подобных причин выделяется наследственность, которая снижает активность защитных механизмов и ограничивает приспособительные функции человека. Этот фактор способен проявляться в умственной недостаточности, наследовании аномальных черт в характере, а также такого негативного явления, как алкоголизм. Помимо этого, у подростков с девиантным поведением выявляется неполноценность клеток мозга, ставшая следствием некоторых тяжелых заболеваний, которые были перенесены ими в раннем возрасте. К факторам биологического типа относят и особенность подросткового периода. Именно в этом возрасте у человека происходит бурный рост организма, начинается и подходит к завершению половое созревание, а также совершенствуются функции многих систем и органов, в том числе ЦНС.

3. Психические факторы. В подростковом возрасте завершается и формирование характера человека. Нарушения данного процесса приводят порой к негативным характерологическим реакциям, выходящим за рамки принятой в обществе нормы. Среди них следующие: активный протест

(непослушание и грубость); пассивный протест (уход из дома); активное уклонение от контактов с людьми; имитация или подражание поведению окружающих; повышенное стремление к самоутверждению на основе отрицания опыта старших; гиперкомпенсация (безрассудные поступки) как защитная реакция, маскирующая слабые стороны личности.

Необходимым условием успешной профилактики отклоняющегося поведения является не только знание причин, породивших отклонения от норм в поведении, но правильное воспитание подрастающего поколения. Эти причины нужно искать, прежде всего, в условиях воспитания, в среде пребывания ребенка. Наиболее распространенные причины:

1. Стремление подростков к самовыражению, которое есть у каждого ребенка. Это проявляется в следующих противоречиях в личностном развитии:

- у ребенка возникают пробелы в знаниях, затем он не усваивает последующий материал; начинает отвлекаться, мешать другим, боится неудовлетворительных оценок, убегает с уроков;

- хочет показаться сильным; здесь тоже не получается - вовремя не начал развиваться физически, другие оказываются сильнее;

- ищет себе друзей, среди которых он был бы лидером, это слабые в учебе, менее сильные физически; тут он может и покомандовать, подчинить себе других;

- если стать лидером не получилось, то он сам может оказаться под влиянием более сильных - а это улица; там формируется ближайшее окружение, социум;

- в этом социуме он нашел себя и себе подобных, тут он уже может стать на путь правонарушений и преступлений; постепенно наступает деморализация личности - так ребенок становится явно выраженным «трудным», педагогически запущенным. Он умышленно выбирает такую форму поведения, чтобы самоутвердиться в социуме.

2. Недостатки семейного воспитания. Известны четыре основные группы детей с осложненным поведением:

- дети, выросшие в условиях грубости, жестокости, несправедливости;
- безнадзорные дети (предоставлены сами себе, родители не имеют возможности контролировать поведение и учебу в силу общественной и трудовой занятости или не хотят отвечать за воспитание сыновей и дочерей);
- избалованные, изнеженные дети (получающие чрезмерную дозу любви матери, отца, превратившиеся в семье в объект любования и всепрощения, чаще всего они пребывают в условиях ничегонеделания);
- дети, развращенные дурным примером взрослых (родители ведут нечестный, аморальный образ жизни, что соответствующим образом сказывается на формировании личностных качеств подростка).

Педагоги и психологи рассматривают основные виды неправильного воспитания, которые приводят к формирования отклоняющегося поведения.

Гипопротекция. Этот вид неправильного воспитания в крайней форме проявляется полной безнадзорностью, но чаще лишь недостатком опеки и контроля за поведением. Лишь иногда гипопротекция простирается до такой степени, что подросток оказывается совершенно заброшенным - ненакормленным, неодетым, живущим в тяжелых условиях. В наше время всеобщего материального достатка гипопротекция не сказывается на удовлетворении насущных нужд подростка, а проявляется только недостатком внимания, заботы и руководства, истинного интереса родителей к его делам, волнениям, увлечениям. В духовной жизни подросток оказывается предоставленным самому себе.

Доминирующая гиперпротекция. Чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, каждой минутой, каждой мыслью вырастает в целую систему постоянных запретов и неусыпного бдительного наблюдения за подростком, достигающего иногда постыдной для него слежки. Непрерывные запрещения, невозможность никогда принимать собственные решения путают подростка, создают у него впечатление, что ему «все нельзя», а его сверстникам «все можно». Гиперпротекция не дает возможности учиться с ранних лет на собственном опыте разумно пользоваться свободой, не приучает к

самостоятельности. Мало того, она подавляет чувство ответственности и долга, ибо если за подростка все решают и все ему указывают, то он приходит к убеждению, что сам он может ни за что не отвечать.

Потворствующая гиперпротекция. В крайнем проявлении потворствующая гиперпротекция получила наименование воспитания по типу «кумира семьи». Здесь дело не столько в постоянном контроле, сколько в чрезмерном покровительстве, в стремлении освободить любимое чадо от малейших трудностей, от скучных и неприятных обязанностей. Это дополняется непрерывным восхищением мнимыми талантами и преувеличением действительных способностей. С детства ребенок растет в атмосфере восторгов, похвал и безудержного обожания. Это культивирует эгоцентрическое желание всегда быть в центре внимания окружающих, ловить полные интереса к своей особе взоры, слышать разговоры о себе, а все желаемое получать с легкостью, без особого труда.

Эмоциональное отвержение. При этом виде воспитания ребенок и подросток постоянно ощущают, что им тяготеется, что он - обуза в жизни родителей, что без него им было бы лучше, свободнее и привольнее. Еще более ситуация усугубляется, когда есть рядом кто-то другой - брат или сестра, особенно сводные, отчим или мачеха, кто гораздо дороже и любимее (воспитание по типу «Золушки»).

Условия жестоких взаимоотношений. Эти условия нередко сочетаются с крайней степенью эмоционального отвержения. Жестокое отношение может проявляться открыто - суровыми расправами за мелкие проступки, а еще более тем, что на ребенке «срывают зло» на других. Но жестокие отношения не избирательно касаются только самого ребенка или подростка - они господствуют во всей атмосфере непосредственного окружения, хотя в семье могут быть и скрыты от посторонних взоров. Это - душевное безразличие друг к другу, забота только о самом себе, полное пренебрежение к интересам и тревогам других членов семьи, незримая стена между ними, семья, где каждый

может рассчитывать только на самого себя, не ожидая ни помощи, ни поддержки, ни участия.

Повышенная моральная ответственность. В таких случаях родители питают большие надежды в отношении будущего своего ребенка, его успехов, его способностей и талантов. Они часто лелеют мысль о том, что их потомок воплотит в жизнь собственные несбывшиеся мечты. Подросток чувствует, что от него ждут очень многого. В другом случае условия повышенной моральной ответственности создаются, когда на малолетнего подростка возлагаются недетские заботы об уходе за младшими или больными и беспомощными членами семьи.

Существуют и другие виды неправильного воспитания. Например, потворствующая гипопротекция, воспитание в атмосфере культа болезни, противоречивое воспитание, воспитание вне семьи и др.

Таким образом, неправильное воспитание в семье может становиться источником формирования отклоняющегося поведения у подростков.

Причиной осложнения поведения подростков может быть педагогическая запущенность. Она чаще всего является результатом ошибок, низкого уровня работы общеобразовательной организации. Обучение, работа учителя - решающий фактор в развитии школьника. Грубые ошибки педагога ведут к психогении и дидактогении - психической травме, полученной в процессе обучения и требующей иногда специального психотерапевтического вмешательства.

Р.Н. Кедярова отмечает наиболее важные причины неудач в учебе, вызванные организацией обучения и некомпетентностью учителей:

- жесткая, унифицированная система обучения, содержание образования, одинаковое для всех, не удовлетворяющее потребностям детей;
- единообразие, стереотипность в методах и формах обучения, вербализм, интеллектуализм, недооценка эмоций в обучении;
- неумение ставить диагностические цели обучения и отсутствие эффективного контроля за результатами;

- пренебрежение развитием учеников, практицизм, натаскивание, ориентация на зубрежку.

Школа, составляющая социальную среду, в которой дети находятся в течение значительной части времени, нередко оказывается причиной многих проблем. Часто это связано с поступлением в школу, из-за перехода от игр к труду, от семьи к коллективу, от нестесненной активности к дисциплине. При этом степень трудности приспособления зависит от того, как ребенка готовили к учебе. Положение ученика еще больше осложняется, если тот страдает задержкой развития, имеет трудности в словесном общении или воспитывался в неблагоприятных условиях.

Ухудшает положение «наклеивание» на него ярлыка больного, так как отношение к нему в соответствии с диагнозом меняется, а ответственность за его успешную учебу перекладывается с педагогов на медиков. Часто ошибка специалистов тяжело отражается на судьбе ребенка, и ему требуется серьезная психокоррекционная помощь. Случаи, когда личность ребенка оказывается достаточно сильной, противостоять неблагоприятному педагогическому воздействию и сохраниться несмотря ни на что - редки.

Из-за присутствия в школе элемента соревнования, связанного ориентацией на высокие показатели, отстающих учеников неизбежно осуждают, в дальнейшем к ним относятся враждебно. У таких детей легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности: они смиряются с ролью неудачников, неуспевающих и даже нелюбимых, что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск возникновения психических расстройств.

К школьным стрессовым ситуациям можно добавить неприятие школьным коллективом, проявляющееся в оскорблениях, издевательствах, угрозах, или принуждение к той или иной неприглядной деятельности. Следствием неспособности ребенка соответствовать желаниям и деятельности сверстников становится почти непрекращающееся напряжение в отношениях. Серьезной психической травмой может стать смена школьного коллектива.

Большой проблемой для ученика может стать негативное (враждебное, пренебрежительное, скептическое) отношение учителя или несдержанное, грубое, излишне аффективное поведение невоспитанного или невротичного воспитателя, пытающегося справиться с детьми только с позиции силы.

Неблагоприятная семейная атмосфера, жизненные условия, а также ошибки в семейном воспитании формируют противоречивое отношение ребенка к окружающему миру и приводят к значительным отклонениям в его личности. Такие отклонения, называемые личностными недостатками, внешне проявляются как нарушения поведения. Первоначально они не очень заметны и не тревожат родителей, они не придают им особого значения, полагая, что ребенок еще мал, чего-то не понимает, подрастет - исправится.

При таком отношении к воспитанию создаются условия, когда поначалу вроде бы незначительные недостатки ребенка, повторяясь многократно, по мере его взросления перерастают в устойчивые привычки, проявляющиеся в виде различных отклонений в поведении. Произшедшие в ребенке перемены родители начинают замечать только тогда, когда он становится не поддающимся педагогическим воздействиям не только в семье, но и за ее пределами, т. е. становится трудновоспитуемым.

Отклонения в поведении дошкольника, младшего школьника и подростка неодинаковы. Дело в том, что продолжительность накопления отрицательного опыта у подростка значительно больше, чем у младшего школьника и тем более у дошкольника. Поэтому осложнения в поведении подростка в результате многократного повторения приобретают устойчивость и преодолеваются труднее, чем у дошкольников и младших школьников. Чем раньше будут обнаружены отрицательные привычки, чем своевременнее они будут преодолеваются, тем вероятнее исправление недостатков в поведении

Таким образом, основными неблагоприятными социально-педагогическими факторами, влияющими на осложненное поведение подростков, являются, с одной стороны, недостатки семейного воспитания, с

другой - педагогические ошибки учителей, а также противоречия личностного развития подростков.

На проявления отклоняющегося поведения существенную роль могут оказывать особенности характера человека (ребенка). Рассмотрим некоторые из них.

Эгоизм. Этот термин употребляется в значении себялюбца, предпочитающий во всем свои личные интересы интересам других людей и общества. Основные формы выражения эгоизма: нарциссизм, синдром Клеопатры, эгоизм из-за отчужденности, эгоцентризм. Крайним выражением эгоизма является эгоцентризм. В этом случае в центр всей жизни подросток ставит свое индивидуальное «Я». В семье такой ребенок требует, чтобы родители думали и заботились только о нем, жили только для него.

Леность. Это психическое явление: отсутствие желания делать что-либо, требующее волевого усилия, и главное - переживание удовольствия от безделья. Проявляется в отсутствии желания трудиться и учиться. Основными причинами появления лености у подростков являются, во-первых, отрицательное влияние окружающего социума или чрезвычайно заботливых родителей, а во-вторых, малая заинтересованность и недостаточная инициативность в вопросах повышения производительности своего труда.

Гиперактивность. Этот термин определяется как сверхактивность, двигательная активность, не соответствующая норме. Применительно к детям гиперактивность обозначает чрезмерную невнимательность ребенка, отвлекаемость, импульсивность, повышенная двигательная активность, не соответствующая нормам. Чаще всего свойственна мальчикам. Они постоянно находятся в движении, независимо от того, чем занимаются - математикой или физкультурой. Однако результаты их активности невысоки. Много начатое просто не доводится до конца.

Пассивность. Это понятие раскрывается как не проявляющий деятельности, безучастный, безразличный к окружающей жизни, а также зависящий от деятельности другого, лишенный самостоятельности. Основными

причинами пассивности являются понижение интеллектуальной активности, расстройство физического здоровья, дефекты умственного развития. Психолог Л. С. Славина занималась исследованием интеллектуальной пассивности. Она выделила следующие особенности: недостаточная сформированность интеллектуальных умений и навыков, отрицательное отношение к интеллектуальной деятельности, отсутствие познавательного отношения к действительности. Пассивные дети выбирают преимущественно легкие пути достижения цели. Они не любознательны, избегают напряженной умственной работы.

Депрессивность. Это и проблемы со школьной успеваемостью, и побеги из дому, попытки самоубийства, стремление исправить свое состояние с помощью алкоголя и наркотиков, конфликтность и агрессивность. Такое состояние связано с особенностями его жизни, взаимоотношениями в семье, со сверстниками и в школе. Но больше подростки страдают из-за потери или ухудшения эмоциональных контактов с родителями. На втором месте школьная неуспеваемость и ухудшение отношений со сверстниками.

Лживость. Лживость определяется как форма вербального или невербального поведения, заключающаяся в намеренном искажении действительности ради достижения желаемой цели или стремления избежать нежелательных последствий. В тех случаях, когда лживость становится привычной формой поведения, она закрепляется и превращается в качество личности. Детская лживость может быть вызвана разными причинами. Это и боязнь наказания, стремление привлечь к себе внимание окружающих, желание скрыть неблагоприятный поступок свой или товарища. Лживость, как правило, возникает в семьях, где слишком много запретов или где ребенку предъявляются непосильные для него требования.

Сквернословие. Нецензурные слова - это «взрослая» лексика, и ребенку непозволительно их употреблять ни в коем случае. Взрослых шокирует детский мат. Впрочем, в общении со взрослыми мат редко срывается с уст подростка. Это происходит потому, что для подростков он имеет иной смысл. Для

взрослых мат - это связка между словами, это выражение эмоций. Для детей же - это переживание щекочущего нервы момента, это срывание запретного плода. Тут интерес не в плоде, а в чувстве. Именно по этой причине подростки скрывают от взрослых свой мат. Подростку хочется верить, что он втайне от старших наделен неким качеством, которое делает его независимым, свободным и сильным. Он как бы говорит: «Хорошо, я маленький, у вас есть сила и деньги, зато у меня - некая тайна, которая вам недоступна». Проходит время, и подросток начинает понимать, что все равно у взрослых остается все самое главное, и тогда мат переходит в разряд заурядного междометия.

Бродяжничество. Это явление не новое, в последнее время получившее широкое распространение среди подростков. Иначе (в науке) это явление называется «дромомания» - страсть к дороге. По мнению психиатров, такая страсть развивается в сочетании с другими нарушениями - последствиями ушибов головы, сотрясений, воспалительных заболеваний головного мозга. Подвержены ей дети инфантильные, безудержные фантазеры, любители приключений. Им хочется как можно больше узнать, увидеть, почувствовать. Но чаще обнаруживаются дети, у которых ведущим механизмом бродяжничества являются реакции против несправедливого, по мнению подростка, отношения к нему со стороны старших или сверстников.

Сопrotивляемость воспитанию. Сопrotивление воспитанию - это такое состояние воспитанника в воспитательном процессе, которое выражается в неприятии, игнорировании, противостоянии всем компонентам воспитательного процесса (от единичных воспитательных воздействий до всей воспитательной системы). При этом оно может быть в скрытых или открытых проявлениях через различные формы - словесные, эмоционально-волевые, поведенческие. Известный врач-психиатр В. Леви заметил: «За годы врачебной практики я вплотную узнал не одну сотню людей, маленьких и больших, которые не: здороваются, умываются, чистят зубы, читают книги, работают, женятся, лечатся и т.п. - только потому, что их к этому понуждали. И

приблизительно столько же тех, которые, увы, только потому, что им внушали не делать». И то, и другое - типичные случаи сопротивления воспитанию.

Недисциплинированность. Это учащиеся, которые постоянно привлекают к себе внимание учителей и доставляют им наибольшее беспокойство. Ведь своим поведением они мешают проведению занятий, дезорганизуют весь учебно-воспитательный процесс. В силу этого нередко между ними и учителями возникают конфликты. Наиболее распространенной причиной такого поведения является избыток энергии и неумение разумно проявить свою инициативу.

Одаренность. Многие думают, что ребенок, опережающий сверстников по уровню интеллекта, не будет встречать трудностей в учебных занятиях. На самом же деле таких детей могут ожидать немалые сложности: и дома, и в школе могут иметь место свои драмы в ходе возрастного развития. Такие дети нередко очень чувствительны к ожиданиям окружающих, их одобрению и порицаниям. В школе проблемы возникают из-за того, что всех учат одинаково. Зачастую урок начинается с того, что ребенку уже известно и не вызывает интереса. Наиболее любознательным часто становится скучно в классе уже после первого урока. Сверстники его могут называть "выскочкой", а учителя не в состоянии подавать ему постоянно умственную пищу. Таким образом, ребенок постепенно становится лишним в школе, а она ему – ненужной.

Компьютерозависимость. Самым распространенным явлением сегодня оказывается компьютерозависимость. Ему подвержены уже и дошкольники, и младшие школьники, которые из-за своей привязанности порой и в школу не желают ходить, и юноши. Нередко любители поиграть просиживают штаны в компьютерных клубах во время школьных занятий, а то и вовсе всю ночь до самого утра. Но больше всех в силу слабости и чувствительности своего возраста - это подростки. Злоупотребление компьютером приводит к отклонениям в психическом развитии детей. В подростковом возрасте основным видом деятельности является интимно-личностное общение со сверстниками. А о каком общении может идти речь, когда ребенок все свое свободное время

тратит на компьютер. Такие дети замкнуты, мало общаются как со сверстниками, так и с родителями, предпочитают одиночество. Они создают свой виртуальный мир и живут в нем. Они оторваны от реальности. Они редко вступают в конфликты, только при попытке бесцеремонного вмешательства в их личную жизнь, в их несуществующий мир.

Таким образом, существует много личностных и поведенческих факторов склонности к отклоняющемуся поведению.

Контрольные вопросы и задания:

1. Назовите три вида отклоняющегося поведения и дайте краткую характеристику.

2. Какие особенности характера человека (ребенка) могут оказывать существенную роль на проявления отклоняющегося поведения?

3. Какие основные виды неправильного воспитания, являющиеся следствием проявления отклоняющегося поведения рассматривают педагоги и психологи?

4. Знания каких причин, породивших отклонения от норм в поведении подрастающего поколения являются необходимым условием успешной профилактики отклоняющегося поведения.

5. Назовите типы отклоняющихся поведений.

6. Раскройте четыре типа девиации.



ГЛАВА 2

ВИДЫ ОТКЛОНЯЮЩЕГОСЯ ПОВЕДЕНИЯ

2.1 Виктимное поведение и его профилактика

Современные люди подвержены большому количеству негативных влияний, возникающих в обществе, в школе, в семье, таких как наркомания, алкоголизм, интернетзависимость, игромания, проституция и т.д. В ходе такого влияния у некоторых людей возникает своеобразное поведения, которое не совсем совпадает с правилами и нормами общества. К такому типу поведения относится виктимное.

Виктимное поведение представляет собой одну из разновидностей пограничных поступков. То есть когда на поведение могут повлиять, принудить его совершить противоправное действие, даже по отношению к самому себе (суицид) или спровоцировать его на правонарушение в отношении к другим людям.

Причиной такого поведения может быть предрасположенность человека стать жертвой. Сама личность этого может даже не осознавать.

Оказавшись в положении жертвы, люди проявляют разные виды виктимного поведения. Могут вести себя агрессивно, провоцируя преступника на совершение противоправных дел, они способны пассивно подчиняться насилию, не понимая хитрость преступника, или порой бывают просто невнимательными. Таким образом, виктимное поведение жертвы может отражаться в незаконных поступках, может оказать влияние на ход преступления.

В общеобразовательных организациях так же отмечены проявления виктимного поведения учащихся разных возрастных групп. Группа сверстников может стать объективным фактором виктимизации учащихся. Это особо отмечено в младшем школьном и подростковом возрастах, если она имеет

асоциальный, а тем более антисоциальный характер. Но и на других возрастных этапах возможную виктимизирующую роль группы сверстников не следует недооценивать. Группа юношеского возраста, может вовлечь человека в пьянство, употребление наркотических средств, тем самым способствовать криминализации подростка. Немаловажную роль в виктимизации детей играет семья. Ребенок неустойчивый, со слабо развитой рефлексией может стать жертвой индицирования - прямого внушения, вовлечение учащейся молодежи в различного рода тоталитарные организации (политические, криминальные, квазирелигиозные). Выше изложенное, ставит остро вопрос о необходимости специальной профилактической работы по переориентации отношений учащихся, особенно к своей судьбе. Немаловажную роль в этом направлении отводится школьному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ). Это становится реальным, если у учащихся на занятиях по ОБЖ формируются определенные положительные установки на себя, свое настоящее и возможное будущее, на окружающих, на различные сферы жизнедеятельности и обеспечение личной безопасности.

Наличие в тех или иных объективных обстоятельствах социализации характеристик, черт, опасностей, влияние которых, может сделать человека жертвой этих обстоятельств обозначает виктимогенность.

Процесс и результат превращения человека или группы людей в тот или иной тип жертвы неблагоприятных условий социализации называется виктимизацией.

Предрасположенность человека стать жертвой тех или иных обстоятельств отражает виктимное поведение.

Виктимное поведение жертвы способно оказать влияние на ход преступления, а так же может отражаться в незаконных поступках

Автор многих научных работ Ривман описал типы виктимного поведения:

Универсальный тип - с четкими индивидуальными чертами, определяющими большую вероятность уязвимости от различных преступлений.

Избирательный тип – люди с высокой виктимностью, т.е. уязвимы к определенным видам преступлений.

Ситуативный тип - обладают виктимностью среднего уровня, могут стать жертвой при определенных обстоятельствах.

Случайный тип - те, кто становятся жертвами случайно.

Профессиональный тип - виктимность этих людей определяется с помощью профессиональной деятельности.

Большую роль на возникновение и развитие виктимного поведения принадлежит миру кинематографа. В некоторых фильмах обесценена человеческая жизнь. Насилие является главной задумкой, которое часто используют голливудские режиссеры. Службой, отвечающей за маркировку фильмов и определение их доступности для детей с 1968 по 1990 год в США, было выявлено более 10 тысяч фильмов, основу сюжета которых составляли действия насилия. Некоторые эксперты говорят, что обилие таких фильмов формирует у людей непонимание ценности человеческой жизни. Реальные катастрофы и теракты, в последствии которых гибнут люди, определенная часть населения может воспринимать как телешоу или как съёмку современного боевика.

Подростки и молодые люди, которые часто смотрят телевизор, более склонны к совершению агрессии, чем их ровесники, которые тратят свое свободное время на более полезные занятия: посещение спортивных клубов, туристические походы, чтение книг и т.д. Этот вывод был отмечен американским журналом «Washington Profile», после анализа результатов семнадцатилетнего наблюдения исследовательской группой «Нилсен Мидиа Речерс».

Виктимное поведение влияет на выбор некоторых подростков стиля жизни, а именно, выбора экстремального вида спорта.

Экстремальные виды спорта — явление относительно новое, но они уже успели привлечь к себе громадное количество людей и даже найти место в различных сферах человеческой жизни. Некоторые из этих видов спорта включены в Олимпийские игры. Например: зимние - сноуборд, фристайл; летние — гонки на велосипедах, гребной слалом.

Однако есть и негативный эффект в экстремальных видах спорта. Это зависимость, которая так же может иметь самые плачевные последствия. Конечно же, нельзя приравнять героин и, скажем альпинизм. Первое намного превосходит по своей физической разрушительности второе. Но в плане психологической зависимости они мало чем отличаются. Множество жизненных примеров подтверждают это. Люди, чтобы испытать в очередной раз выброс адреналина, при занятии экстремальным видом спорта готовы на многое, даже на всё. Так же как и наркозависимые, многие экстрималы, если их отстранить на время от любого занятия, впадают в глубокую депрессию. Они становятся нервными, раздражительными, злыми, жестокими. Наступает так называемая ломка. Здесь можно провести некую параллель между теми, кто употребляет наркотики, и теми, кто занимается экстремальными видами спорта. Сегодня усиливается влияние интернета во всех сферах жизни современного общества. По данным социологических исследований, годовой прирост интернет-аудитории составляет как минимум 16 процентов, что говорит о больших изменениях общества. Но, несмотря на это, в настоящее время ещё недостаточно внимания уделяется результатам и последствиям воздействия интернета на детей.

Современные дети уже совершенно другие. Психологи уже говорят, что у них меняется особенность психики. Например, по другому начинает функционировать память — запоминается не содержание текста, а его «месторасположение»; меняется внимание - средняя продолжительность концентрации внимания уменьшается в десятки раз по сравнению с тем, у предшествующего поколения. Зато появилось так называемая многозадачность — умение выполнять несколько дел одновременно - читать книжку, смотреть

телевизор, разговаривать по телефону. Возможно, отсюда и пошёл рост масштаба аутизма, эгоцентризма, инфантилизма и гиперреактивности современных детей. Современные школьники и их родители живут под постоянными переменами, поэтому важно проанализировать и понять, что происходит с современными детьми, и встретить эти перемены готовыми.

Известно, что интернет связан с определенными рисками детской безопасности и пока ещё нет хорошей системы защиты.

В целом можно выделить две группы угроз безопасности молодого поколения в сети интернет: воздействующие на состояние защищенности личности, и психологические, воздействующие на целостность личности ребенка.

А некоторые люди начинают увлекаются таким занятием как руфинг. Руфинг - это прогулки по крышам городских высоток. Иногда руфингом считаются и безобидные прогулки по крышам. Людей, увлекающихся таким занятием, называют руферами.

В городах есть большое количество заброшенных зданий и строек, куда можно с легкостью пролезть, а также жилых домов с открытыми чердаками. Множество школьников прекрасно знают такие места и часто именно там проходят встречи с друзьями.

В общем, руфинг может быть безопасным, интересным и абсолютно легальным увлечением, но только в том случае, если к нему хорошо быть готовым. В противном случае путешествие по крышам может быть последним в жизни.

В городах есть большое количество заброшенных зданий и строек, куда можно с легкостью пролезть, а также жилых домов с открытыми чердаками. Множество школьников прекрасно знают такие места и часто именно там проходят встречи с друзьями.

В общем, руфинг может быть безопасным, интересным и абсолютно легальным увлечением, но только в том случае, если к нему хорошо быть

готовым. В противном случае путешествие по крышам может быть последним в жизни.

Со времени появления массового телевидения проведено множество исследований, направленных на нахождения установления влияния фильмов на психику детей. Исследования проводились во многих странах мира среди мальчиков и девочек, принадлежащих к различным расам, национальностям и социальным группам. Тем не менее результаты исследований были практически одинаковы: агрессия на экране телевизоров делает детей агрессивными по отношению к другим людям и даже к окружающим предметам.

Так же телевидение оказывает большое влияние на уровень преступности: существует прямая зависимость, которая заключается в том, что уровень преступности в любой стране мира возрастал через 10—15 лет после появления в ней телевидения

Виктимизация больших групп населения в истории различных государств может происходить в результате опасных социальных ситуаций таких как: войны, природные катастрофы, депортации целых народов или социальных групп и т.д. Эти социальные негативные явления делают жертвами тех, кто непосредственно принимал участие или был затронут в этих событиях. Это непременно оказывает влияние на виктимизацию нескольких поколений, а также их потомков и на общество и государство в целом.

А. С. Волович в своих научных трудах отмечал, что виктимность означает жертвенность. Это явление как синоним самоотверженности. В данном случае люди объективно или субъективно могут стать жертвами чего-либо, а не приносить себя в жертву кому-либо или чему-либо, постольку виктимность правильнее трактовать с помощью неологизма жертво-пригодность.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей, подростков, юношей в любом обществе протекает в различных условиях. Для этого процесса необходимы знания о наличии многочисленных опасностей, могущих оказать и оказывающих негативное влияние на развитие человека. Стать

жертвами могут любые люди при неблагоприятных условиях, создаваемых вокруг себя, в обществе. В связи с этим появляются определенные виды и типы людей - жертв неблагоприятных условий жизнедеятельности, которые можно разделить на две группы: потенциальные и латентные. Каждая группа представлена различными типами-категориями людей.

Можно считать латентными жертвами неблагоприятных условий тех, кто не смог реализовать заложенные в них задатки. Некоторые исследователи считают, что высокая одаренность и даже гениальность «выпадают» на долю примерно одного человека из тысячи родившихся, и на ранних возрастных этапах, эта предрасположенность развивается в той степени, которая делает ее носителей высокоодаренными людьми. По мнению А.В. Мудрика большинство гениальных людей теряется на жизненном пути. Они оказываются не только недостаточно приспособлены для самостоятельной жизни и для развития и реализации заложенной в них высокой одаренности.

Инвалиды; дети, подростки, юноши с психосоматическими дефектами и отклонениями; сироты и ряд категорий детей, которые находятся на попечении государства или общественных организаций являются потенциальными жертвами неблагоприятных условий.

Детей, подростков, юношей с пограничными психическими состояниями и с акцентуациями характера; детей мигрантов из страны в страну, из региона в регион, из села в город и из города в село; детей, родившихся в семьях с низким экономическим, моральным, образовательным уровнями; метисов и представителей инонациональных групп в местах компактного проживания другого этноса можно считать потенциальными жертвами.

Нередко объективное жизненное обстоятельство (например, неблагополучная семья) вызывают вторичные изменения в развитии человека, ведут к перестройке жизненной позиции, формируют неадекватные или ущербные отношения к миру и к себе. Нередко происходит наложение одного признака или обстоятельства на другие (например, мигрант первого поколения становится алкоголиком). Наиболее реален и часто встречается в жизни

трагический пример - судьба выпускников детских домов. Среди них становятся «бомжами» около 30%, правонарушителями примерно 20%, а заканчивают жизнь суицидом до 10%.

По информации различных министерств - здравоохранения, труда и социального развития, образования - число беспризорных детей в России 150-200 тысяч, а по данным независимых источников - от двух до трех миллионов.

Результаты проводимых в ИСЭПН РАН исследований показывают, что большинство беспризорников принадлежит практически к одной страте: это дети из неполных семей; их родители безработные или находятся в местах заключения; им уделяется мало внимания со стороны родителей, родственников, школы, общественности. Как правило, половина из них больны; более половины не учатся и не работают, некоторые являются второгодниками, другие годами не посещают школу. Для того, чтобы выжить, они создают собственные группировки, в том числе криминальные, но живут и в одиночку, рассчитывая только на себя.

Одной из серьезных социальных проблем в нашей стране стал быстрый рост числа «уличных» детей. В этой ситуации на первый план выступает проблема жестокого обращения с детьми в семье, которая является одним из главных факторов ухода их на улицу и основанием для начала формирования подростковой девиантной и преступной карьеры.

Под термином «жестокое обращение с детьми в семье» мы понимаем какую-либо деятельность или бездействие родителей, приносящие физический или психологический вред ребенку. Жестокое обращение включает в себя: пренебрежение, «психологическую» (или эмоциональную) жестокость, физическое жестокое обращение и злоупотребления на сексуальной почве.

При обследовании в Санкт-Петербурге 253 семей социального риска выяснилось, что 59,2% - это неполные семьи; 98,3% - семьи с материальными и жилищными проблемами; 28,6% - многодетные, 16,1% - семьи, в которых проживают инвалиды; лица или члены семей, страдающие алкоголизмом - 67,5%; семьи, где родители являются наркопотребителями - 12%. Дети из семей

крайнего социального риска не имеют систематического доступа к профилактическим медицинским услугам, и им угрожает серьезное ухудшение здоровья.

В семьях крайнего социального риска родители не могут надлежащим образом выполнять свои обязанности по отношению к детям. Все это в совокупности с практически полной безнадзорностью значительной части детского населения, нередко переходящей в крайнюю стадию потери связей с семьей - беспризорность, выталкивает детей на улицу, где подвергается риску их соматическое и физическое здоровье. В семьях, в которых родители не устанавливают четких норм поведения, в которых дети остаются предоставленными самим себе и где дисциплинарная практика чрезмерно сурова и не последовательна, подростки подвергаются большему риску совершения правонарушений и частого употребления алкоголя и наркотиков. Здоровые, эмоционально насыщенные отношения в семье чаще всего являются фактором, предотвращающим тягу ребенка к алкоголю и наркотикам.

Принято считать, что наркомания поражает, прежде всего, неблагополучных детей - «детей улицы». К сожалению, практика показывает, что ни материальное благополучие, ни высокий социальный статус семьи не являются преградой для проникновения в нее наркотиков. Сбыт наркотиков начинает перемещаться в школы, ПТУ, вузы. Особую опасность вызывает наркомания в связи с распространением ВИЧ-инфекции. Последствия ВИЧ/СПИДа выходят далеко за пределы страданий и гибели инфицированных детей, в их число входит риск заболевания братьев, сестер, позор для семьи (детей не принимают ни в одно детское учреждение), а также трагедия «сирот СПИДа».

Ни для кого не секрет, что в школе достаточно частое явление - мелкие хищения школьного имущества и карманные кражи в раздевалках. Кроме того, в зданиях школ иногда проходят общественные мероприятия - например, выборы. В эти дни туда приходит много людей, и есть возможность пронести в школу что угодно (допустим, наркотики) и спрятать в здании.

Серьезный урон школьному имуществу и зданию может быть нанесен в связи с проникновением в здание с целью кражи, хулиганством, вандализмом. Нерадивые ученики достаточно часто срывают свою злость на окнах и стенах родной школы.

Фактором виктимизации человека могут стать природно-климатические условия той или иной страны, региона, местности, поселения.

На физическое развитие, здоровье и психику человека негативно влияют неблагоприятные условия проживания в той или иной местности или поселении, связанные с экологическим загрязнением - повышенным уровнем радиации, высоким уровнем шума, загазованностью и т. д.

Общество и государство в которых живет человек могут стать фактором виктимизации человека,. Наличие тех или иных типов жертв неблагоприятных условий социализации, их многообразии, количественные, половозрастные, социально-культурные характеристики каждого типа зависят от многих обстоятельств, часть из которых может рассматриваться как непосредственно виктимогенные.

В любом обществе присутствуют инвалиды и сироты. Условия их жизни могут весьма различаться в зависимости от уровня экономического развития и социальной политики государства.

Виктимизация связана с возникновением не только психических травм и пограничных состояний, но и таких социальных и социально-психологических явлений, как появление «потерянных поколений», т. е. с массовой утратой социальной и личностной идентичности, смысла жизни и перспективы, с формированием «вьетнамского синдрома», «афганского синдрома», комплекса вины (например, у немцев после войны), комплекса жертвы (например, у армян после геноцида в начале XX в.) и т. д.

Появлению большого числа маргиналов, правонарушителей, алкоголиков, психически травмированных, инвалидов способствует большой процент в городах освободившихся из мест заключения, что влияет на социально-психологический климат общества. Наконец, фактором виктимизации человека

любого возраста, но особенно младших возрастных групп, может стать семья. Как свидетельствует приводившийся ранее пример семьи Джюков, склонность к асоциальному образу жизни, противоправному и (или) саморазрушительному поведению может передаваться по наследству. Кроме того, в семье может формироваться определенный тип жертвы, благодаря тем механизмам социализации, которые для нее характерны - идентификации, импринтингу и др. Так, в неполной семье может сформироваться несколько поколений женщин-мужененавистниц, т. е. они станут обладателями определенного психического комплекса, что лишит их возможности создать благополучные семьи.

Количество и характер виктимогенности факторов, количественный и качественный уровень виктимизации, отношение к виктимизированным группам населения, усилия по профилактике и девиктимизации - показатели гуманности общества и государственной политики.

Виктимология, то есть наука о поведении жертвы, может объяснить, чем руководствуется уличный грабитель или насильник при выборе жертвы. Исследования показали, что преступнику требуется в среднем семь секунд для оценки потенциального объекта нападения - его физической подготовки, темперамента и т. п. Преступник отмечает все: неуверенность взгляда, несмелость движений, вялую осанку, физические недостатки, психическую подавленность, утомление - словом, все, что сыграет ему на руку.

Чтобы выяснить основные особенности личности потенциальной жертвы, на видеопленку были засняты пешеходы. Запись демонстрировали заключенным, отбывавшим срок за различные преступления. И вот результат. Подавляющее большинство осужденных, которые были опрошены по отдельности, выбрали из массовки одних и тех же людей, которые, по их мнению, могли бы стать легкой добычей.

Выяснилось, что потенциальную жертву преступники обычно выделяют по некоторым отличительным особенностям движений. Это может быть их общая не-согласованность, неуклюжесть походки - слишком размашистая или

семенящая. Были определены две категории людей: так называемая «группа риска» и те, кому практически не грозит опасность стать объектом нападения. Первых условно можно назвать хлюпиками: они плохо физически организованы, расслаблены и несобранные. Вторые уверены в себе, как говорится, «ладно скроены, крепко сшиты», они смотрят и ступают уверенно.

Многие конфликты и нападения происходят по вине самой жертвы, которая показывает своим видом, что она либо «созрела» (оказалась в неполюженном месте и в неполюженное время), либо податлива (слишком легкодоступна), либо беззащитна (пьяна, напугана, возбуждена, чересчур доверчива). Устранив эти факторы, можно в значительной мере уменьшить риск превратиться в жертву.

В. Мошкин, кандидат педагогических наук, доцент, Барнаулского государственного педагогического университета считает, что в соответствии с потребностями общества в подготовке человека к безопасной жизнедеятельности в педагогической теории и практике ведется поиск путей и средств воспитания культуры безопасности. В общеобразовательных учебных заведениях, средних и высших профессиональных учебных заведениях внедряются курсы «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности». В процессе обучения на уроках физической культуры, биологии, географии, физики, химии и других учебных предметов достигаются определенные положительные результаты. Однако эффективность воспитания культуры безопасности школьников остается недостаточно высокой.

Культура представляет собой способ обеспечения, организации и совершенствования жизнедеятельности людей, воспроизводимый сменяющимися поколениями. Ядро культуры составляют общечеловеческие цели и ценности, а также исторически сложившиеся способы их восприятия и достижения. К таким целям и ценностям в составе культуры безопасности относятся витальные (жизнь, здоровье, телесность, безопасность, благосостояние, сытость, комфорт), социальные (склонность к риску, личная независимость, жизненный успех), политические (свобода, законность),

моральные (благо, справедливость, взаимопомощь), религиозные (божественный закон, спасение, благодать), эстетические (идеал, гармония, совершенство - безопасный человек ближе к идеалу, гармонии, совершенству, чем виктимный человек).

Культура - определенный уровень развития творческих сил и способностей человека. Личность выступает как носительница культуры. В учебном процессе личность педагога является носительницей культуры безопасности. В процессе воспитания ценности, нормы, знания и убеждения как составляющие культуры безопасности присваиваются в деятельности и реализуются в поведении школьника, проявляясь в его отношении к проблеме безопасности других людей, общества и природы в целом. Для раскрытия существенных характеристик культуры безопасности необходимо проанализировать ее содержание с использованием выделенных В.П. Казначеевым подходов к обеспечению безопасности и выживанию в чрезвычайных ситуациях (капсулированный и открытый).

Под капсулированным вариантом понимается создание «экрана» вокруг человеческого организма в целях недопущения агрессивной среды. Человек, сориентированный на такой подход, вращается в кругу стереотипов и в случае неожиданного изменения ситуации может потерять самообладание. Капсулированный вариант позволяет жить временно - в пределах «домашних запасов» («психической энергии» и материальных ресурсов), открытый - практически бесконечно.

К компонентам культуры безопасности личности следует отнести личностные качества и способности, необходимые для профилактики и преодоления практически любых опасных ситуаций: уверенность в себе, смелость, осторожность, способность прогнозировать опасности, готовность к преодолению страха, волнения, к адекватному самоконтролю в опасных условиях. Интересы криминальных структур, специализирующихся на наркотиках, проституции, мошенничестве, побуждают их внедрять в сознание молодежи идеи и псевдоценности, направленные на формирование склонности

к наркомании, беспорядочным половым связям, азартным играм и т.д. Фанатические религиозные секты, террористические организации вовлекают в свои ряды людей, способствуя их саморазрушению. Молодежные субкультурные объединения (панки, рокеры и т.п.) стремятся распространить свое деструктивное влияние среди детей и подростков.

Сущность контркультуры деструктивности в том, что под ее влиянием у различных групп населения происходит формирование и развитие деструктивных форм поведения (суицидальное поведение, беспорядочные половые связи, аборт, наркомания, алкоголизм, проституция и др.), черт виктимности (склонность к жертвенности, саморазрушению). Контркультура деструктивности влияет на подрастающее поколение через средства массовой информации, искусство, в том числе псевдоискусство), информационные технологии, и прежде всего, компьютерные игры криминального, порнографического и псевдоспортивного содержания).

«Безопасность жизнедеятельности» как научная дисциплина (БЖД) систематизирует и обобщает данные разных наук, в понятийной форме отражает законы безопасности человека и общества. Безопасная жизнедеятельность на индивидуально-личностном уровне - характеристика человека и его жизнедеятельности, основной предпосылкой которой является творческое присвоение этим человеком культуры безопасности.

Профилактика виктимного поведения у школьников одна из острейших задач учебно-образовательного процесса. Независимо от формы реализации профилактических мероприятий общим для них является их функция - профилактика и преодоление вредных и опасных факторов жизнедеятельности человека и общества. Задачей психологов и педагогов является коррекция подросткового самоотношения, повышение общей психологической устойчивости к действию как одного, так и группы взаимодействующих факторов, влияющих на виктимное поведение школьников.

В содержании школьного образования культура безопасности представлена практически во всех учебных дисциплинах, прежде всего в курсе

«Основы безопасности жизнедеятельности». В педагогической практике реализуются два основных варианта ее включения в содержание образования: в виде специального учебного предмета и в форме интегрированного обучения основам безопасности.

Основными формами профилактической работы в школе следует выбрать просмотр видеосюжетов и фильмов, лекции и диспуты, театральные постановки, творческие конкурсы, школьные праздники, благотворительная деятельность, педагогические собрания, посещение театра, трудовая деятельность и др.

В общеобразовательном учреждении так же для проведения внеклассных мероприятий широко практикуются следующие методы профилактики виктимного поведения: беседы, тренинги, педагогические ситуации, чтение журналов по ОБЖ, научно-популярной литературы с последующим коллективным обсуждением тем: взаимопомощь и взаимовыручка, самовоспитание и самосовершенствование и др.

Особое внимание на внеклассных мероприятиях уделяется использованию сюжетно-наглядным материалам, которые используются с целью дать и показать учащимся знания, умения и навыки, необходимые для их дальнейшего самоутверждения, привить им волевые качества. Проводя занятия по ОБЖ, учитель-организатор ОБЖ видит необходимость совершенствования контроля знаний учащихся – с учетом того, что как ни в одном другом предмете здесь важна связь знаний с практикой. Временные рамки урока не позволяют в полном объеме проводить практические занятия вне школы. Поэтому необходимо придумать, как выйти из этой ситуации. На занятиях по ОБЖ учителя принимают решение использовать сюжетно-наглядные материалы.

Наглядные материалы – сильнодействующее средство, и их активно задействуют в самостоятельной работе учащихся. Они способствуют не только лучшему усвоению теоретических положений, но и выработке умения применять полученные знания в смоделированной на рисунке, но

приближенной к жизни ситуации. С помощью наглядного сюжетного материала, где отражена проблемная ситуация, можно значительно активизировать процесс обучения, побудить ученика к самостоятельному мышлению, сопоставлениям, анализу и обобщениям.

Никакой другой материал так прочно не усваивается, как тот, с которым самостоятельно работал ученик. При этом учащиеся приучаются логически стройно и последовательно излагать ответ. Таким образом, запоминание и усвоение фактического материала – одна сторона в обучении. Развитие мышления учеников – вторая.

К этому следует добавить то, что с помощью наглядных материалов учитель проверяет и собственную работу, правильность методов преподавания.

Давно уже стало аксиомой, что важно не только доступно преподнести ученикам новую информацию, но и формировать у них умение работать с разнообразными источниками знаний: учебником, пособием, справочником, конспектом, наглядным материалом. На уроке ОБЖ именно материал, содержащий проблему, приучает детей к реализации полученных теоретических знаний, самостоятельным выводам, поискам выхода из кризисной ситуации.

В ходе интегрированного обучения (на основе междисциплинарных программ) школьники информируются о проблемах безопасности, риска и выживания постепенно, дозированно. Такое обучение рассредоточено во времени и осуществляется разными преподавателями - в ходе изучения основ научных знаний, искусства, производственного обучения. Интегрированное изучение проблем безопасности является естественной составляющей при овладении конкретными способами деятельности, конкретными социальными функциями.

Недостатком такого обучения являются его фрагментарность, разрозненность знаний и умений безопасного поведения, формируемых у школьников.

В методической модели и практике обучения безопасности в рамках специального учебного предмета в большей степени реализованы принципы системности, систематичности и последовательности в построении содержания обучения. Названная методическая модель - это программы, учебники и методические пособия по ОБЖ. Вместе с тем при этом в данном курсе имеется тенденция дублирования многих элементов знаний, которые являются органической частью других учебных дисциплин (биологии, химии, физики и т.д.). Имеется также тенденция отрыва знаний о безопасности от предметного содержания предстоящих видов деятельности. Принципиально важно и другое: ОБЖ включает лишь часть профилактической работы, это приобретение преимущественно научных знаний и основанный на них опыт практической деятельности по профилактике и преодолению разнообразных факторов риска в различных областях жизнедеятельности. В меньшей степени в курсе представлены многие компоненты культуры безопасности, содержащиеся в искусстве, идеологии, мифологии и религии: мировоззренческие, нравственные, правовые, психологические аспекты безопасности человека и общества.

В жизни детей всегда случаются кризисы, однако будут ли они оказывать на детскую психику травмирующее воздействие, отчасти зависит от учителей и воспитателей. Содействие ребенку во время катастрофы и сразу после нее может значительно ослабить долговременные последствия посттравматического кризиса. Занижается самооценка и самокопательство.

Для подростков обычна реакция самобичевания, осуждения собственной реакции на кризисную ситуацию. Их оценка своих способностей контролировать ситуацию часто завышена, поэтому если что-то идет не так, это наносит мощный удар по их чувству независимости, уверенности в своих силах. Последствие этого - часто проявляющееся ощущение своей неадекватности и беспомощности. Углубление в своё «я». Подросткам свойственно смотреть на мир как бы через собственную призму. Происшествие они рассматривают прежде всего с точки зрения его воздействия на них самих.

Травма и последующее внутреннее осознание значения происшедшего могут увеличить обычный эгоцентризм подростка. Происходит снижение успеваемости. Так же как у детей, у подростков могут наблюдаться снижение показателей в учебе, затруднение в усвоении нового. Кроме того, может происходить заметное понижение или повышение физической активности, затруднены попытки сконцентрироваться на каком-либо заранее запланированном занятии.

У подростка может наблюдаться потеря интереса к общественной жизни, общественным мероприятиям. Обычные симптомы стресса, вызванного катастрофой, - жалобы на боли в кишечнике, проблемы с мочевым пузырем, головные боли, высыпания на коже, расстройства пищеварения, нарушение сна.

Стресс, переживаемый подростком, может выливаться (возможно, под влиянием сверстников и необходимости освободиться от родительской опеки) в ошибочные поступки, часто саморазрушительного свойства. Обычные проявления этого - замыкание в себе, злоупотребление алкоголем, увлечение наркотиками, чрезмерная сексуальная активность, склонность к насилию и делинквентному поведению, побеги из дома, разговоры о самоубийстве или попытки осуществить его на практике.

Не всякий подросток, проявляет виктимное отклонение, однако у некоторых оно может возникнуть спонтанно. В этом случае надо искать помощи у специалистов, педагогов, психологов. Исследования показывают, что от таких отклонений в поведении подростков удерживает, по-видимому, целый ряд защитных факторов:

- 1) чувство юмора;
- 2) внутренний самоконтроль, ребенок чрезвычайно целеустремленный; стрессоустойчивость;
- 3) важность взаимоотношений, помимо родителей, по крайней мере с одним взрослым человеком. Учитель может иметь огромное влияние на поведение школьника;

4) привязанности - склонность жить по законам и нормам общества, школы, общины и (или) семейным стандартам:

- преданность, близость, открытость;
- обязательства перед социальной группой и возложенные на нее надежды;

- убеждения и совпадающие с принятыми в социальной группе нравственные ценности (семья, школа);

- условия, способствующие возникновению привязанностей: возможность активного участия в работе социальной группы. Учащийся имеет определенные обязанности и добивается успехов в их выполнении;

успешное овладение необходимыми умениями;

признание и одобрение умелых действий.

5) Нормы поведения, исключающие употребление алкоголя и наркотиков, принятые в семье, школе, общине.

Факторы защиты.

В семье. Установлены близкие отношения с детьми. Поощряется приобретение знаний. Ценятся принципы. Имеется опыт выхода из стрессовых ситуаций. Родители проводят много времени с детьми. Родители устанавливают доверительные отношения с детьми, умеренно критикуя их, вместо того, чтобы баловать детей или строить отношения авторитарно. Члены семьи заботятся и защищают друг друга. Члены семьи четко видят свое будущее. Семья поддерживает связь с педагогами. Обязанности в семье распределены посильно.

В школе. Педагоги предъявляют высокие требования к ученикам. Поощряется:

- выбор цели и ее достижение.
- социально направленная деятельность, альтруизм, умение сотрудничать. Предоставляется возможность:

- раскрыться лидерам;

- научиться принимать решения.

Учащиеся активно участвуют в жизни школы, класса. Учителя имеют навыки социального общения. Вовлекаются родители. Проводятся различные акции антиалкогольного и антинаркотического содержания. Персонал школы осознает свою роль заботливых попечителей.

В обществе. Нормы поведения и политика направлены на поддержку неупотребления алкоголя и наркотиков, профилактика суицида и проституции. Подросткам предоставляется возможность зарабатывать на жизнь (помощниками по ведению домашнего хозяйства, санитарями, нянями и т.д.).

Социальная работа. Подростки вовлекаются в организацию и проведение различных мероприятий спортивного, познавательного и общественно значимого характера. Существует система учреждений и организаций, позволяющая подросткам удовлетворить свое любопытство и потребности в признании, общении, самоутверждении.

Существует развитая и доступная подросткам система социальной поддержки, где они могли бы получить помощь психологов, психотерапевтов, волонтеров и т.п.

Среди ровесников. Общение строится без потребления алкоголя или наркотиков. Уважается авторитет. Подростки привязаны к определенной группе. Ценятся уникальность каждой личности, составляющей группу общения.

Личностные. Видение жизненной перспективы. Высокий самоконтроль. Умение взять себя в руки. Система ценностей, совпадающая с социальными ценностями. Способность вести себя в группе в соответствии со своими ценностями. Адекватная самооценка. Способность к конструктивному поведению в условиях конфликта. Здоровое и развитое чувство юмора. На основании приведенной информации можно разрабатывать районные, городские, региональные, государственные и даже международные программы по профилактике виктимного поведения среди учащейся молодежи.

Основные базовые направления весьма эффективной психопрофилактической и педагогической работы с подростками.

1. Стрессофилактика. Она может проводиться в процессе спортивных мероприятий, игровой деятельности.

2. Снижение внушаемости в процессе психоактивных тренинго- и психокоррекционных упражнений.

3. Психологическая коррекция свойственного подросткам любопытства и интереса к нездоровым переживаниям особых состояний сознания способами, раскрывающими положительный личностный потенциал на основе сенсомоторной активности (аутотренинга, медитативные тренинги, трансконтрольные психотехники и т.д.).

Все эти три направления работы могут быть организованы при достаточной грамотности педагогического коллектива школы, включающего подготовленных соответствующим образом школьных психологов и социальных педагогов.

Контрольные вопросы и задания

1. Перечислите типы виктимного поведения, предложенные Ривманом.
2. Приведите примеры основных базовых направлений эффективной психопрофилактической и педагогической работы с подростками.
3. Назовите причины проявления виктимного поведения подростков.
4. Какие в общеобразовательной организации практикуются методы профилактики виктимного поведения для проведения внеклассных мероприятий?
5. Вследствие каких опасных социальных ситуаций может происходить виктимизация больших групп населения в различных государствах?



2.2 Аддиктивное поведение и его профилактика

Аддикция - это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни. Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела. Зависимости - это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

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

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной - от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

Типы аддиктивного поведения

- алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение (химическая аддикция);
- азартные игры, компьютерная аддикция, сексуальная аддикция, длительное прослушивание музыки, основанной на ритме;
- нарушение пищевого поведения;
- полное погружение в какой-то вид деятельности с игнорированием жизненно важных обязанностей и проблем и др.

Для человека и общества не все эти виды аддиктивного поведения равнозначны по последствиям.

Признаки зависимости:

1. Человек не в состоянии самостоятельно (без химических агентов и эмоциональной «поддержки») справиться с состоянием тревоги, страха,

сильнейшего беспокойства, вины, и другими отрицательными эмоциями и поэтому испытывает сильнейшие страдания.

2. Он не умеет или не стремится адаптироваться к существующей реальности социально допустимыми, физически и психологически здоровыми способами. «Большой ребенок» не выдерживает нагрузки и бежит от настоящего и будущего в прошлое.

3. Свобода, которую ребенок понимает как вседозволенность, во взрослой жизни означает, прежде всего, ответственность. Такая свобода становится не нужна. Отказ от свободы для взрослого означает зависимость. Какие формы воспитания способствуют возникновению зависимостей? Во-первых, как ни странно, в семьях, где детей опекают, заботятся, балуют и вроде как любят, вырастают будущие зависимые ничуть не реже, чем в неблагополучных семьях. Такая форма воспитания способствует тому, что ребенок не получает необходимого опыта самостоятельно заботиться о себе, решать свои проблемы и склонен думать, что неприятности должны быть устранены немедленно, без каких либо значительных усилий с его стороны, т.е. с помощью различного рода стимуляторов, наркотиков, отвлекающих или утешающих факторов. Если родители стремятся к гиперопёке, другими словами контролю ситуации, тем самым они признаются в своем отсутствии доверия к жизни, безопасности. Желание постоянно контролировать и опекать – точно такой же показатель зависимости, как и все остальные. Опекающий родитель не занимается своей собственной жизнью постольку, поскольку не знает своих потребностей, и не привык на них обращать внимание ввиду собственной низкой самооценки или неумения реализовывать свои потребности. И поэтому занимается тем, что ему больше подвластно до какого-то времени: своими детьми. Таким образом, моделям зависимого поведения дети обучаются у своих же родителей. Во-вторых, будущие потенциально-зависимые вырастают в семьях, где ребенка либо игнорируют (его физические, эмоциональные потребности), либо ребенок подвергается давлению, и не обязательно в буквальном смысле. Ребенок воспитывающийся в такой семье не получает необходимой для нормального

развития любви, следовательно не умеет принимать себя со всеми своими достоинствами и недостатками. В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы и страх активно действовать. И как следствие, этот ребенок не может сформировать свои механизмы адаптации к изменяющейся среде и удовлетворения своих потребностей. Как результат длительного подавления родителями и самоподавления гнева на родителей, развивается склонность к депрессии и включается тот же сценарий, что и у избалованного ребенка – поиск простых способов почувствовать себя удовлетворенным. И в первом и во втором случае ребенок растет в условиях тюрьмы, либо мягкой неочевидной, либо жесткой и очевидной, что является причиной дальнейших печальных последствий. Для здорового человека удовлетворенность и чувство психологического комфорта связаны с реализацией его осознанных потребностей. Это ряд базовых биологических потребностей, психологических потребностей, интеллектуальных потребностей, социальных потребностей. Для реализации этих потребностей здоровый человек прилагает усилия, осмысливает стратегию и обретает навыки. Бегство в зависимость – это отказ от выбора, который есть у любого взрослого человека. Вместо того чтобы уйти в зависимость, а значит, выбрать жизнь, полную беспросветных страданий и боли, всегда можно поставить перед собой цель и стремиться к ее достижению вопреки невероятно трудным жизненным обстоятельствам.

Табакокурение (никотинизм, никотиномания) – является самым распространенным видом токсикомании среди всех возрастных групп. Пристрастие к табачным изделиям пагубно отражается на физическом и психическом здоровье взрослых, подростков и детей, как мужского, так и женского пола. Постоянное курение приводит к развитию симптомов привыкания, психической и физической зависимости, сопровождающихся абстиненцией.

Больше всего курение предпочитает мужское население, по данным ВОЗ среди мужчин примерно третья часть является постоянным потребителем табачной продукции.

Листья табака были завезены в Европу в XV веке из Южной Америки. Постепенно привычка употреблять табак в виде жевательной смеси, растертого порошка для вдыхания, и, конечно же – курения распространилась по всему земному шару. Некоторые адепты никотинового дыма уверяли, что табак – это лекарственное растение, помогающее при многих заболеваниях.

В начале XIX века учеными из табака выделен никотин и описаны его свойства. Было обнаружено, что табак в любом виде приводит к отрицательным последствиям для здоровья.

Но, невзирая на это, табакокурение быстрыми темпами завоёвывало все большее количество своих поклонников.

Бум курения пришелся на вторую половину XX века. Никотиновая зависимость прививалась при помощи развивающегося кинематографа и телевидения, журналов. Миллиарды людей сидя перед экранами кинозалов и телевизоров ежедневно смотрели, как любимые герои художественных картин курят. Курили супермены и красавицы, политики и бандиты, герои на любой потребительский вкус. Табачные фабрики, производители расцветали, марки сигарет множились, чего не скажешь о здоровье тех, кто начинал зависеть от этого страшного яда....

Элитная продукция и сигареты для среднего класса, совсем простой табак и папиросы, сигары, сигариллы, каждый из этих видов дурмана нашел своего покупателя.

И хотя периодически раздавались и продолжают раздаваться голоса противников табачной продукции, печатались угрожающе-предупреждающие надписи на красивых пачках с сигаретами – люди продолжают курить.

В России количество потребителей табака составляет 35% от всего населения.

Все начинается с желания подражать своим кумирам, а также из страсти познать неведомое (что же это такое, раз так всем нравится). Первая сигарета, первая затяжка по ощущениям крайне неприятны. Появляется головокружение, головная боль, тошнота, слабость. Это симптомы отравления никотином. Но

при повторных попытках они постепенно исчезают, и им на смену приходят приятные ощущения удовольствия, ясности мыслей, эйфории.

Дело в том, что никотин, попадая в кровь, участвует в ферментативных реакциях, вызывая повышенное образование катехоламинов с высвобождением адреналина и норадреналина и стимулируя мозговые центры удовольствия. Постепенно у курильщика возникает зависимость, требующая новых доз никотина. Согласно данным американского института по наркомании NIDA, способность никотина вызывать зависимость превышает эту же способность для героина и опиатов.

Зависимость — сложная биопсихосоциальная проблема. Главным признаком этого расстройства является поведение, характеризующееся компульсивным потреблением психоактивного вещества, в данном случае - никотина. Диагноз зависимости устанавливается в соответствии с критериями Руководства по диагностике и статистике психических расстройств DSM-V (действует с 2013 года), разработанного Американской Психиатрической Ассоциацией (American Psychiatric Association). В данном Руководстве приведено 11 критериев: при подтверждении 2 и более критериев, которые отмечались пациентом на протяжении 12 месяцев, ставится диагноз «Зависимость». При подтверждении 2-3 критериев диагностируется легкая зависимость, 4-5 - умеренная, 6 и более - тяжелая степень зависимости.

Несмотря на то, что в процессе диагностики никотиновой зависимости учитывается наличие толерантности (потребности в увеличении доз никотина) и абстиненции (синдрома отмены), сами по себе данные факторы не являются основанием для постановки диагноза зависимости от никотина. Зависимость (пристрастие) относится к категории психических и поведенческих расстройств (классификация по МКБ-10), которые могут сопровождаться толерантностью и абстинентным синдромом, а могут возникать и в отрыве от них.

Алкоголизм - это одна из форм токсикомании, которая характеризуется пристрастием к напиткам, содержащим этиловый спирт. Для алкоголизма характерна социальная дезадаптация, развитие психической и физической

зависимости. Сегодня алкоголизм является одной из распространенных причин смертности среди взрослого населения. Так, за последнее десятилетия продолжительность жизни среди мужского населения сократилась более чем на 7 лет, а среди женского – на 10 лет. Стоит, отметить, что ранее такая массивная потеря трудоспособного населения была характерна только для периода войн. При этом смертность при алкоголизме в некоторых странах настолько высокая, что обгоняет прирост населения. Такой высокий процент алкоголизации населения объясняется не только некачественной системой здравоохранения и психоэмоциональным стрессом, но и большим разнообразием алкогольной продукции, большая часть из которой высокотоксичная. Статистика по алкоголизму Согласно данным статистики за 2014 год в Российской Федерации более 3 миллионов человек являются алкоголиками. Нередко алкогольная зависимость начинает формироваться в подростковом возрасте. Среди опрошенных алкоголиков 65 процентов отмечают, что первый раз они попробовали спиртное в возрасте от 10 до 20 лет. В 2014 году Всемирная Организация Здравоохранения опубликовала «Доклад об употреблении алкоголя», где были обнародованы данные о количестве употребляемого спиртного на душу населения (старше 15 лет). В этом списке Россия занимает 4 место, и объем выпиваемого алкоголя составляет 15,1 литра. Лидирующее первое место по данным исследования принадлежит Республики Беларусь (17,5 литра). Второе место занимает Молдова (16,8 литра), третье – Литва (15,4 литра). Замыкает десятку лидеров Португалия (12,9 литра). В целом в доклад вошли 188 стран. Последнее место занимает Афганистан (0,02 литра). Алкоголизм представляет собой социальную проблему, так как действия лиц, страдающих этим заболеванием, часто наносят вред окружающим. Так, если рассматривать дорожно-транспортные происшествия, то 85 процентов из них случаются по вине пьяных водителей. Ежегодно по причине алкоголизма погибает больше 3 миллионов человек. Главной причиной летального исхода по вине спиртного являются несчастные случаи (29,6 процента). К частым причинам смертности относятся цирроз печени (16,6 процента) и сердечно-

сосудистые заболевания (14 процентов), которые развиваются на фоне алкоголизма. Интересные факты Проблема алкоголизма известна человечеству с древних времен. Первый документ о злоупотреблении спиртными напитками был издан в Китае в 1116 году до нашей эры. Он называется «Извещение о пьянстве» и содержит информацию о вреде пьянства. На Руси первые наказания для пьяниц были введены Петром Первым. Также этим царем были построены первые работные дома для исправления тех, кто чрезмерно увлекался алкоголем. В Древнем Риме вино запрещали пить тем, кто не достиг 30 лет. Также не позволялось употреблять спиртное женщинам, вне зависимости от возраста. Остальные жители пили вино только в разбавленном виде (две трети воды на одну треть вина). Употребления вина в чистом виде считалось признаком алкогольной зависимости.

Принято считать, что алкоголизм – это психосоциальная болезнь. Она отражается не только на физическом и психическом здоровье человека, но и затрагивает все аспекты его жизни. Поэтому причины алкоголизма подразделяются на социальные, психологические и биологические.

Социальные причины алкоголизма Социальные причины алкоголизма включают в себя множество факторов, затрагивающие как этнические особенности индивидуума, так и его личный уровень развития. К социальным причинам алкоголизма относятся: личный уровень образования; уровень культуры среды, где проживает индивидуум; наличие в этой культуре определенных запретов или убеждений, касательно пользы или вреда алкоголя (чаще всего это связано с религией); факторы среды, которые оказывают влияние на развитие личности. Так, для каждой нации или расы характерны свои нравственно-моральные устои, которые оказывают влияние на личность. Нередко, одним из факторов развития алкоголизма является ошибочное представление о целебном или стимулирующем действии алкоголя. Также важную роль в формировании алкоголизма играют «алкогольные» обычаи, которые связаны с определенными духовными эквивалентами. Например, представители такой этнической группы как Шерпа (обитающей, в горах

Непала), обладают повышенной приверженностью к алкоголю. В своих обрядах они используют исключительно рисовое вино или пиво. Известно, что самые тяжелые формы пьянства в тех этнических группах, где доминировал страх сверхъестественных сил. В то же время, в странах, живущих по законам шариата, употребление спиртных напитков строго запрещено. Так, в Саудовской Аравии (стране с самыми строгими религиозными порядками), употребление алкоголя на территории страны карается тюремным заключением. Это и объясняет самый низкий уровень алкоголизма в исламских странах - менее 0,25 литра спирта на душу населения в Саудовской Аравии, 0,02 литра в Афганистане, 0,06 литра в Пакистане. Для сравнения в Молдове этот показатель равен 18,22 литрам, в Чехии – более 16, в России – более 15, в Украине – 15,60. Больше всего исследований на тему этнокультуральных особенностей алкоголизма было проведено в Соединенных Штатах Америки. Наибольшее количество психосоциальных факторов риска развития алкоголизма было выявлено у белых американцев. К социальным факторам также относится экономическая и политическая обстановка в стране. Однако влияние этих факторов неоднозначно. Например, такая высокоразвитая страна как Швейцария опережает по количеству алкоголя на душу населения такие менее развитые страны как Куба, Вьетнам, Индия. Этот факт объясняется феноменом урбанизации и определенным стилем жизни в развитых странах. Так, во многих индустриально-развитых странах формируется мода на употребление алкоголя и наркотиков. Причем, существуют определенные тенденции, оказывающее влияние как на уровень потребления, так и на выбор того или иного токсического вещества. В зависимости от географического расположения стран условно различают северный и южный тип алкоголизма. Северный вариант алкоголизации (скандинавские страны, Россия) предполагает употребление таких напитков как водка и пиво, в то время как южный вариант (Италия, Испания) – вино. Психологические причины алкоголизма заключаются в наличии определенных дефектов личности, которые затрудняют социальную адаптацию. Некоторыми

характеристиками личности, которые затрудняют социальную адаптацию человека, являются: робость и неуверенность в себе; нетерпеливость; повышенная раздражительность; повышенная чувствительность; тревожность; эгоцентризм. Людям с такими дефектами гораздо сложнее адаптироваться в обществе и социализироваться. Они не находят поддержки в глазах окружающих, и у них создается чувство что «их никто не понимает». Эгоцентрикам сложнее найти работу, а если они ее и находят, то ненадолго. Сложности в установлении контактов являются одной из причин, по которым люди находят утешение «на дне стакана». Особенно тяжело приходится личностям с большими притязаниями, но недостаточным достижением своих целей. В этом случае алкоголь дает ощущение и успеха. Так или иначе, формируется положительное отношение к алкоголю. Постоянно сниженное настроение и недовольство собой также ведет к потребности выпить. Алкоголь в этом случае оказывает эйфоризирующее действие, так как компенсирует эти негативные эмоции. Таким образом, очень часто алкоголь становится инструментом для получения удовольствия и положительных эмоций.

Биологические причины алкоголизма
Данные причины алкоголизма учитывают всевозможные нервно-психические заболевания, а также генетический компонент. Считается, что у детей алкоголиков риск к развитию алкоголизма в четыре раза больше, чем у других детей. Конечно же, здесь учитывается и внутрисемейный фактор, когда потребность в алкоголе становится своеобразной моделью поведения для детей. Но также учитывается и тот факт, что под действием алкоголя в организме происходит ряд изменений на метаболическом уровне. Это, в свою очередь, ведет к развитию повышенной восприимчивости к алкоголю. Поэтому у беременной женщины, страдающей алкоголизмом, дети рождаются с такими метаболическими нарушениями, которые и определяют повышенную восприимчивость к алкоголю в дальнейшем. Не менее важную роль играет тип личности и темперамент, унаследованный от родителей. Некоторые патологические черты характера в сочетании с определенными нарушениями метаболизма, могут формировать у

ребенка патологическое влечение к алкоголю. К биологическим факторам относится недостаточность определенных ферментов, участвующих в метаболизме этилового спирта. Попадая в организм, этиловый спирт под действием ферментов распадается до углекислого газа и воды. Однако когда его много, образуются промежуточные продукты метаболизма. К таковым относятся фенолы, которые вызывают интоксикацию организма. При систематическом употреблении алкоголя организм оказывается полностью отравленным.

Наркомания - это общее название ряда тяжелых заболеваний, в процессе которых у больного наблюдается сильная тяга к приему определенных веществ - наркотиков и появление физической и психологической зависимости от них. Больной является наркоманом, если он употребляет именно наркотические вещества, которые: имеют специфическое влияние на ЦНС, приводящее к их повторному приему (медицинский аспект); приняли масштабы немедицинского потребления данного средства и имеют социальную значимость (социальный аспект); официально включены в список наркотических средств (юридический аспект). Употребление различных средств, не относящихся к этим категориям, называется токсикоманией.

О вреде наркотиков можно говорить много и долго. Нет ни одной клеточки в организме человека, которая бы осталась незатронутой, когда больной принимает наркотик. Он действует абсолютно на все органы и системы тела. Разрушение внутренних органов скрыто от глаз и проявляется возникновением различных вторичных заболеваний и симптомов: органы отказывают, нарушаются все процессы организма, тело гниет и разлагается. Ни один наркоман, продолжая употреблять наркотик, не сохранит свой интеллект и разум, деградация начинается очень быстро. Наиболее частый исход приема наркотических веществ — смерть. Например, вдыхание паров бензина, превращают людей в умственно неполноценных всего за 3-4 месяца. Наркоманы, которые употребляют морфин уже спустя 2-3 месяца утрачивают способность к любой деятельности, а также бытовые навыки — они перестают

ухаживать за собой и теряют человеческий облик. Употребляющие кокаин не живут дольше 4х лет — они погибают либо от передозировки и разрыва сердца, либо их носовая перегородка истончается окончательно и открывается сильное и смертельное носовое кровотечение. При употреблении ЛСД человек перестает адекватно ориентироваться в пространстве. Он свято верит в то, что его галлюцинации и ощущения реальны, что, например, он может летать. Прыжок с последнего этажа показывает, что не может и обрывает не только наркотическую тягу, но и жизнь. Виды Наркомания имеет несколько видов, которые различаются по типу употребляемого наркотика. Различают наркоманию: Опиатную; Кокаиновую; Гашишизм; Амфетаминовую; ЛСД. Они имеют разный эффект при употреблении и разделяются на три группы. Стимуляторы. Это возбуждающие нервную систему средства, к ним относятся: перветин («винт»), кофеин, никотин, кокаин, амфетамин.

Психодизлептики. Это препараты вызывающие галлюцинации и ощущения, к ним относятся: ЛСД, гашиш.

Седатики. Это успокаивающие препараты, к которым относятся: транквилизаторы и вещества из группы опиатов - морфий, героин.

Выделяют три основных причины наркомании - физическую, психологическую и социальную.

Физическая. Причина принимать наркотик появляется уже после употребления самого вещества. Некоторые виды наркотиков вызывают зависимость после всего 1 раза приема, другие — после 2-3. Попадая в организм, наркотик моментально входит в процесс обмена веществ и когда вещество перестает поступать, начинается физическая потребность в повторном принятии. Человек переживает крайне тяжелое состояние — абстиненцию или ломку. Человек не может контролировать или облегчить это состояние, это от него не зависит. Психологическая Ломку можно снять с помощью различных медикаментозных препаратов - сегодня медицина умеет это делать очень эффективно. Но переживший ломку наркоман не перестает желать принять наркотик из-за психологического аспекта. У него есть

потребность употреблять наркотик, возвращаться в состояние наркотического опьянения, так как он уже не может без этого испытывать положительные эмоции, справляться с непростыми ситуациями, вести нормальный образ жизни, общаться, дружить, любить. Психическую зависимость преодолеть гораздо труднее, чем физическую.

Социальная. К социальной причине употребления наркотиков относится среда человека, в которой он растет и живет. Оказанное авторитетное влияние может стать причиной начала приема наркотиков. Причиной может стать то, что употребление наркотиков традиционно и легально, имеется зависимость в семье, доступность вещества, это просто модно. Среди прочих нужно указать такие факторы как: отсутствие четких жизненных ориентиров, целей, стремлений; отсутствие позитивного примера (здоровой модели поведения); изменение круга общения. Признаками наркомании могут стать как социальные так и физические проявления. И у ребенка и у взрослого может измениться поведение, появиться секреты, новые друзья. Появляются проблемы в школе или на работе из-за непосещения, поведения или невыполнения задач. Появляется повышенная потребность в деньгах, пропадают личные вещи и вещи родственников. Изменяется характер, настроение, отношение ко всему привычному. Все это может характеризовать появление наркотической зависимости. Явными физическими признаками наркома являются: бессонница и бледность; лишенное мимики лицо либо напротив повышенная мимика в период ломки; сухость слизистых оболочек; заложенный нос; дрожащие руки и исколотые, воспаленные вены; частая зевота и чихание; ненормально широкие или узкие зрачки, которые не реагируют на изменение освещения; суетливость, нервность, агрессия, вялость.

Профилактика. В образовательной среде при проведении профилактики злоупотребления психоактивных веществ, применяют мероприятия, которые опираются на методологию формирования у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях и здоровом образе жизни, препятствующих вовлечению в наркогенную ситуацию, и, формируют у детей и молодежи

умения и навыки активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность. Как гласит русская народная мудрость, «Учись доброму, так худое и на ум не пойдет».

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, преобладанием возбуждения над торможением, быстрой сменой настроения.

Подростки часто недисциплинированы, отступают от цели, не доводя дело до конца. При сильном возбуждении у них проявляется несдержанность, нетерпеливость, резкость. 11-14 лет очень благоприятный возраст для воспитания смелости, решительности, инициативности. Подростки способны более сознательно относиться к тем мероприятиям, которые проводят в школе. Поэтому, проводя и организуя профилактическую работу, обязательно учитываются возрастные способности учащихся. Учет возрастных особенностей - один из основных педагогических принципов. Реализуя его, преподаватель регламентирует учебную нагрузку, устанавливает обоснованные объемы занятости различными видами учебного труда, определяет наиболее благоприятный для развития распорядок дня, режим труда и отдыха. Возрастные особенности обуславливают выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности, средств обучения, адекватность применяемых методов контроля.

Профилактика наркомании в миллион раз лучше, чем лечение от нее. Следует приложить всесторонние усилия, чтобы предотвратить опасность распространения наркомании. С распространением токсикомании и наркомании возрастает значимость профилактической деятельности врачей-наркологов, роль государственной власти в создании специализированных учреждений, где содержатся, лечатся и реабилитируются подростки с наркотической зависимостью. Безусловно, важным и обязательным условием является участие семьи не только в лечении попавшего в беду подростка, но и в первичной профилактике формирования такой зависимости и последующей реабилитации наркомана. Злоупотребление наркотиками лишает сегодняшних

детей как права жить в новом веке с чувством достоинства и в полном здравии, так и возможности внести с значимый вклад в будущее своих стран и всего мира. Более того, некоторые дети сталкиваются с наркоманией уже в утробе матери. Их первое знакомство с миром - это жестокие боли, которые они испытывают в связи с абстиненцией из-за выработавшейся у матери привычки к наркотическим веществам. Самая сложная проблема, связанная с подростковой наркоманией, - это проблема социально-психологической и психологической предрасположенности подростка к употреблению наркотических веществ, социально-психологических причин, лежащих в структуре так называемой преднаркотической личности и ее непосредственного окружения. Предупредить болезнь гораздо легче, чем лечить ее. Обстоятельного и конструктивного описания такой личности в отечественной и зарубежной литературе пока нет.

Профилактические мероприятия в основном сводятся к демонстрации гражданского пафоса в отношении наркотических веществ или, в лучшем случае, к проповедям и призывам, что само по себе бесперспективно, расточительно и бесполезно. Общественная активность, в основании которой отсутствует компетентность, напоминает маскарад (хорошо, если не пир во время чумы!). На самом деле, наркомания сегодня - это обряд субкультурного крещения, проблема личностной свободы и запретного плода, проблема большего страха жизни, чем страха смерти...

Практически важным является вопрос классификации социально-психологических причин употребления наркотиков молодежью и вести реабилитационную работу более целенаправленно и эффективно.

Особая роль в профилактике употребления психоактивных веществ отводится учебному школьному предмету «Основы Безопасности Жизнедеятельности».

Имеющийся педагогический опыт многих учителей-предметников и анализ содержания учебных предметов позволяют утверждать, что любой

учебный предмет, хоть и в разной степени, способен решать профилактические и воспитательные задачи.

Учитывая все аспекты воспитания школьников учителя, должны с первых дней учебы вовлекать детей в активную познавательную внеурочную деятельность. Организованные и целенаправленные занятия с учащимися, проводимые общеобразовательным учреждением (школой) во внеучебное время для расширения и углубления знаний, умений и навыков развития самостоятельности, индивидуальных способностей учащихся, а также удовлетворения их интересов и обеспечения активного и разумного досуга - это внеклассная (внеурочная) работа. Эта работа должна проводиться на протяжении всего учебного года в тесной связи с учебными занятиями.

Основные задачи внеклассной работы в рамках школьного предмета по основам безопасности жизнедеятельности:

- ♦ углубление знаний, закрепление умений и навыков, приобретенных на уроках ОБЖ;
- ♦ стимулирование познавательной активности учащихся;
- ♦ содействие развитию способностей и личностных качеств учащихся.

В начале учебного года должен быть утвержден план внеклассных мероприятий. Все мероприятия необходимо планировать заранее, равномерно распределять в течение учебного года и тесно увязывать с изучаемыми школьниками разделами и темами курса Основы безопасности жизнедеятельности.

Внеклассные мероприятия становятся более эффективными, если они будут тесно увязаны и подкреплены различными внешкольными мероприятиями. Самые разнообразные кружки и секции - спортивные, туристско-краеведческие, поисковые, музейные, исторические помогают детям лучше узнать о своей стране, расширить мировоззрение, попробовать себя в разных качествах. Цели кружковой работы по ОБЖ - расширение и углубление специальных знаний и умений учащихся в области обеспечения безопасности

жизнедеятельности, развитие познавательных интересов и способностей, профориентация школьников.

Кружковую работу по ОБЖ проводят преподаватели-организаторы ОБЖ, медицинские работники, сотрудники правоохранительных органов и другие специалисты на основе программ, разработанных Министерством образования и науки РФ, которые способствуют углублению знаний, выработке умений и навыков по направлениям, избранным учащимися.

Кружки по ОБЖ весьма разнообразны по направленности и содержанию: предметные, технические, поисковые и др.

Руководителям кружков предоставляется значительная самостоятельность в планировании и организации занятий, выборе содержания, форм и методов работы.

Формы познавательной и практической деятельности учащихся в кружках: беседы, подготовка рефератов, докладов, экскурсии и походы, лабораторные и практические работы, творческая деятельность по моделированию и конструированию, опыты и наблюдения, участие в конкурсах, соревнованиях.

Кружковая работа по ОБЖ активизирует образовательный процесс, способствует повышению качества обучения, укрепляет связь обучения с жизнью.

Используя внеурочное время можно в общеобразовательных учреждениях в рамках профилактики употребления психоактивных веществ, проводить всевозможные акции, например «Нет наркотикам», «Мы за здоровый образ жизни!», «Табак – первый шаг в пропасть» и т.д. Мероприятия, проводимые в акциях, могут включать просмотр учебных фильмов с последующей викториной; соревнования прикладным видам спорта, оформление стенгазет, изготовление и выпуск буклетов выпуск. В программу соревнований могут быть включены состязания по некоторым видам спорта, например по спортивному туризму. Приобщение к спортивному туризму позволяет отвлечь детей от улицы, расширить кругозор об окружающем мире,

приобщить к природе, вызвать коммуникабельные качества т.д. В программу соревнований можно включать: установку палатки, укладка рюкзака, определение азимута, передвижение по параллельным веревкам, преодоление «болота» по кочкам, изготовление носилок из подручных средств.

В школе педагоги предъявляют высокие требования к ученикам. Поощряется: выбор цели и ее достижение; социально направленная деятельность, альтруизм, умение сотрудничать. Предоставляется возможность: раскрыться лидерам, научиться принимать решения. Учащиеся активно участвуют в жизни школы, класса.

Учителя должны иметь навыки социального общения. В профилактику употребления наркотических средств обязательно привлекаются родители. Проводятся различные акции антиалкогольного и антинаркотического содержания. Персонал школы осознает свою роль заботливых попечителей. Задачей психологов и педагогов является помощь подросткам в удовлетворении потребностей в риске другими способами (например, риск самораскрытия проявляется в личностно-ориентированных и социально-психологических тренингах, физический риск - в занятиях спортом), а также в общем эмоциональном развитии ребенка.

Большая часть преступников, как показывает статистика, особенно среди подростков - это бывшие неуспевающие учащиеся. Как раз среди неуспевающих учащихся наиболее распространены такие вредные явления, как курение, пьянство, наркотики, распущенность и ранняя проституция. Незанятость учебной, нахождение вне контроля общеобразовательных учреждений детей, особенно с отклонениями в развитии, влияют на состояние преступности несовершеннолетних, способствуют их вовлечению в правонарушения, употребление наркотиков.

Создание же усилиями учителей, родителей и психологов образовательной среды, отвечающей актуальному психологическому состоянию детей, позволяет осуществить определенную степень познавательной и личностной реабилитации, формировать эмоционально-

позитивное отношение к школе. Необходимо создать для детей такую среду, в которой свободно и полно развивались бы их умственные силы, где они получили бы правовую поддержку и социальную защиту и постепенно научились бы пользоваться своими способностями (зачастую скрытыми), знаниями, навыками, находя новые сферы для приложения своих творческих сил (то, что мы называем социальной адаптацией).

Лучшим способом предупреждения отклоняющегося поведения является оказание ребенку помощи в формировании волевых, моральных, интеллектуальных, духовных качеств, обеспечивающих устойчивость поведения.

Разработка системы профилактики злоупотребления психоактивными веществами подростками в образовательной среде основана на комплексном использовании всего образовательного потенциала школы, включая возможности всех учебных предметов, внеклассной и внешкольной деятельности. В основе системы лежит идея поэтапного формирования негативного отношения школьников к употреблению ПАВ, навыков асертивного поведения (асертивное поведение (от англ. assertive) - способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих), сознательного, ответственного отношения к своему здоровью с учетом возрастных и психологических особенностей.

Для составления комплексной образовательной межпредметной программы профилактики злоупотребления ПАВ рекомендуется рассматривать возможности программ по различным предметам и фиксировать полученные результаты в форме таблицы. Такая фиксация позволит обеспечить единый концептуальный подход и преемственность профилактической работы учителей разных предметов, избежать дублирования. Таблицу целесообразно использовать при составлении тематических и поурочных планов, а также подготовки более масштабных по сравнению с уроком внеклассных и внешкольных мероприятий по данной проблематике.

Для более успешной реализации профилактических программ приглашаются специалисты в области психологии и психиатрии. С их помощью необходимо создать благоприятный климат в исследуемом классе.

Наиболее важные аспекты климата класса, оптимизирующие общий профилактический процесс:

- Доброжелательная, открытая, безопасная атмосфера.
- Обеспечение информации о правилах.
- Конкретная и целенаправленная обратная связь.
- Система поощрений.
- Формулировка требований и установка границ.
- Поддержка самостоятельности и инициативы.
- Выражение положительных ожиданий, проявление доверия.

Эта работа с целью профилактики школьной дезадаптации, развития механизмов социализации у подростков включает в себя использование индивидуализированных методов: превентивное обучение (создание положительной психологической атмосферы); методы обучения в группе (кооперативное обучение, мозговой штурм, групповая дискуссия, ролевое моделирование, и желательно, наличие наглядных пособий, несущих дополнительную информацию (фильмы, слайды, плакаты и т. д.). В работе с подростками так же применяются методы (вовлечение в деятельность, стимулирование, увлечение, доверие, сотрудничество и т. д.), но наиболее эффективными считаем следующие:

- метод переубеждения (предоставление воспитанникам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своих поступков);

- метод переключения (занятие подростка трудом, учебой, спортом, новой общественной деятельностью).

Следует реализовывать формы работы в классах: групповая работа; тренинг поведения; личностный тренинг; дискуссии; мозговые штурмы;

беседы, встречи; лекции; ролевые игры; психогимнастика; просмотр и обсуждение видеофильмов; индивидуальные консультации; тесты.

Для решения конкретных задач профилактики употребления ПАВ особое значение приобретает выбор адекватных форм и методов организации работы.

Тренинговые занятия - форма специально организованного общения, эффект воздействия которого основан на активных методах групповой работы. В ходе таких занятий успешно решаются многие проблемы развития личности подростка и старшего школьника, которые педагогу не удастся решить каким-то иным путем.

В ходе тренинговых занятий учащиеся получают полезный опыт межличностного взаимодействия, становятся более компетентными в сфере общения. Работая в тренинговой группе, участник может активно экспериментировать с различными стилями общения, осваивать и отрабатывать совершенно новые, не использованные ранее коммуникативные умения и навыки. Важная задача тренинга — развитие функции саморефлексии. Участники получают возможность глубже осознать свои личностные качества и найти способ их выразить, проявить. Следует отметить особенности проведения тренинговых занятий для подростков. Оптимальное количество участников тренингов - 15-20 учеников, т.е. класс можно разбить на две группы. Длительность одного занятия варьируется от 60 до 90 мин. в зависимости от его темы. В течение недели профилактические занятия проводятся один или два раза.

Профилактические занятия отличаются от обычного урока не только целями, но и формами. Для проведения тренинговых занятий группа рассаживается по кругу. В начале каждого тренинга подростки вырабатывают правила, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга. Эти правила записываются на ватман в том виде, в котором их предлагают подростки (без переформулировки). Они остаются на видном месте на протяжении всех занятий, чтобы можно было к ним обращаться в случае нарушения правил. Подростки могут высказывать собственное мнение, не

подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, групповых дискуссиях. Причем участие - добровольное. Ведущий не принуждает ученика, при его отказе, отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Педагогу для работы в тренинговой группе необходимы доска и мел. Желательно иметь большие листы бумаги и фломастеры, чтобы записывать какие-то выводы и правила. Такие листы могут затем сохраняться и вывешиваться в классе перед каждым занятием. Очень часто для проведения групповой игры необходимы листы ватмана и набор цветных карандашей (лучше маркеров). Так как сидение не за партами, а просто в круге является непривычным для учеников, они будут на первых занятиях стараться сесть рядом с друзьями, по группам, существующим в классе. Это может привести к трудностям в проведении занятий: учащиеся будут общаться между собой только в маленьких группках, может возникнуть конфронтация разных групп и т.д. Поэтому ведущему, особенно на первых занятиях, возможно, придется самому рассаживать группу. Для этого могут использоваться специальные приемы, например: можно рассадить учащихся по именам (по алфавиту), по дням рождения (начиная с января и заканчивая декабрем). Каждое занятие обычно содержит следующие части: выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме, сообщение новой информации и обобщение имевшейся, тренировка навыков.

Групповая тематическая дискуссия - одна из наиболее эффективных форм организации деятельности в рамках проектных разработок и освоения учебного материала.

Цели группового обсуждения могут быть различные: проблемный анализ, анализ проведенной работы, обсуждение направлений работы, планирование будущих мероприятий и т.д.

Для того чтобы дискуссия стала эффективным инструментом, необходимо освоить основные способы ее подготовки и проведения. Сегодня разработано более 20 вариантов проведения групповых дискуссий,

соответствующих различным целевым установкам и адекватных соответствующим условиям.

Часто дискуссия принимает острый характер (когда заявляемая проблема касается жизненных принципов и личных переживаний участников), и стороны не достигают единодушия. Но такая дискуссия может подвигнуть человека задуматься, изменить или пересмотреть свои установки. У подростков эти споры проходят более жарко, чем у взрослых, но и изменениям они поддаются проще. Чтобы спор не вышел за пределы тематической дискуссии, руководителю обсуждения нужно подытожить рассуждения всех сторон и обсудить сходство и различие позиций.

Профилактическая работа с подростками направлена, прежде всего, на тренировку, активизацию и развитие основных психологических механизмов, которые участвуют в формировании нравственной культуры личности, формирование социальных навыков (например, быть понятым и признанным окружающими, узнать и понять себя).

Образовательный компонент строится с учетом следующих особенностей подросткового возраста:

1. Высокая степень информированности о видах и действии наркотических средств.
2. Знание о доступности и распространенности наркотиков в обществе.
3. Распространенное представление о «безвредности» некоторых видов наркотиков.
4. Большое количество «мифов», преувеличений в знании о действии и последствиях употребления наркотиков.
5. Часто встречающиеся представления о некоторых видах наркотиков как об атрибуте успеха, «крутости».
6. Прочная связь в сознании некоторых видов деятельности (развлечения, времяпрепровождение) с употреблением наркотиков.

Задачи профилактической работы с подростками:

Уметь выбирать достойные способы общения, основанные на уважительном отношении друг к другу, находить наиболее гибкие и конструктивные пути взаимодействия с родителями, учителями, сверстниками;

Научиться содержательному проведению досуга, участвовать и организовывать развивающие игры;

Научиться практике самопознания и самовоспитания, уметь строить реальные жизненные планы и искать пути их реализации;

Осознать негативные последствия приема наркотиков для здоровья, душевного благополучия, разрешения школьных и внутрисемейных проблем;

Определить скрытые мотивы приема наркотиков;

Научиться поведению в типичных межличностных ситуациях, стимулирующих употребление наркотических веществ, уметь применять способы отказа от наркотиков;

Распознавать симптомы наркотического опьянения, иметь представление о типичном поведении одурманенных и способах общения с ними.

Для успешной профилактической работы немаловажная роль в воспитании, организации занятости, профилактике употребления психоактивных веществ несовершеннолетними отводится работе с подростками по месту жительства. По профилактике преступлений и правонарушений, при организации профилактической работы, как правило, недооценивался роль дополнительного образования вообще, и клубов по месту жительства (КМЖ) в частности (как учреждений, решающих проблемы социальной адаптации подростков, как пространства культуры свободного времени, здорового образа жизни). Интеграция основного и дополнительного образования может дать положительный эффект в работе по предупреждению преступлений и правонарушений. Формы и методы работы, используемые в этом направлении: групповая работа; тренинг поведения; личностный тренинг; дискуссии; мозговые штурмы; беседы; лекции; ролевые игры; психогимнастика; релаксация; просмотр и обсуждение видеofilьмов; индивидуальные консультации. Чтобы профилактическая работа по предупреждению

употребления психоактивных веществ подростками была эффективной, необходимо сформировать их личную и социальную компетентность, то есть развить у них позитивное отношение к самим себе и к окружающему обществу, укрепить чувство самоуважения, развить способности критически мыслить, уметь ставить социально значимые цели и принимать ответственные решения. Для того чтобы подросток умел делать правильный выбор, его следует обучить умению владеть эмоциями, справляться со стрессами, тревогой, конфликтами; научить неагрессивным способом реагировать на критику, противостоять вредным привычкам, одновременно формируя у него ценности, позволяющие решать возникающие проблемы социально позитивными средствами.

Для успешной профилактической работы необходимо тесное взаимодействие семьи и школы. В силу особенностей нынешней экономической ситуации время, уделяемое родителями на воспитание и развитие своих детей, резко сократилось. Школа и место жительства являются единственно возможной сферой для ребенка, где не только обеспечивается учебная деятельность, но и организовано общение со сверстниками, возможны реализация творческих способностей подростков, раскрытие их талантов, дарования. Поэтому стоит остро вопрос о координации совместной работы школ с подростками и их семьями.

Колумбийская энциклопедия дает определение патологической игровой зависимости: «Патологическая или маниакальная игровая аддикция это психологическое расстройство, характеризующееся упорной неспособностью сопротивляться влечению к азартной игре. Это расстройство прогрессирующее, и типичные результаты его - трудности в личной, социальной и трудовой жизни человека».

Патологическая игровая зависимость определяется Американской Ассоциацией Психиатров как психологическое расстройство по типу DSM-III. Но по многим критериям, схожим с психологическим расстройством при потреблении наркотиков и алкоголя, приписывается к DSM-IV .

Патологическая игровая зависимость (рекуррентное неадекватное поведение), распознается, как минимум, по 11 признакам:

1. Озабоченность. Все мысли и переживания направлены на азартную игру, либо которая уже состоялась, либо которая состоится, или в фантазиях игрока;

2. Привычка. Как и с потреблением наркотиков, азартная игра требует все более частых пари. Это тот же экстаз, наслаждение, «кайф»;

Беспокойство или раздражение, которое испытывает игрок после попыток сократить или остановить рискованную игру;

4. Бегство. Идея игры направлена на улучшение настроения или на то, чтобы избежать каких-то жизненных проблем;

5. Гонка. Попытка отыграть проигранную сумму денег с помощью того же вида азартной игры;

6. Ложь. Попытка скрыть свою игровую активность перед семьей, друзьями или врачами;

7. Потеря контроля. Неудачные попытки остановить рискованную игру, даже при большом проигрыше;

8. Неправовые действия. Нарушение закона с целью добыть деньги любым путем для восполнения потерь при азартной игре;

9. Потеря связей с близкими и дорогими людьми. Несмотря на риск потерять семью, учебу, работу игрок продолжает свою деятельность;

10. Финансовая помощь. Игрок постоянно обращается к семье, друзьям или к третьей стороне за финансовой поддержкой для продолжения игровой активности;

11. Нейробиологическая основа.

Весь мир знаком с основными аддикциями: алкогольными, наркотическими и табачными. Однако самой быстрорастущей аддикцией в развитых странах является гэмблинговая (от англ. gambling- азартная игра на деньги, имущество, заключение пари при неизвестном результате, связанное с риском).

Сам по себе гэмблинг стар как мир. Археологи находили обработанные кости животных, которые использовали в игре доисторические люди 40000 лет назад. Игральные кости были обнаружены в египетских гробницах. Древние греки и римляне любили играть в азартные игры. Они метали астрагал (бедренные кости животных) и «костяшки», взятые из голеностопного сустава костей овец. Каждый астрагал имел четыре ребра, на каждом из которых были вырезаны метки в виде точек. Игры на удачу обнаружены практически во всех культурах и в разные периоды истории. Предшественники современных игральных костей и карт не всегда использовались для азартных игр в современном понимании этого слова. Часто ими пользовались для того, чтобы интерпретировать сны, предсказывать будущее.

Согласно греческой мифологии в результате метания костей, Зевс стал властелином неба, Аид - повелителем подземного царства, а Посейдон - морей и океанов. Космогонический гэмблинг рассматривается как способ случайного создания мира. Боги играли на удачу, и, таким образом, мир получился таким, какой он есть сейчас.

На гигантской спортивной арене цирка «Максимус» в Древнем Риме проводили состязание колесниц. Последние состязания колесниц прошли на этой арене в 549 году до н.э. Цирк вмещал почти 300 тысяч зрителей. Каждый день проводилось по 50 заездов, игроки и букмекеры, присутствовавшие в большом количестве, делали ставки на победителя.

В истории Запада азартные игры на деньги рассматривались как порок. Критики клеймили позором гэмблинг, т.к. он разрушал понятие «честного труда» и семейную жизнь, пропагандировал бесполезные ценности.

Легализованные азартные игры стали одним из любимых форм времяпрепровождения людей в США на сегодняшний день. В июне 1997г. общественная служба телерадиовещания Frontline сообщала, что американцы тратят больше всего денег на гэмблинг, чем на походы в кино, тематические парки и активные развлечения. На сегодняшний день в США доходы от азартных игр составляют 500 млрд. долларов в год. Лас-Вегас является самым

быстро растущим игровым Сити и самым престижным местом проведения семейных отпусков по всей стране.

Любимое национальное времяпрепровождение - гэмблинг совратил поколение подростков, которое делает ставки на сумму более, чем 1 млрд. долларов в год. Журнал USA Today провел в 1995 г. исследования и опубликовал данные: 90% подростков в возрасте до 18 лет играют в азартные игры. Гэмблинг стал самой большой социальной проблемой в США по сравнению с потреблением наркотиков в этой возрастной группе.

Дети втянуты в азартные игры на невообразимо высокий уровень. Более 80% подростков, в основном юноши средней школы, играют, по меньшей мере, один раз в год. Этот уровень намного превышает уровень потребления наркотиков, алкоголя и табака. Более чем треть из них играет примерно 1 раз в неделю. Зависимость от азартных игр отмечается уже в возрасте 10 лет.

Находясь в состоянии игровой зависимости, подростки не могут остановиться, совершают преступления для того, чтобы оплатить долги от гэмблинга. В каждом классе из 30 подростков двое или трое из них уже имеют проблемы, относящиеся к азартным играм.

Достаточно двух лет игры, как патологическое пристрастие к азартным играм захватывает подростка, это значительно быстрее, чем взрослого игрока. Из-за строгости законов, касающихся детского азарта, подростки находят альтернативные выходы для помещения своих ставок. «Подростки делают ставки на свои школьные футбольные игры, на профессиональный спорт с друзьями, тайно покупают лотерейные билеты или играют на терминалах в видео-лотерею, присоединяются к друзьям во время игры в карты, часто в покер».

Что касается азартных игр в Глобальной сети, очень мало американцев поддерживает их, хотя 76% взрослых и 70% подростков полагают, что это самый легкий и лучший доступ к гэмблингу, особенно для подростков.

Интернет является информационным полем, охватывающим практически всю планету. Информационные ресурсы, доступные пользователям Интернет,

поистине безграничны. Легкость доступа к интернет-ресурсам является определяющим фактором роста интернет-коммерции, и, как следствие, доступности ее для широких слоев пользователей. Дополнительным фактором является электронная система расчетов и неполный контроль со стороны государства за коммерческой деятельностью в Сети. Это делает интернет-коммерцию особенно привлекательной для молодых пользователей, включая пользователей подросткового возраста, обеспечивая, в узком смысле этого слова, Рix социализацию, а нередко - профессиональный, карьерный и материальный рост.

Интернет предоставляет в полной мере все возможности для плодотворной творческой работы и коммуникации без границ, а также содержит и изобилие компьютерных игр, находящихся в свободном доступе пользователя. Кроме версий, реализуемых в автономном режиме, имеется большое количество сетевых игр от шахмат и карточных игр, реализованных в сетевом режиме, до специфических, исключительно компьютерных игр - стратегий, квестов, симуляторов и т.д. Геймерство (от англ. game - игра) самая распространенная среди подростков форма интернет - аддикции. По мнению большинства исследователей интернет-зависимость является проблемой исключительно лиц молодого возраста.

Что касается России, то в настоящее время, по данным агентства Monitoring.ru, 38% аудитории российского Интернета составляют именно подростки.

На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры. Все чаще компьютерными «фанатами» становятся дети и подростки. Можно наблюдать, как они часами сидят за монитором - управляют самолетами, участвуют в автогонках, поражают какие-то цели, нервничают, если не удастся достигнуть ее, ликуют, если переходят на новый уровень игры. Порой у многих из них не остается времени на учебу, общение с друзьями, они думают лишь об одном - о компьютерных играх. Игры позволяют ребенку с

довольно большой приближенностью к реальности осуществить свои мечты. Игра приносит удовольствие, повышает настроение. Природа человека такова, что он стремится повторить те действия, которые доставили ему удовольствие. Поэтому человек начинает играть целенаправленно.

Истинная природа потребности в компьютерных играх в том, что игра помогает уйти от реального мира, где много проблем, где человек не чувствует себя сильным и умным. Игра дает ребенку те эмоции, которые он не всегда может пережить в реальной жизни. Это широчайший спектр - от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не вставая с места.

Еще один важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно затягивает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, невыраженность, нереализованность в школе, в семье, со сверстниками.

Расцвет игромании в России приходится на начало 90-х годов XX века. Постсоветскую Россию захлестнула волна криминала и мошенничества. В многолюдных местах, обычно на вокзалах и площадях, аферисты устанавливали «самодельные механизмы удачи», в народе получившие название «лохотроны», которые втягивали доверчивых граждан в «игру» обещаниями быстрого и легкого выигрыша крупной суммы денег.

В российских городах на каждом шагу появлялись «казино для бедных». Это название закрепилось за многочисленными павильонами игровых автоматов. В настоящее время игорный бизнес - бурно развивающаяся отрасль теневой экономики. Он официально был распространен в 65 субъектах Российской Федерации. Наибольшего развития он достиг в Краснодарском крае, в Новосибирской и Ростовской областях, в Москве и Санкт-Петербурге.

В 2005-2006 гг. было зарегистрировано большое количество преступлений подростков, связанных с игровыми автоматами.

В 2006 г. Президент РФ В.В. Путин предложил депутатам радикально изменить правила ведения игорного бизнеса. Он уточнил, «мы, конечно, будем учитывать опыт иностранных государств, где развит игорный бизнес, но должны принять решения, которые соответствуют нашим реалиям» [24].

К сожалению, очевидность факта прогрессирующей игровой, в том числе и компьютерной зависимости сегодня заставляет педагогов, психологов и психотерапевтов бить тревогу. Масштабы этого на первый взгляд безобидного увлечения, катастрофические. Особая коварность этого явления состоит в том, что процесс привыкания происходит медленно и незаметен на первых стадиях. В корне любого вида зависимости в первую очередь лежит психологическая предрасположенность, обусловленная темпераментом и индивидуальностью психологических черт человека. Определённую роль в этом играет и наследственность. В основном к группе риска попадания в сети игровой зависимости относятся дети старше 10 лет, подростки и значительная часть взрослого населения. Первая группа – дети старше десяти лет, но ещё не достигшие подросткового периода попадают в основном в игровую зависимость от детских игровых автоматов, которыми заполнены все развлекательные центры, и компьютера. Причём в последнем случае, это не обязательно игровая форма зависимости, это может быть и постоянное виртуальное общение с необязательно знакомыми ребёнку людьми.

Подростки, находясь в непростой стадии психологического и полового созревания, также очень подвержены уходу в виртуальный, свой собственный мир. Ну и конечно, взрослые люди, которые являются хозяевами своей собственной жизни, своего личного времени и своих определённых денежных средств. Им особенно трудно увидеть ту грань, которая отделяет простое увлечение от болезненной страсти. Не смотря на разные возрастные категории исток зависимости у всех один и тот же: нестабильность психики, которая может выражаться по-разному – в излишней обидчивости, ранимости или наоборот агрессивности.

Исследователи считают, что потребность в игре как таковой, свойственна человеку на протяжении всей его жизни. В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие. Определенное место в ряду компьютерных игр занимают нероловые логические и обучающие игры. Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет) и не в ущерб другим сторонам жизни ребенка, то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, усилят концентрацию внимания, улучшат мыслительные операции, процессы принятия решения, будут способствовать формированию художественного воображения, помогут развить быстроту реакции.

Вместе с тем, подросток, который всем остальным развлечениям и увлечениям предпочитает лишь компьютерные игры, пусть даже и развивающие, подвергается риску возникновения многих серьезных проблем. Проведенные исследования доказали, что если ребенок младше 10 лет пристрастился к компьютеру, то это может замедлить его развитие, как физическое, так и психическое. Просиживая за любимой компьютерной игрушкой, такой ребенок начинает вести не свойственный этому возрасту образ жизни, исключая необходимую двигательную активность, развитие широкого спектра эмоциональных реакций, познание окружающего мира, формирование коммуникативных навыков в общении и в обычных детских играх со сверстниками. Психологи считают, что до 10-11 лет для развития детей гораздо более полезно заниматься спортом, подвижными играми (боулинг, футбол, волейбол), музыкой, рисованием, ходить в походы, кататься на роликах, коньках, лыжах, велосипеде. Надо также иметь в виду, что детям трудно соблюдать «меру» в игре, т.к. процессы саморегуляции у них еще недостаточно сформированы, а значит им трудно ограничивать время игры на компьютере, вовремя делать перерывы, следить за режимом питания

В некоторых случаях зависимость от азартных игр может стать настоящей проблемой. Этот тип компульсивного поведения иногда еще называют игроманией. Это, как правило, прогрессирующая зависимость, которая имеет негативные эмоциональные, физические и социальные последствия. Зависимость от азартных игр может проявляться в виде разнообразных проблем со здоровьем: мигрени, депрессии, стресса, кишечного расстройства и др. Тяжелая зависимость может приводить к психическим нарушениям, вплоть до попытки суицида. Распространенность этой проблемы растет в масштабах всей планеты год от года. Из-за своих разрушительных последствий игромания стала поводом для беспокойства на общегосударственном уровне, что привело к официальному запрету игорного бизнеса в некоторых уголках мира. Зависимость от азартных игр обычно заключается в непреодолимой тяге играть на деньги, независимо от вида игр – покер, конные забеги, футбольный тотализатор, игровые автоматы и др. Каковы основные симптомы зависимости от азартных игр? Проблема игровой зависимости в том, что это труднопреодолимое и прогрессирующее заболевание.

Основные его признаки включают:

- Страстное желание играть.
- Депрессия, особенно когда нет возможности играть.
- Ощущение раскаяния, угрызений совести после игры.
- Желание делать ставки все чаще и выигрывать все больше.
- Несмотря на растущий проигрыш, больной продолжает играть с непоколебимой верой, что сейчас он возместит все потери.
- Растущие финансовые долги (использование накоплений и зарплаты на игру, одалживание денег, воровство и т.д.).
- Человек продолжает играть, несмотря на возникающие физические, психологические, финансовые и социальные проблемы.
- Потеря самоконтроля во время игры.
- Хроническое нарушение сна.

- Повторяющиеся безуспешные попытки бросить игры.
- Постепенно растущая одержимость играми.
- Проблемы, обусловленные стрессом (мигрень, кишечные расстройства).

• Беспокойство и раздражительность, когда нет возможности сыграть. Зависимость от азартных игр – это не финансовая проблема, а именно эмоциональная проблема, которая имеет финансовые последствия. Что вызывает зависимость от азартных игр? Зависимость может развиваться у любого человека, если он изначально не осознает рисков и относится к азартным играм безответственно.

Игромания становится реальной проблемой, когда это поведение влияет на финансы, личные отношения и работу больного. Очень часто проходит некоторое время, прежде чем человек осознает свою зависимость и начнет принимать меры. Многие больные, у которых развивается зависимость от азартных игр, имеют репутацию ответственных и надежных людей. Очень часто развитию игромании предшествуют события, вносящие изменения в привычное поведение: отставка, психотравмирующие обстоятельства, сильный стресс на работе, разрыв отношений и др. В целом, считается доказанным, что одни люди изначально более восприимчивы к игромании, чем другие. Нередко люди с игровой зависимостью имеют также проблемы с алкоголем и наркотиками. Такие индивидуумы считаются предрасположенными к развитию психической зависимости вообще. Тем не менее, некоторые игроки никогда в жизни не страдали никаким другим типом зависимости. Есть свидетельства того, что семейные факторы играют роль в развитии игровой зависимости. Многие заядлые игроки признаются, что в их семье один или оба родителя пили или также зависели от азартных игр. Семейная предрасположенность и воспитание – это очень важные факторы игровой зависимости. Кроме того, существует генетическая предрасположенность к зависимости и неодинаковая способность людей нормально переносить повседневный стресс. Сущность зависимости от азартных игр Эффект игромании на повседневную жизнь

больного следует сопоставить с эффектом алкоголизма или наркомании. Ощущения, которые получает игрок, похожи на ощущения наркомана, хотя никаких химических веществ человек не принимает. Химические процессы, происходящие в центре удовольствия мозга, влияют на рассудок больного. Игрок увлекается и старается повторять игру, чтобы получать приятные ощущения снова и снова. Как и при других зависимостях (наркотической и алкогольной), у больного человека развивается толерантность. Игрок расширяет свой игровой опыт, по мере чего постепенно увеличивается доза, необходимая его мозгу, чтобы получить удовольствие. Он попадает в порочный круг, когда единственным для него вариантом становится постоянное повышение дозы. В это же время падает его способность сопротивляться болезненному поведению. Стремление играть постоянно растет. Главной проблемой становится неспособность сдерживать свои порывы. Некоторые игроки оправдываются тем, что играют очень редко, а значит, по их мнению, у них нет зависимости. Частота игр не определяет наличие или отсутствие игромании у человека. Некоторые из них могут играть лишь периодически, но при этом способны забывать обо всем за игрой, проигрывая целые состояния. Таким образом, независимо от частоты эпизодов, финансовые и эмоциональные последствия будут налицо. Фактор возраста Исследователи в последнее время регистрируют огромное число подростков, которые становятся зависимыми от азартных игр еще до 18 лет. Увеличившаяся доступность азартных игр (интернет, уличные автоматы) позволила детям и подросткам играть на деньги несмотря на возрастную цензу, который оставил бы их за порогом приличных игорных заведений. Считается доказанным, что дети и подростки более восприимчивы к игромании, чем взрослые. Отношение родителей, мораль и воспитание – это важные факторы в определении потенциальных эффектов игромании на детей и подростков. Возраст первого опыта азартных игр также имеет значение. Статистика свидетельствует, что большая часть больных, обращающихся за помощью, впервые попробовали играть в раннем возрасте. Типы азартных игр Казино и лотереи – это наиболее распространенная

возможность играть на деньги. Но причина игромании состоит в неспособности человека контролировать свое стремление играть и выигрывать (неважно, во что). Как результат, человек может стать зависимым от конных скачек, бинго, карточных игр, лотерей, футбольных и хоккейных ставок, черепаших бегов, интернет-игр и любых других типов азартных игр. Именно так алкоголик может при необходимости заменить любимый скотч водкой, но результат будет один. Тем не менее, некоторые азартные игры имеют особые характеристики, и могут приводить к более тяжелой зависимости. Современные отчеты утверждают, что наибольший риск связан с высокой скоростью игры. Чем быстрее игроку нужно думать и делать ставку, тем больше вероятность зависимости. Азартные игры как всемирная проблема. Проблема азартных игр распространена практически во всех странах мира, и с каждым годом процент зависимых людей растет. Легкий и неконтролируемый доступ к играм через интернет вызывает особую озабоченность властей. Сегодня правительства многих западных стран ставят вопрос о жестком регулировании и ответственности лиц, предоставляющих такие услуги. В США ведутся интенсивные исследования, изучающие механизмы развития игромании и способы ее лечения. В ряде стран Европы азартные игры вообще официально запретили, оставив, правда, государственные лотереи. Признание проблемы как первый шаг на пути к излечению. Если личность подозревает, что у нее имеется зависимость от азартных игр, то существует много способов распознать ее. Сотни психологических тестов можно найти в интернете. Тем не менее, эти тесты не дадут точного диагноза и никоим образом не заменят посещения квалифицированного специалиста, который пообщается с вами лицом к лицу. После детального обследования зависимого человека разработают адекватный план лечения, который будет подходить именно для вашей проблемы. Лечение должно базироваться на специфических потребностях конкретного пациента, поэтому советы знакомых – не панацея для вас лично. Кроме того, для успеха терапии очень важно, чтобы поддерживали, понимали и не давали сорваться в трудную минуту близкие люди.

За последнее десятилетие интернет стал неотъемлемой частью жизни для большинства населения. Сегодня любой современный человек хоть раз в день, для общения, работы или просто поиска нужной информации посещает сети всемирной паутины. Безусловно, интернет имеет огромное значение в современном мире и приносит большую пользу человечеству: как неиссякаемый источник информации, доступный способ приобретения навыков и знаний, как незаменимый помощник в работе и бизнесе, как средство проведения и планирования досуга, как место для знакомств и способ поддержания связи. Интернет облегчает выбор и покупку необходимых товаров и услуг, а также позволяет сэкономить на их приобретении...

Ну да ладно, перечислять все достоинства и блага сего царства безграничных возможностей я не стану, вы и так их знаете, в этой статье хотелось бы поговорить об одном негативном последствии сопровождающем распространение интернета по миру – об интернет-зависимости.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

Интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами). Кому понравится, что ребенок или вторая половинка днюет и ночует возле компьютера? Так ухудшаются отношения между родными и близкими людьми, и даже разрушаются семьи. Интернет-зависимость — проблема современного общества!

Надеюсь, я привел достаточно причин для того, чтобы вы хотя бы задумались о своем пристрастии к интернету? Если вы и без того уже давно заметили за собой непреодолимую тягу постоянно находиться в онлайн, вам безусловно пригодятся советы о том, как избавиться от интернет-зависимости. Однако о лечении и профилактике интернет-зависимости следует говорить

после ее диагностирования. Поэтому для тех, кто еще пока сомневается, болен он или нет, наш «рассказ» о формах и симптомах этой чумы XXI века.

Зависимость от интернета возникает по ряду причин и может выражаться в разнообразных формах. Сегодня психологами и исследователями проблем интернет-зависимости выделяются пять основных видов этой неудержимой тяги к онлайн-погружениям.

Самым распространенным видом интернет-зависимости считается необходимость в непрерывном общении. Это могут быть форумы, социальные сети и различные чаты.

К данной группе риска зависимых от интернета относятся люди, испытывающие проблемы в общении. Отсутствие социальных и коммуникативных навыков погружает их в виртуальный мир, который заменяет им круг друзей. Исследователи, изучающие феномен интернет-зависимости, выяснили что люди, не попадающие в «сети» интернета так же, как и в них попавшие, общаются со знакомыми и друзьями в онлайн (хотя основная их цель нахождения в «паутине» — это поиск информации), но это общение в основном ограничивается лишь поддержанием уже имеющихся контактов. Интернет же зависимые люди стремятся социализироваться за счет новых знакомств.

В большей степени это конечно относится к людям подросткового возраста, и не только потому, что они выросли в эпоху интернета. Причина возникновения интернет-зависимости у подростков – это период гормональной перестройки организма, когда для молодежи становится проблематично общаться, завязывать новые знакомства, налаживать контакты с противоположным полом (конечно, это касается не всех, но многих).

Общение в интернете предоставляет подросткам возможность существовать в образах своих мечтаний, и, не выходя за границы этих образов, осуществлять насколько необходимую и желаемую, настолько и невозможную в реальности коммуникативную активность. Это является основной причиной интернет-зависимости у подростков, а провоцирующим фактором,

стимулирующим развитие этой зависимости, выступает анонимность и невозможность проверить, насколько представленная о себе информация действительна.

Еще одной причиной появления интернет зависимости, тесно связанной с предыдущей, является невозможность самовыражения. Человек, с трудом высказывающий свои мысли, неспособный отстоять свою точку зрения, испытывающий страх публичных выступлений, боящийся осуждения реального общества, в общем неуверенный в себе человек, в сети может спокойно высказать то, что накопилось, не боясь неодобрения и непонимания.

Медикаментозное лечение интернет-зависимости должно проводиться одновременно с работой над повышением уровня уверенности в себе и развитием навыков общения (у нас на сайте множество статей, которые могут вам в этом помочь).

Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг), или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.

Навязчивый веб-серфинг предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла. Человек блуждает по сайтам, базам данных, одну за другой читает статьи, заметки, комментарии к ним, бесконечно переходит по ссылкам. В итоге это бессмысленное блуждание и непрекращающийся поиск информации приводит к потере продуктивности и информационной перегрузке.

Следующий вид интернет-зависимости – игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.

Почему люди начинают играть в онлайн-игры? Кто-то стремится заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки. А есть люди, которые пытаются добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Стать первым на соревнованиях по легкой атлетике будет сложно, а вот в игре «Танчики» — вполне даже возможно.

Многие игроки даже тратят реальные деньги, чтоб как-то улучшить своих персонажей (например, в таких РПГ играх как World of Warcraft) и добиться мнимого превосходства. Получая огромное удовольствие, и видя, что достигли 25-го уровня, в то время как их ближайший конкурент не добрался еще и до 22-го, они продолжают играть дни напролет и в процессе этой гонки становятся интернет-зависимыми. Этот побуждающий фактор интернет-зависимости (стремление стать лучшим, стать первым) может находить выражение не только в онлайн-игрушках. Например, в тех же соцсетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Чем больше у тебя баллов, тем выше ты располагаешься в рейтинге. Конечно, виртуальное превосходство в отличие от реального, не дает полной удовлетворенности, но зато добиться его значительно легче. Еще одной причиной, почему интернет зависимость становится проблемой современного общества, по мнению Эрин Хоффман, одного из разработчиков онлайн игр, является *прокрастинация*. Вот как Эрин Хоффман объясняет, в чем кроется причина этого пристрастия: «Когда мы обсуждаем зависимость от интернета и в частности от сетевых игр – мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая бездельничество зависимым поведением». То есть человек постепенно втягивается и становится зомби по причине того, что попросту не хотел делать нелюбимую работу, выполнять свои обязанности, решать сложные вопросы и принимать непростые решения. Главная причина появления данного вида интернет-зависимости кроется в непомерных аппетитах воротил игровой индустрии и в том, что игры сделаны специальным образом, принуждающим человека судорожно играть даже в то время, когда процесс не доставляет настоящего удовольствия.

Не единичны случаи, когда длительная игра приводила к трагическим последствиям. Например, многочасовой онлайн-сеанс игры в World of Warcraft, в октябре 2005 года довел китайскую школьницу до истощения организма и смерти. А в 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой в ту же

Warcraft, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания.

Вот что говорит еще один из разработчиков онлайн-игр Дэвида Вонг (этот человек, работающий на Microsoft и защитивший диссертацию по особенностям работы человеческого мозга, знает, как сделать людей разного возраста интернет-зависимыми): «Всякая зависимость возникает из трех составляющих – активности, времени и поощрения, и есть бесчисленное количество приемов, используя которые, эти три фактора возможно объединить друг с другом для того, чтобы игрок показывал тот образец поведения, который задумал разработчик».

Интернет-зависимость, связанная с азартными онлайн-играми, во многом схожа с обычным пристрастием к игре на деньги.

Онлайн-казино, которых сегодня в интернете великое множество, заманивая десятки тысяч новых пользователей ежедневно, воссоздают соблазнительный и реалистичный мир традиционных казино. Симптомы интернет-зависимости этого вида, а также ее причины и последствия сродни тем, что и у обычной игромании (игры на деньги). Разве что есть какие-то незначительные нюансы. А вот доступность, а соответственно и вовлеченность во много раз превосходит показатели обычных игровых заведений.

В недавно опубликованном докладе Американской Ассоциации Психологов, которая была посвящена проблеме интернет зависимости, связанной с азартными играми говорится, что данное пристрастие затягивает людей значительно сильнее, нежели казино или обычные игровые автоматы. Также там было отмечено, что в группу риска попадают в первую очередь подростки, среди них зависимость от игр на деньги в интернете встречается намного чаще.

Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое киберсексуальное влечение – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в сети и занятию киберсексом.

При кажущейся на первый взгляд безобидности, сексуальная интернет зависимость является серьезнейшей проблемой, стоящей на пути обеспечения социально-психологической безопасности как отдельного человека, так общества в целом. Сегодня множество семейных пар распадаются или стоят на грани распада из-за склонности одного из супругов удовлетворять свои сексуальные потребности с помощью интернета. У людей, страдающих этой зависимостью, остается мало времени для обычного общения, так постепенно происходит эмоциональный разрыв в отношениях с реальными людьми — семья, дети, друзья, работа и учеба уходят на задний план.

Популярная английская газета The Daily Mail опубликовала мнение ряда ученых, в котором говорилось, что онлайн-порнография породила молодое поколение, неспособное возбуждаться в ходе обычных сексуальных контактов. Итогом публикации стал вывод о том, что импотенция молодеет и уже не является проблемой только мужчин среднего и пожилого возраста. Причинами этой интернет зависимости являются сексуальная неудовлетворенность (как у начинающих половую жизнь подростков, так и людей всех возрастов), ухудшение сексуальных отношений с партнерами, нехватка общения и разногласия в семье, а особенности Интернета (доступность, анонимность, вседозволенность, отсутствие обязательств и необходимости психологически подстраиваться под партнера) только способствуют возникновению зависимости от этого влечения.

Перечень основных видов зависимостей от интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с торрент трекеров видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.

Цивилизация принесла в нашу жизнь немало нужных вещей, существенно облегчивших существование. Правда, «две стороны луны» есть у всего. В том числе, и у благ цивилизации. И если раньше мы боялись темноты и пауков, то современные страхи заставляют задуматься о пользе и вреде этих новых технологий. Одна из современных фобий – *номофобия*.

Чем грозит эта зависимость, что собой представляет, и когда пора обращаться к доктору?

Возможна ли жизнь современного человека без мобильного телефона? Как ни странно, некоторые люди вполне спокойно без них обходятся. Но для большинства настоящая катастрофа – забыть мобильник дома, выбегая с утра на работу. День, который прошел без телефона, считается потерянным зря, а уж сколько нервов потрачено, сколько нужных звонков пропущено, сколько сплетен от друзей прошло мимо – и не сосчитать.

Не меньшую панику вызывает и севшая вдруг батарея телефона. Остаться без связи – что может быть хуже? Телефон всегда под рукой – в дороге в кармане, во время сна под подушкой, на кухне во время обеда и даже в ванной и в туалете. А оказаться вне «зоны покрытия» - и вовсе катастрофа, которая грозит нервным срывом.

Согласно статистике, номофобией болен каждый седьмой человек в стране с развитой цивилизацией. Каковы причины этой хвори 21 века — номофобии?

- Страх беспомощности и изолированности от внешнего мира. Едва телефонные будки ушли в прошлое, телефоны стали не просто нашими неизменными спутниками – они полностью подчинили нас себе. И если раньше отсутствие связи с миром было вполне естественным явлением, сегодня это приводит к панике – нет возможности вызвать помощь, нет связи с близкими и друзьями, нет даже часов и календаря. Что уж говорить об интернете в смартфонах, электронных книгах, играх и пр.

- Реклама. Взрослые люди еще способны противостоять потоку лишней информации, а вот несформированная психика детей не позволяет им осуществлять отсев ненужного и нужного. Причем, чем более ненавязчива реклама (фильмы, мультфильмы, звезды спорта и шоу-бизнеса и пр.), тем крепче в голове ребенка укрепляется мысль, что жизнь без телефона невозможна, что «кожа да кости» - эталон красоты, что курить – это круто, а бутылочка виски должна всегда стоять в домашнем баре. Что касается пап и

мам, на них воздействуют с помощью многочисленных акций, сказочных скидок, «многофункциональности», моды и пр.

- Страх одиночества. Самодостаточность, как явление, постепенно уходит в небытие. И современное молодое поколение ошибочно принимает за самодостаточность способность долгое время находиться в одиночестве, обложившись мобильниками, планшетами и ноутбуками. Многие ли смогут выдержать хотя бы сутки без современных средств связи? Согласно проводимым экспериментам, не более 10 процентов людей выдерживают этот «ад». Почему? Казалось бы, что сложного – провести день в реальной нормальной жизни, оставив дома все средства связи? Ан нет. Некому отправить смс-ку, никто не звонит, никто не шлет письма на «мыло» и не стучит в скайп. И наступает ощущение своей ненужности, а следом за ней – опустошенности и панического страха одиночества. Будто тебя выбросило на необитаемый остров, твой крик разносит ветер, и единственный, кто тебя слышит – ты.

- Иллюзия социальности и безнаказанности. В реальной жизни человек практически не имеет друзей, общается с кем-либо крайне редко, замкнут, немногословен, возможно, имеет чемодан комплексов. Телефон – одна из возможностей почувствовать себя востребованным, игнорируя любые барьеры, свойственные реальной жизни. Форумы, соцсети и пр. В интернете можно быть кем угодно, можно плюнуть на правила приличия, не сдерживать своих эмоций, не ощущать вины. С помощью одних только смс заводят романы, разрывают отношения, переступают те границы, через которые в реальности переступить не хватило бы смелости.

Симптомы зависимости от телефона – проверьте, есть ли у Вас номофобия.

Насколько сильно вы зависимы от своего телефона, вы можете даже не подозревать. О номофобии можно говорить, если...

- Вы возбуждены и нервничаете, когда не можете найти свой мобильник.

- Чувствуете злость, панику и надвигающуюся истерику, учащенный пульс и головокружение при потере телефона.
- Ощущение дискомфорта, дрожи в руках и потеря контроля над собой не оставляют вас до момента, пока не будет найден телефон.
- Чувство тревоги не покидает, даже если вы проводите без телефона 10 минут.
- В гостях (на важной встрече, на уроке и пр.) вы постоянно смотрите в телефон, проверяете электронную почту и погоду, отмечаете – ловит ли антенна, несмотря на то, что звонить и писать вам сейчас никто не должен.
- У вас не поднимается рука, чтобы выключить телефон, даже в обстановке, требующей этого.
- Вы берете с собой телефон на отдых, на пляж, в огород, в машину (за рулем), в магазин, до которого идти 2 минуты, в ванную, в туалет и на ночь под подушку.
- Если смс или звонок поступает в момент, когда вы переходите через дорогу, вы вытаскиваете телефон, несмотря на опасность.
- Вы боитесь, что сядет батарея у телефона, и даже носите с собой зарядку на этот случай.
- Вы постоянно проверяете – а не пришло ли новое смс, письмо и не было ли пропущенных звонков.
- Вы боитесь, что внезапно кончатся деньги на счету. Которые всегда кладете на счет «с запасом».
- Вы постоянно следите за всеми новинками в мире мобильных технологий, обновляете сам телефон, следите за красотой корпуса, приобретаете различные аксессуары (чехольчики, брелочки, веревочки и пр.).
- Вы регулярно скачиваете картинки, игры и программы, меняете мелодии и настройки.

Как победить зависимость от мобильного телефона, и когда необходимо обратиться к врачу?

Номофобия уже давно признана всеми специалистами мира зависимостью, схожей с алкоголизмом, наркоманией и игроманией. Она даже включена в список реабилитационных программ во многих центрах помощи зависимым людям.

Конечно, зависимость от телефона не посадит вашу печень и не убьет легкие, но ее «токсический» эффект распространяется на сознание человека и на его взаимоотношения с реальным миром.

Не говоря уже о последствиях электромагнитного излучения от любого мобильного телефона:

- Изменения на клеточном уровне вплоть до появления опухолей.
- Потеря памяти.
- Головные боли, раздражительность.
- Снижение иммунитета.
- Неблагоприятное влияние на работу эндокринной и сердечно-сосудистой систем.
- Снижение зрения.
- Нарушение естественного чередования фаз сна.
- Перепады давления.

Стоит отметить также, что разговор по мобильному во время грозы чрезвычайно опасен для жизни. Телефон – идеальный проводник для разряда электричества. Желательно вообще выключать его во время грозы на улице.

Опасен для жизни телефон и в том случае, если вы разговариваете по нему, находясь за рулем автомобиля.

В каком случае нужно заподозрить у себя номофобию и нанести визит к доктору?

Психологическая зависимость от телефона считается губительной и требует лечения, если у вас присутствуют все (либо частично) симптомы номофобии, к которым можно добавить еще один (уже весьма серьезный) признак зависимости – звуковые галлюцинации. Они представляют собой

иллюзию звонка или звука смс, когда телефон в действительности не звонит или вовсе выключен.

Номофобия – не безобидная привычка, как многие ошибочно полагают. Она может стать весьма серьезным психическим заболеванием, которое придется лечить уже лекарственными методами

Как избавиться от номофобии?

- Задайте себе вопрос – так ли вам необходим ваш телефон, что даже 20 минут вы не в состоянии без него прожить? Скорее всего, земля не разверзнется, и апокалипсис не наступит, если периодически оставлять телефон дома.

- Начните с малого – перестаньте носить с собой телефон по квартире. Вы будете удивлены, но если вы сбегаете в магазин без мобильного, то по приходу домой вы не обнаружите в нем сотню пропущенных звонков.

- Категорически запрещено спать с телефоном под подушкой. Во-первых, перед сном мозг должен отдыхать. Во-вторых, излучение, которое вы поймаете из-под своей подушки за ночь, не сравнится с вашей тревогой – «а вдруг кто-то позвонит». Берегите свое здоровье.

- Разговаривайте по телефону только в экстренных случаях. Например, если нужно вызвать помощь, сообщить о важной встрече и пр. Разговаривайте кратко и быстро – только по делу. Если желание поболтать с собеседником часок-другой просто невыносимое – звоните со стационарного телефона.

- Каждый день отключайте телефон на время своего отдыха. Пришли с работы – выключили. У вас – время отдыха, ужина в кругу семьи, просмотра новой комедии, футбола, наконец. «И пусть весь мир подождет!».

- Находясь в отпуске, включайте свой телефон только в исключительных случаях.

- Чаще выбирайтесь в места, где отсутствует «зона покрытия». В лес, в горы, на озера и пр.

- Не используйте телефон для выхода в интернет – только для связи.

- Не покупайте телефоны маленьким детям. Не лишайте своих малышей детства и радости общения с окружающим миром. Приучайте детей к реальной жизни и к реальному общению. К чтению книг, а не блогов в сети. К решению проблем в реальном мире, а не «перестрелке смайликами».

Зависимость от телевизора сегодня является весьма распространенным заболеванием. Для людей, которые подвержены подобному недугу, телевизор заменяет реальность. Чаще всего подобного рода зависимости подвергаются пожилые люди, которые ведут малоподвижный образ жизни, хотя этот недуг встречается и у молодых людей, особенно у детей с несформировавшейся психикой, которым родители разрешают смотреть телевизор в неограниченном количестве.

Врожденное любопытство, которое часто переходит границы приличия, часто заставляет заглядывать в чужие окна. Некоторые посвящают подобным наблюдениям большое количество времени, проживая жизнь чужих людей вместо собственной. Телевизор позволяет гораздо полнее погрузиться в чужую жизнь, не нарушая при этом общепринятых устоев. Воображаемый мир любимых сериалов занимает таких людей гораздо больше собственной жизни.

Чаще всего подобной зависимости подвергаются одинокие люди, а также неуверенные в себе личности, которые не смогли реализоваться в собственной жизни. Теперь они живут успехами и проблемами героев, напрочь забывая о собственных.

Телевидение предоставляет возможность удовлетворить потребности людей с самыми разными интересами. Разнообразные телесериалы, ток-шоу с заранее продуманными сюжетами и скандалами будто бы делают зрителей непосредственными участниками всех событий. Для тех, кто желает принять участие в дискуссии, существует даже возможность позвонить в студию, что заметно увеличивает эту иллюзию.

Казалось бы, излишнее пристрастие к просмотру телевизора не может никому навредить, однако это не так. Люди, становящиеся жертвами телевизионной зависимости, сводят к минимуму живое общение, ведут

малоподвижный образ жизни, перестают интересоваться собственной жизнью, полностью отдаваясь тому, что происходит на экране. Они прекращают следить за собой, часто пренебрегая личной гигиеной. Сфера их интересов заметно сужается, ограничиваясь увиденным на экране.

Интеллектуальный потенциал зависимых стремительно падает, ведь просмотр телевизора не требует обдумывания ответов. Часто формируется так называемый «эффект онемения» — деградация навыков общения. Отмечая описанную выше проблему, ученые настоятельно рекомендуют оградить детей от чрезмерного просмотра телепередач, поскольку польза от непосредственного общения с родителями заметно выше, чем у наиболее современных развивающих мультфильмов. Это, конечно, не значит, что необходимо наложить полный запрет на просмотр телевизора дошкольниками, однако оптимальным будет делать это совместно, с последующим обсуждением сюжета, главных героев увиденного мультфильма.

Зависимость от телевизора - это серьезное психологическое расстройство, которое заметно ухудшает качество жизни человека.

Профилактика. Как бороться с игровой зависимостью близкого человека.

1. Не пытайтесь уговаривать лудомана завязать с игрой – это бесполезно. Также не стоит прибегать к слезам, шантажу и угрозам. Дело в том, что «импульсивные» и «планирующие» игроки не поддаются внушению. Более того, попытки окружающих повлиять на них воспринимаются как давление или агрессия. 2. Подумайте, что могло стать причиной бегства в игру. Что подвигло человека заменить реальный мир виртуальным? Поняв истинную причину его неудовлетворенности, вы сможете действовать в нужном направлении. 3. Постарайтесь создать дома комфортные условия, чтобы исправить ситуацию или, по крайней мере, не усложнить ее. «Импульсивным» людям нужны свежие яркие впечатления, риск, а «планирующим» – идеальный порядок дома как в прямом, так и в переносном смысле. 4. Предложите альтернативу – занятия экстремальными видами спорта: прыжками с парашютом, спелеотуризмом,

дайвингом – словом тем, что связано с риском и гарантирует получение дозы адреналина. Подойдет и пейнтбол – воинственные «зависающие» и «импульсивные» смогут сбрасывать накопившуюся агрессию и бороться за победу. Походами в тренажерный зал и боксированием с подвешенной к потолку грушей здесь не обойтись. «Планирующих» от игры может отвлечь только четко поставленная перед ними серьезная задача, которую сложно решить. Единственное условие – решение задачи должно привести к повышению личного престижа и социального статуса.

Эти меры можно применять в комплексе с услугами опытного психолога, который точно установит причину внутренней неудовлетворенности и поможет устранить корень зла. Ведь лудомания – это не причина, а следствие душевного конфликта. Можно бороться с ней самостоятельно, но лучше проконсультироваться с профессионалом, у которого уже есть опыт лечения лудоманов.

Чтобы качественно разрабатывать профилактические мероприятия в первую очередь необходимо выяснить какие существуют симптомы компьютерной зависимости.

Как уже упоминалось выше, термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп:

1. Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к

социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Самостоятельно провести диагностику компьютерной зависимости можно при помощи различных on-line тестов.

Перечислим основные причины возникновения компьютерной зависимости у младших школьников (7-10 лет) и подростков.

1. Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. По указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2. Отсутствие у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, жил-был 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже, по дому

помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял – так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного ленивого ученика компьютер! Подросток понимает, что можно, сидя дома и не утруждая себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвозждает» ребёнка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но предпосылка весомая.

3. Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. 4. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блестят. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он – главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

4. Следующую причину психологи обозначили как «наличие тяжёлой инвалидности, серьёзного заболевания». Разумеется, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет таким детям «открывать мир», находить друзей – это абсолютное благо. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье и в школе. В настоящее время ученые выделяют четыре типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

1) травмирующая семья, в которой ребенок отождествляется либо с агрессором, либо является жертвой, что сопровождается чувствами стыда и беспомощности, от которых он впоследствии избавляется с помощью какого-либо объекта зависимости, будь то алкоголь, наркотики или компьютер;

2) навязчивая семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формируя у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания;

3) лживая семья, в которой ребенок утрачивает чувство реальности и собственной личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию;

4) непоследовательная семья, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

Школа уделяет большое внимание вопросам подрастающего поколения. Компьютеризация учебного процесса настораживает педагогов. Все меньшее количество учеников пользуются художественной и научной литературой. Поэтому остро стоит вопрос планирования уроков с использованием компьютеров.

С целью профилактики игромании следует использовать урочную и внеурочную деятельность. Существует опыт зарубежных стран, где в качестве профилактики подросткам целенаправленно показывают документальные и художественные фильмы, телепередачи с одновременным обсуждением сюжетов.

Во время дискуссии школьники получали информацию о гэмблинге. Их просят задавать вопросы, выражать свое мнение, даже если оно шло вразрез с мнением учителя, ведущим дискуссию. Дискуссия включает следующую информацию:

1. Демонстрация примеров азартно-игровой активности (бинго, лотереи, видео, покер и пр., их характеристики.);

2. Объяснение иллюзии контроля результатов игры. Школьникам разъясняется и показывается, что иллюзия и обман заложены в эти игры, и именно эти характеристики являются их основой, и улучшить их невозможно;

3. Игра в лотерею, где учителем демонстрируется вся ошибочность представления о том, что можно контролировать выбор номеров. Дискуссия заканчивается коротким периодом для вопросов учеников, учитель исправляет неправильное понимание гэмблинга.

4. Затем ученики смотрят видеофильм, разработанный командой исследователей, с помощью профессиональных актеров и режиссера. В фильме с названием «Удача», который длился 20 минут, можно показать саркастического клоуна, который проиграл все свои деньги. В фильме клоун и его помощник показали шоу о гэмблинге в школе. Через фильм «Удача» объясняется различие между азартной игрой на деньги и игрой на мастерство и сноровку. В фильме также была показана привлекательность удачи и бесполезность использования уловок и талисманов на удачу, чтобы выиграть. Цель этого профилактического мероприятия - изменить ошибочные знания о гэмблинге и отношение к нему подростков от 10 до 13 лет. Видео как средство само по себе является эффективным, так и в сочетании с дискуссией. Это объясняется схожестью этих двух видов превенции. Но дискуссия как активность должна применяться обязательно, ее задачи объяснять разные концепции, которые показаны на видео. Дискуссия может также подпитывать длительность изменений отношения к азартной игре на деньги, расширять и углублять правильные знания о гэмблинге. Такие фильмы, как «Крестный отец», «Маверик», «Остин Пауэрс», «Маска» и другие, а также мультфильмы для детей, например, «Луни Тьюнс снова в игре» привлекают внимание подростков, которые смотрят их не единожды. В этих фильмах играют знаменитые и любимые герои, которые влияют на мнение и отношение подростков, в данном случае к азартным играм на деньги. Так как видеофильмы и дискуссии играют важную роль в программе педагогической превенции, то очень важно использовать эти фильмы для совместного их просмотра с детьми, и во время дискуссий разъяснять искажённую трактовку о гэмблинге в фильмах.

Фильмообразы значительно влияют на социальные взгляды на гэмблинг, а также эти образы могут резко поменять эти взгляды. Еще раз доказывается великая сила искусства кино.

Социальные институты, психологическая помощь, психотренинги, специальные сайты в Интернете, рассказывают общественности о возможных последствиях чрезмерного увлечения детей азартными играми, в том числе - компьютерными. Существуют форумы в Интернете, в которых аддиктивные игроки могут поделиться своими проблемами и незамедлительно получить профессиональную психологическую помощь. Например, сервис-сайт для тех, кто сильно пристрастился к гэмблингу: Gambling Therapy Helpline - линия помощи в Интернете действует конфиденциально на 23 языках мира. В помощь родителям, имеющим домашний компьютер, негосударственная организация - Entertainment Software Rating Board — ESRB (система возрастного категорирования компьютерных игр) в США создала программу КиберМама, которая осуществляет контроль использования компьютера ребенком. Эта программа позволяет автоматически ограничивать время игры ребенка в компьютерные игры, запрещать игры, несоответствующие возрасту ребенка, блокировать доступ в Интернет.

Можно составить перечень общих методов и средств: законодательные меры - лицензирование, возрастные, рекламные ограничения; административные меры - ограничения по месту расположения игорных заведений, ограничения по времени работы в Интернете и видам компьютерных игр; медицинские меры - одиночная, семейная и групповая терапия; педагогические меры - лекции и тренинги в школах и в Интернете, беседы по телефону горячих линий анонимной помощи.

На основании изученных причин и факторов, влияющих на развитие игровой зависимости у подростков можно составить схему профилактики в общеобразовательном учреждении. Эта схема включает две формы профилактики: педагогическую и психологическую. Так же в процесс профилактики включено тесное взаимодействие школы и семьи.

Деятельность педагогов в профилактике игровой зависимости среди подростков включает обучение проведению видеолекций, бесед, дискуссий, навыки консультирования, сбор информации и оценки, мотивирование, объяснение, проведение ролевых игр, подготовку раздаточного материала, литературы, составление сценариев творческих мероприятий. Эта работа осуществляется через семинары, практические конференции, деловые игры, мастер-классы, круглые столы, тренинги, тематический видеофильм, PR-технологии.

Работа педагогов с родителями включает просвещение по проблемам формирования игровой аддикции у подростков, обучение коммуникативным навыкам и контролю над детьми, формирование готовности родителей к конструктивному взаимодействию с педагогами в процессе превенции игровой аддикции. Такая работа осуществляется через посещение на дому, проведение родительских собраний в школе, семинаров, групповых консультаций, совместных с детьми вечеров, обедов, реабилитационных работ в мастерских, праздников; выезды на пикники, отдых в семейных лагерях.

Работа педагогов с подростками включает диагностику и работу с подростками группы риска; просвещение по проблеме; исправление и возможное нивелирование негативных личностных характеристик, способствующих развитию игровой аддикции; вовлечение подростков в альтернативную деятельность. Такая деятельность осуществляется через спецкурсы круглосуточные, летние; лекции, учебные модули по литературе, математике, этике, эстетике, просмотр тематических видеоклипов, выпуск постеров, наставничество сверстников, создание группы поддержки одноклассников, спортивные мероприятия, театральные представления, конкурсы творческих работ.

Психологическая зависимость от еды существует примерно у половины населения Земли. Она имеет место тогда, когда потребность в пище возникает не по причине пустого желудка, а по мере ухудшения настроения, появления чувства скуки, тоски, стресса.

Пищевая зависимость - это отклонение психики, при котором человек ест не для утоления физического голода, а для успокоения в эмоционально тяжелой ситуации. Специалисты называют данный процесс «заеданием» негативных эмоций, таких как страх, волнение, расстройство, обиды и другие. Поскольку еда не так сильно разрушает организм, как наркотики, алкоголь и табак, поэтому проблема часто игнорируется. С точки зрения психологии, стимуляция орального аппарата будто возвращает человека в то время, когда ему было комфортно и спокойно с материнской грудью во рту.

Чтобы выбрать эффективный способ лечения зависимости от еды, крайне важно знать ее причину и разновидность. Наиболее распространенные:

1. Психологические, родом из детства:

- Низкая самооценка, склонность к самобичеванию. Согласно исследованиям практически всем людям с такой проблемой в детстве запрещали проявлять негативные эмоции или реакции: плакать, кричать, протестовать. Это было неудобно родителям, поэтому вместо помощи ребенку в трудной ситуации они предпочитали авторитарно запрещать «показывать характер». Став взрослым, человек привык сдерживать его, никому не доверять, а себя считать неудачником.

- Восприятие еды как источника удовольствия. Если родители откупались едой за не уделенное внимание или поощряли ею достижения ребенка, то она наверняка станет заменителем радости от общения и наградой за старания во взрослой жизни. Согласно статистике большинство детей и подростков с ожирением подвергаются подобным рокировкам чувств на пищу.

- Психосоматические синдромы: дети, которых любят и хвалят за то, что они съели все и даже попросили добавки, вероятно перенесут привычку переедать, даже если этого не требует организм, и во взрослую жизнь. В их голове работает установка «я хороший, если много ем».

2. Психологические, приобретенные во взрослой жизни:

- Душевная боль от утраты близких, болезни, измены, разочарования, обиды приводят к депрессивному состоянию. Психические расстройства с

характерными для них приступами тревоги и паники сопровождаются употреблением вкусной еды, которая успокаивает и утешает.

- Нет цели в жизни. Ничем не занимаясь и не имея никаких планов, человек ничего и не достигает. Компенсирует свою несостоятельность употреблением любимой еды.

- Эмоциональный голод. Внутренняя пустота, возникающая от нехватки положительных эмоций и впечатлений от происходящих событий заполняется радостью от съеденной пищи.

- Кризис - переломный момент, когда человек не знает, что и как делать дальше, начинает отвлекаться самым доступным способом.

4. Социальные - еда воспринимается как способ сближения людей: в рестораны или кафе отправляются на деловые переговоры, свидания, отдохнуть с друзьями.

5. Прогресс - рывок развития химической промышленности во второй половине 20 века вылился в наличие огромного количества добавок буквально во всех продуктах. Вкус еды стал значительно ярче, после магазинных сладостей, соусов и закусок натуральные овощи и фрукты кажутся безвкусными.

6. Биологическая - часто причиной повышенного аппетита становятся гормональные сбои.

Признаки психологической проблемы с перееданием распознать легко:

- Постоянные мысли о еде.
- Неспособность пройти мимо определенных продуктов.
- Нет чувства меры - если человек испытывает зависимость от сладкого или любого другого вкуса, он не успокаивается, пока не доедает все.

- После еды возникает чувство вины и досады.
- В эмоционально тяжелой ситуации первая мысль, которая возникает, - купить что-то вкусное.

- Зависимый преуменьшает в разговоре размеры и количество порций любимой еды.

- Чувство голода вызывает панику, дискомфорт.
- Жадность к еде, нежелание делиться.

Существует много классификаций зависимости от еды. Самые распространенные виды:

1. Переедание - обычно возникают из-за депрессий в следствие нервных потрясений, при низкой самооценки, психосоматических синдромах и вследствие биологических причин. Человек не способен контролировать количество съеденной еды и чувство насыщения.

2. Нервная анорексия - симптомами считаются умышленные пропуски приемов пищи и удовольствие от чувства голода. Возникает при низкой самооценке и уверенности в собственной непривлекательности из-за лишнего веса.

3. Нервная булемия - проявляется резкими и продолжительными приступами аппетита, которые невозможно контролировать. После наступает чувство вины и раскаяния, и, от съеденного избавляются, вызывая рвоту.

4. Вкусовая - зависимость от определенного вкуса или продукта. Самые популярные из них: фастфуд, шоколад, кондитерские изделия, магазинные соусы, сладкая газированная вода, чипсы, сухарики и прочие закуски. Люди с такими пристрастиями в 99% имеют лишний вес.

Нарциссизм – это свойство характера, которое заключается в чрезмерной самовлюбленности и завышенной самооценке, абсолютно не соответствующей действительности. Нарциссизм, как термин произошел от имени героя древнегреческого мифа о Нарциссе. Он был прекрасен собой и отверг любящую его нимфу Эхо, за что был наказан. Нарцисса обрекли на любовь к своему отражению в озерной глади.

Нарциссизм проявляется в характерном интимном поведении. Как утверждал З.Фрейд, все дети в раннем периоде переживают сильное чувство самовлюбленности. При гармоничном и правильном развитии личности детей это не наносит им абсолютно никакого вреда. Термин нарциссизм Фрейд окончательно ввел в психологию при создании своей теории психоанализа.

Основной причиной возникновения нарциссизма считают раннюю оценку действий детей родителями, а в дальнейшем ребенок уже сам начинает себя оценивать. Добившись любого, даже самого минимального успеха, происходит привязка к оценке – я хороший. В дальнейшем вся жизнь такого ребенка будет настроена на получение успеха. Среди людей, страдающих нарциссизмом, довольно много очень успешных личностей.

Еще одной причиной нарциссизма считают недостаток в детском возрасте материнской нежности и любви. Поэтому ребенок любыми путями старается компенсировать такой дефицит. Он формирует свое «Я», воображая себя вселенским центром, при этом идеализируя родителей. В неблагоприятных случаях у детей развивается расстройство личности, характеризующееся убежденностью в персональном величии, высокой чувствительностью к критике в свой адрес, внутренней пустотой. Такая убежденность в величии не имеет под собой никаких оснований. При отсутствии признания со стороны окружающих, чрезмерная самоуверенность индивида как следствие ошибочной самооценки превращается в чувство неполноценности, ведущее к появлению различных фобий и комплексов.

Часто родители стараются добиться от ребенка, что бы он стал таким, каким они хотят его видеть, при этом отвергая свойственные ребенку личностные качества и не обращая внимания на его потребности. Т.е. таких детей любят только тогда, когда они успешны и обесценивают их личность за промахи, даже самые несущественные. Как следствие у ребенка постепенно развивается так называемый нарциссический пузырь. Он начинает воспринимать себя через призму раздутого самомнения, демонстрируя себя грандиозной личностью и позиционируя себя как великого человека. Таким путем он старается получить любовь. Однако сам не понимает, что завоевав любовь таким способом, любить будут не его как личность, а всего лишь его внешнюю оболочку.

Основными признаками нарциссизма принято считать отрицательно выраженные сомнения, которые указывают на тщеславие, самовлюбленность и

чрезмерный эгоизм. Относительно такой личности говорят о наличие нарциссической акцентуации характера. Если применять данное понятие к социальному коллективу, то нарциссизм – это либо явно выраженное безразличие к проблемам других субъектов, либо элитарность.

Обычно общение с нарциссом ничего кроме неприятия, холода и опустошения не вызывает. Людям общаться с нарциссами некомфортно, они стараются избежать такого общения. Однако нарциссу доставляет удовольствие, он любит на фоне «серой» массы заниматься самолюбованием.

Наряду с перечисленными признаками различают также и здоровые признаки нарциссизма, позволяющие субъектам оставаться успешными и гармоничными, обладать здоровыми амбициями, устремлением к успешности, радоваться успехам, получать удовольствие и удовлетворение от творческих процессов и в целом достигать положительных результатов.

Также к основным признакам нарциссизма относят идеализацию и мгновенное обесценивание. Самое интересное заключается в том, что для обесценивания ближнего никаких особых аргументов нарциссу не требуется. Аналогично происходит и с идеализацией. Однако идеализированный субъект при более близком общении оказывается также со своими недостатками, и поэтому мгновенно обесценивается нарциссом. После этого нарциссы опять пускаются в поиск предметов для идеализации, чтобы впоследствии точно также обесценить его.

Нарциссизм можно считать личностной дисфункцией, приводящей к расстройствам личности, которые выражаются в исключительной самовлюбленности. Нарциссизм Фрейд оценивал как некоторую неотъемлемую часть каждого субъекта.

Мужской нарциссизм проявляется в попытках добиться собственной значимости в глазах окружающих. При этом, добившись карьерного роста и материального обогащения, они удовлетворяют свои амбиции. Однако получив желаемое, радость у них длится пять минут, а затем наступает чувство

опустошения. Вследствие чего стремления растут, и нарциссы начинают желать большего.

В возрасте до 35 лет растущие стремления не волнуют нарцисса, так как существуют задачи, потихоньку реализуемые им. Поэтому он не видит смысла страдать. Однако по достижению им возраста 35 лет, он начинает понимать, что счастья нет. Мужчины, страдающие таким нарциссизмом, неспособны выстраивать здоровые отношения с окружающими людьми, они разрушают семейные отношения, при этом заставляя детей страдать от своих эмоций. И вот только после этого, нарциссы-мужчины начинают осознавать, что хотят понимания и тепла.

Женский нарциссизм проявляется в амбициозности, трудности в понимании собственных детей, стремлении к великому, неумении ценить радость и простоту. Такие женщины заставляют детей учиться с особым рвением и отвечать всем их ожиданиям, между ними нет взаимопонимания, тепла, только горечь в отношениях.

Женщина-нарцисс понимает на подсознательном уровне, что у нее нет глубокой связи с ребенком, и в этом она винит себя, однако все равно потом срывается на ребенке помимо своего желания.

Женщина-нарцисс будет выбирать себе мужчину заботливого, который будет ее утешать, однако уважать его она не будет, так как считает тряпкой.

Если нарциссы составляют супружескую пару, то между ними появляется борьба соревновательного характера. Они будут соревноваться абсолютно во всем – в критике, красноречивости, язвительности. Такие отношения не будут длительными.

Ониомания или шопоголизм — это распространенная зависимость от покупок, которая проявляется в неуправляемом желании приобрести что-либо, даже без необходимой на то нужды. То есть человек стремится купить какую-то вещь, чисто из-за желания испытать на себе радость покупки.

Практически большая часть всех людей обожает ходить по магазинам и приобретать новые вещи. Естественно, это происходит не так часто, как

хотелось бы. Простая человеческая радость от покупки немного притупляет значительный пробел в бюджете, поэтому такой рефлекс необходим.

Почти ежедневно человеку приходится совершать различные покупки для обеспечения своей жизнедеятельности и комфортного существования. Начиная от продуктов питания, одежды и заканчивая техникой различного предназначения. Обычно чем дороже покупка, тем более тщательно она планируется, взвешивается её предполагаемая польза и цена. Решение принимается с учетом доходов отдельного человека. В большинстве случаев приобретение приносит кратковременное удовлетворение собственных потребностей и радость, если покупка долго планировалась.

Для шопоголиков дела обстоят несколько иначе. Радость и удовлетворение у них вызывает не сама вещь, а процесс покупки. Свои цели шопоголики не склонны долго присматривать на полках магазина. Обычно они реагируют на любые разрекламированные товары, которые проходят под сомнительными акциями. Очень часто такие люди могут обратить внимание на совершенно ненужные вещи и купить их просто так. Естественно, такой образ жизни заметно бьет по бюджету, и человеку необходимо все больше и больше зарабатывать, чтобы удовлетворять свою ониоманию.

Развивается шопоголизм подобно другим зависимостям, наравне с алкоголизмом и наркоманией. Непреодолимое желание совершить то или иное действие, которое усиливается с каждой попыткой, ведет к формированию стойкой психологической привычки. Она пагубно влияет на таких людей и постепенно разрушает взаимоотношения в их жизни. В частности, шопоголизм приводит к проблемам в семье, человек может залезть в кредиты без возможности выплатить их.

Современный мир насчитывает все больше и больше зависимых от покупок. Относительно недавно на постсоветском пространстве практически не было шопоголиков. Со временем люди получили огромный выбор товаров в магазине, яркие листовки с агитацией к покупке и завлекающие упаковки. Они

умело подталкивают к приобретению понравившейся вещи тех покупателей, которые хоть чуточку к этому склонны.

Таким образом, в современных рыночных условиях развитие ониомании очень вероятно. Поэтому необходимо точно знать, как избавиться от шопоголизма, если вы или кто-то из близких им страдает.

Этиологических факторов развития шопоголизма очень много, так как любые психологические проблемы и комплексы могут сказываться на воле человека. Он становится совершенно слаб и незащищен перед соблазнами внешнего мира. Такие чувствительные личности склонны не только к развитию ониомании, но и другим зависимостям. Именно поэтому шопоголизм необходимо диагностировать вовремя, пока расстройство не успело перетечь в другую форму.

Основные причины формирования зависимости от покупок:

- **Детские проблемы.** Очень часто в анамнезе шопоголиков можно найти специфические факторы, что могут провоцировать развитие зависимости. Обычно такое бывает, если в детстве ребенок недополучил материнского внимания, ему редко покупали новые игрушки. Важную роль играет детская зависть к другим в дошкольном заведении, на игровой площадке или просто во дворе. Дети тонко реагируют на несправедливость внешнего мира, чувствуют малейшие его изменения. Те, кто страдали от отсутствия родительского внимания, могут в будущем пытаться компенсировать его приятными покупками для себя. И такое замещение со временем перетекает в зависимость получения радостных эмоций от приобретения каких-то вещей.

- **Депрессивное настроение.** Благоприятным фоном для формирования шопоголизма является наличие депрессивных изменений личности. То есть если человек склонен пребывать в плохом настроении, лишняя доза серотонина для него воспринимается как наркотик. А покупки — известный источник счастья, под влиянием которого синтезируется гормон радости. Таким образом, шопоголизм становится индивидуальным антидепрессивным средством, которое снимает вторичную симптоматику и

улучшает самочувствие человека. Но, чаще всего, проблема депрессии остается, проявляется в других, более сложных ситуациях и уже не так легко поддается коррекции.

- **Пониженная самооценка.** Отдельным пунктом в этиологии развития шопоголизма следует указать этот вариант. Именно люди с пониженной самооценкой чаще всего поддаются на акции, скидки, бонусные системы и другие завлекательные мероприятия. Более того, восторженные отклики продавцов консультантов, их лесть и желание помочь создают впечатление, что о человеке заботятся, переживают. Таким образом, пониженная самооценка получает хоть какую-то компенсацию. Возможность приобрести любую вещь временно наделяет человека властью над небольшой частью своей жизни, дает возможность выбора и контроля. Это крайне важно для человека с низкой самооценкой, поэтому именно этот типаж чаще всего страдает от ониомании.

- **Стрессы.** Данный фактор также очень важен среди причин шопоголизма. Наличие постоянных стрессовых ситуаций на работе, неблагоприятная обстановка дома, а также проблемы со взаимоотношениями в семье, с друзьями и т.д. представляют собой универсальный набор факторов, что вынуждают человека привязываться к чему-то другому. Таким образом формируются зависимости, в том числе и ониомания. Человек пытается реализовать себя хотя бы в чем-то и склоняется к наиболее приятному и легкому варианту - покупкам. Возможность выбора понравившейся вещи дает почувствовать свою важность и свободу. Такой человек будто освобождается от условностей и проблем в личной жизни, карьере и отвлекается с помощью шопинга. Со временем такой метод перестает быть эффективным, а становится новой зависимостью и проблемой.

Признаки болезни шопоголизма можно заметить далеко не сразу. Все покупки человек старается тщательно маскировать под необходимые и скрывает расстройство даже от самого себя. Именно поэтому его ранняя диагностика представляет собой огромную трудность. Тем более симптоматика

может отличаться в разных людей, в зависимости от их индивидуальных особенностей.

Можно выделить только несколько основных групп симптомов ониомании, которые встречаются у подавляющего большинства шопоголиков:

1. **Высматривание.** Простые прогулки по магазинам таким людям доставляют само удовольствие. Привлекательно расставленные товары, аккуратные упаковки, изобилие вещей позволяют не ограничивать себя в выборе и насладиться моментом сполна. Человек, который не склонен к шопоголизму, более прагматично подойдет к выбору понравившейся вещи, сравнит её с другими и уйдет с покупкой. Шопоголик же в этом случае должен рассмотреть весь ассортимент, прощупать, погладить, покрутить в руках. Важность этого процесса для него практически незаменима. Именно поэтому шопоголиков редко встретишь в интернет-магазине, там они лишены такой радости.

2. **Непрофильность.** Человек, страдающий этим расстройством, обязательно зайдет в те отделы магазина, которые ему даже близко не интересны. Например, женщина, у которой нет детей, изучит практически весь ассортимент детской одежды просто потому, что она может это сделать. Или это может быть рыбацкий стеллаж, где человек среди товаров вообще ничего не узнает. Несмотря на это, желание просмотреть предложенный товар не меньше, чем при посещении актуального отдела для конкретной личности. К сожалению, ониомания не выбирает, какой именно товар покупать. Человеку, страдающему этим расстройством, абсолютно неважно, что именно приобрести, главное сделать это.

3. **Раздражительность.** Если у шопоголика не получилось сходить в магазин или же он вынужден покинуть его, не просмотрев все отделы, его настигает буря эмоций, которые мало поддаются контролю. Чаще всего это апатия, бессонница, раздражительность, но иногда доходит и до агрессии. Люди, которым помешали совершить покупку, не стесняются в выражениях и готовы отстаивать свое право приобрести что угодно. В том случае когда у

человека не хватает денег на понравившуюся вещь, его преследует депрессивное настроение, упадок сил. Он попытается найти средства где угодно, лишь бы заглушить внутреннюю пустоту несостоявшегося шопинга.

4. **Несоответствие.** Для большинства шопоголиков цена товара играет второстепенную роль. Это всего лишь циферка, которая отделяет их от радости покупок. И часто такие люди не задумываются, сколько денег им приходится тратить. Важным симптомом шопоголизма следует считать несоответствие ценовой категории купленных вещей тому, что может себе позволить этот человек с учетом своих доходов. То есть маленькие радости в виде покупок значительно сокращают бюджет человека и вызывают различные финансовые затруднения, а для самого человека это не так уж и важно. Главное — удовлетворить потребность.

Практически все специалисты сходятся во мнении, что *трудоголизм* – это вид патологического зависимого поведения. А значит можно описать некоторые симптомы этой зависимости. Человек, становится одержим работой, которая занимает большую часть его времени. Происходит снижение интереса к другим сферам жизни (семья, друзья, увлечения, отдых и др.). Свободные от работы дни вызывают у трудоголика чувство дискомфорта, и даже страдания, сродни синдрому отмены у химически зависимых. Он только физически находится вне работы, потому что его все время донимают мысли, касающиеся служебных обязанностей. Мысли эти присутствуют во время разговоров с близкими, просмотра телепередач или при выполнении разнообразных домашних обязанностей. Обычно такие люди подолгу не бывают в отпуске. Эмоциональна включенность и интерес появляются только во время работы. Выполнение профессиональных функций происходит, несмотря на вредные последствия (физические, психические и социальные).

Но обращения к специалисту (психологу или психотерапевту) по поводу зависимости, как правило, не происходит. Чаще клиенты обращаются с жалобами на быструю утомляемость, раздражительность, эмоциональную лабильность, снижение настроения, тревожность, нарушения сна, нарушение

сексуальной функции, отсутствие интереса к жизни, ухудшение отношений с близкими людьми, появление симптомов психосоматического характера. Это связано с тем, что, во-первых, как и при других зависимостях, окружающим деструктивный стиль жизни зависимого становится понятен гораздо раньше, чем ему самому, так как действует система отрицаний. А во-вторых, зависимость от работы является социально приемлемой и даже поощряемой формой поведения. Поэтому не часто можно услышать от клиента сформированный запрос на освобождение от трудоголизма.

Причины формирования зависимости от работы разнообразны и во многом сходны с причинами формирования других зависимостей. Зависимость – это универсальный ответ на любое эмоциональное напряжение, попытка с ним справиться. Часто оказывается, что «уход в работу» - это попытка избежать сложных и болезненных переживаний и ситуаций. Чаще всего эти ситуации связаны с близкими людьми и с неустроенностью личной жизни. Например, сложности в отношениях между супругами побуждают одного из них или обоих «окунуться в работу с головой» и, позволяют избежать болезненных переживаний и необходимости что-то с этим делать, принимать какие-либо решения по этому поводу. Иногда причиной чрезмерного вовлечения в работу может стать непрожитое горе в связи с потерей близкого человека. Человек пытается защититься от боли, беря на себя всё больше и больше работы и обязательств. Бывает и так, что человек «бежит в работу» и от неустроенности личной жизни. И тогда всегда есть повод сказать другим и самому себе: «ой, у меня сейчас столько работы, что мне не до личной жизни». Хотя эта фраза могла бы звучать и по-другому: «у меня сейчас неустроенна личная жизнь и, чтобы не чувствовать что-то по этому поводу, я нагружаю себя большим количеством работы». Трудоголизм нередко бывает болезнью руководителей. Желание чрезмерно контролировать и неумение делегировать полномочия, за которыми часто стоит неумение доверять, приводят к тому, что управленец начинает практически «жить на работе». Так же не малую роль в формировании зависимости от работы играют социальные и семейные установки

призывающие не чувствовать усталость: «начал дело – доделай его до конца», «не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня», «врач – профессия круглосуточная» и многие другие. За желанием получить признание своих заслуг на работе может стоять и нехватка этого признания от других людей, например в родительской семье. И тогда уже взрослый человек отправляется в крестовый поход за одобрением, не осознавая, что направляет энергию «не по адресу». Начинается нескончаемая гонка, цели которой не удаётся достичь никогда.

Утверждение «врать — нехорошо» для патологического лжеца неактуально. Да, оказывается существуют люди, постоянно говорящие неправду и при этом испытывающие потребность вести себя именно так. Но патологическую лживость, или псевдологию (от греч. *pseudos* ложь и *logos* слово, учение) не стоит путать с лживостью ради выгоды, лести или иных корыстных побуждений. Зависимость от собственного вранья — это патологическая склонность к выдумыванию и сообщению окружающим о вымышленных событиях, успехах и приключениях из собственной жизни с целью привлечь внимание и возвысить себя над остальными. Например, человек может рассказывать о том, что получил высокую должность, купил дорогую машину, слетал на Кубу и т. д. Гораздо реже встречается патологическая ложь о себе в негативном свете (самонаговор).

Основным отличием патологической лживости от обычной является то, что в первом случае человек постепенно сам вживается в роль и начинает верить в собственное враньё. Хотя не все психологи согласны с данным мнением, но все единодушно причисляют псевдологию к особому психическому нарушению. Жизнь рядом с патологическим лжецом или вынужденное регулярное общение с ним становится для нормальных честных людей настоящим кошмаром. Но можно ли изменить такое поведение? Попытаемся разобраться во всём по порядку.

Зависимость от беспрестанного вранья принято рассматривать не как отдельную поведенческую патологию, а часть общего психологического

расстройства личности. Патологический лжец не осознаёт, какой вред он может нанести самому себе и своему окружению тем, что постоянно говорит неправду о себе. Причём помимо использования лжи многие вещи он делает несознательно, и некоторые признаки выдают его сами:

- сообщение об одном и том же событии постоянно меняется, обрастая новыми, зачастую противоречащими друг другу подробностями;
- непоследовательность изложения событий и фактов, ввиду импульсивности характера;
- преувеличение не только значимых фактов из жизни, но и ложь по пустякам;
- абсолютная уверенность в своей правоте;
- защита, агрессивность и изворотливость в случае, его ложь раскрывается; умение перевалить вину на того, кто вывел на чистую воду;
- непризнание собственной лжи, либо признание в исключительных ситуациях, когда обман значительно угрожает личному благополучию;
- подстраивание под человека, от которого нужна какая-либо выгода и неимение собственного мнения;
- «кошунственное» вранье: о смерти близкого, тяжёлой болезни ребёнка, автокатастрофе и т. п.

Реакция обычного человека на фантазии лгуна всегда выражается обидой и негодованием. Но патологический лжец вовсе не стремится кого-нибудь обидеть: он просто хочет, чтобы о нём говорили и обсуждали его жизнь. Патологическая лживость у взрослого человека уходит корнями в детство. Разумеется, многие в нежном возрасте любят фантазировать, но это хорошо до тех пор, пока не переходит все границы и не начинает создавать сложности с взаимопониманием с родителями и друзьями.

Дети, склонные к вранью, поступают так, чтобы обратить на себя внимание. Часто так ведут себя дети, которым при полном материальном обеспечении не достаёт родительской ласки и заботы. Либо, напротив, ребёнка постоянно хвалили, даже не по делу, что выработало завышенную самооценку

и желание «построить» под себя окружающих, быть беспрестанно в центре внимания.

Во взрослом возрасте нередко патологическая ложь обусловлена маскировкой собственных недостатков. Так, мужчина, рассказывающий всем о головокружительных успехах в карьере, на самом деле - лентяй и тунеядец, а женщина, не пользующаяся вниманием у противоположного пола утверждает, что её осыпают комплиментами и подарками. Обычно за фасадом лжи в данном случае скрываются комплексы и страхи, «враньё» становится своеобразной психологической защитой.

Ипохондрия (ипохондрическое расстройство) – психическое расстройство, проявляющееся постоянной озабоченностью по поводу собственного здоровья и устойчивыми подозрениями в наличии тяжелого заболевания. По данным некоторых исследователей, больные ипохондрией составляют 14% от общего количества пациентов, обращающихся за помощью в медицинские учреждения общего профиля. Мнения о распространенности ипохондрии среди мужчин и женщин разнятся.

Одни специалисты утверждают, что данным расстройством чаще страдают мужчины, другие считают, что болезнь одинаково часто поражает представителей слабого и сильного пола. У мужчин ипохондрия обычно развивается после 30 лет, у женщин – после 40 лет. В 25% случаев, несмотря на адекватное лечение, наблюдается ухудшение состояния или отсутствие улучшения. У половины больных расстройство приобретает хроническое течение. Лечение ипохондрии осуществляют клинические психологи, психотерапевты и психиатры.

Специалисты в области психического здоровья выделяют несколько причин возникновения ипохондрии. К числу эндогенных факторов, провоцирующих развитие ипохондрии, относят наследственно обусловленные черты характера и личности: мнительность, излишнюю впечатлительность, тревожность, повышенную чувствительность. Предполагается, что определенное значение имеет своеобразная интерпретация телесных сигналов –

особенность, характерная для всех типов соматоформных расстройств. Больные с ипохондрией и другими подобными расстройствами воспринимают нормальные нейтральные сигналы от различных органов и систем, как патологические (например, как боль), однако, с чем связана такая интерпретация – с нарушениями работы головного мозга или с изменением чувствительности периферических нервов – пока остается невыясненным.

В качестве экзогенных факторов, обуславливающих развитие ипохондрии, психологи рассматривают чрезмерное беспокойство родителей по поводу самочувствия ребенка и тяжелые или длительно текущие заболевания в раннем возрасте. Реальная или мнимая угроза собственному здоровью побуждает пациента, страдающего ипохондрией, проявлять повышенное внимание к своим телесным ощущениям, а убежденность в собственной болезненности создает благодатную почву для формирования «позиции больного». Человек, убежденный в слабости своего здоровья, невольно ищет в себе болезнь, и это может стать причиной ипохондрических переживаний.

Определенную роль в развитии ипохондрии играют острые стрессы, хронические психотравмирующие ситуации, депрессия и психические расстройства невротического уровня. Из-за психического и эмоционального истощения уязвимость психики повышается. Внимание больного ипохондрией начинает случайным образом фиксироваться на различных малозначимых внешних и внутренних сигналах. Повышенное внимание к работе внутренних органов нарушает автономность физиологических функций, возникают вегетативные и соматические нарушения, которые пациент интерпретирует, как признаки серьезного заболевания.

Специалисты считают, что ипохондрия является патологически заостренным инстинктом самосохранения, одним из проявлений страха смерти. При этом многие психологи рассматривают ипохондрию, как «неумение болеть», которое может проявляться как патологически острыми, так и патологически слабыми реакциями на нарушения в работе организма. Установлено, что больные ипохондрией при выявлении реально

существующего соматического заболевания уделяют такому заболеванию меньше внимания, чем своим ипохондрическим переживаниям, порой воспринимая настоящую патологию, как незначимую и несущественную.

Больные ипохондрией предъявляют жалобы на боли и неприятные ощущения в области различных органов. Зачастую они напрямую называют предполагаемое соматическое заболевание или окольными путями пытаются заострить внимание врача на возможности развития той или иной болезни. При этом степень убежденности в наличии определенного заболевания меняется от одного приема к другому. Пациенты, страдающие ипохондрией, могут «перескакивать» от одной болезни к другой, чаще – в пределах одного органа или системы (например, на предыдущем приеме больной тревожился о раке желудка, а теперь склоняется к диагнозу язвенной болезни), реже наблюдается «миграция» болезненных ощущений.

Чаще всего опасения больных ипохондрией связаны с состоянием сердечно-сосудистой системы, мочеполовой системы, желудочно-кишечного тракта и головного мозга. Некоторые пациенты, страдающие ипохондрией, беспокоятся о возможном наличии инфекционных заболеваний: ВИЧ, гепатита и т. д. Рассказ о неприятных ощущениях может быть ярким, эмоциональным или, напротив – монотонным, эмоционально невыразительным. Попытки врача разубедить больного вызывают выраженную негативную реакцию.

Жалобы пациентов, страдающих ипохондрией, отличаются своеобразием и не вписываются в клиническую картину определенного соматического заболевания. Больные ипохондрией часто отмечают наличие парестезий: ощущение покалывания, онемения или ползания мурашек. Второе место по распространенности при ипохондрии занимают психалгии – боли, не связанные с патологией какого-то органа. Возможны сенесталгии – необычные, порой причудливые болевые ощущения: жгучие, выкручивающие, стреляющие, выворачивающие и т.п. Иногда при ипохондрии наблюдаются сенестопатии – трудноописуемые, но очень неприятные ощущения, которые сложно связать с деятельностью какого-то органа. Кроме того, пациенты нередко предъявляют

жалобы на общее недомогание, ощущение неясного, но глобального соматического неблагополучия.

Ипохондрия влияет на характер больных и их отношения с окружающими. Больные становятся эгоистичными, полностью концентрируются на своих болезненных ощущениях и эмоциональных переживаниях. Спокойное отношение окружающих к их состоянию они трактуют как признак черствости и бездушия. Возможны обвинения в адрес близких. Остальные интересы становятся незначимыми. Больные ипохондрией, искренне убежденные в наличии серьезной болезни, тратят все силы на сохранение «остатков собственного здоровья», это становится причиной разрыва близких отношений, проблем на работе, уменьшения количества социальных контактов и пр.

Виды ипохондрии. В зависимости от характера и степени нарушений мышления в психиатрии выделяют три вида ипохондрии: навязчивая, сверхценная и бредовая. Навязчивая ипохондрия возникает при стрессах или является следствием излишней впечатлительности. Чаще выявляется у чувствительных, эмоциональных пациентов с богатым воображением. Эта форма ипохондрии может развиваться после неосторожных слов врача, рассказа другого человека о своей болезни, просмотра передачи, посвященной тому или иному заболеванию и др.

В легкой транзиторной форме ипохондрические переживания нередко возникают у студентов медицинских университетов («болезнь третьего курса»), а также у людей, впервые соприкоснувшихся с медициной в силу профессии, жизненных обстоятельств или обычного любопытства (знаменитое «нашел у себя все болезни, кроме родильной горячки» из повести «Трое в лодке, не считая собаки» Джерома К. Джерома). В большинстве случаев подобные переживания не имеют клинической значимости и не требуют специального лечения.

Отличительной особенностью навязчивой ипохондрии являются внезапные приступы тревоги и страха за свое здоровье. Пациент может бояться

простудиться, выходя на улицу в плохую погоду, или бояться отравиться, заказывая еду в ресторане. Он понимает, что может предпринять конкретные меры, чтобы защитить себя от болезни или существенно снизить риск ее возникновения, но это не помогает справиться со страхом. Критика при этой форме ипохондрии сохранена, размышления о возможном заболевании носят гипотетический характер, однако тревога не исчезает, несмотря на логические выводы и попытки самоубеждения.

Сверхценная ипохондрия – логически верная, понятная другим людям, но крайне преувеличенная забота о своем здоровье. Больной прилагает множество усилий, пытаясь добиться идеального состояния организма, постоянно предпринимает меры для профилактики определенного заболевания (например, рака). При сверхценной ипохондрии часто наблюдаются попытки самолечения, неумеренное использование «народных методов оздоровления», попытки построения псевдонаучных теорий и т. д. Здоровье становится абсолютным приоритетом, остальные интересы уходят на второй план, что может повлечь за собой напряжение в отношениях с близкими людьми, ухудшение материального положения и даже увольнение или разрушение семьи.

Бредовая ипохондрия – расстройство, основанное на патологических умозаключениях. Характерной особенностью является паралогичное мышление, способность и потребность «соединять несоединяемое», например: «врач косо посмотрел на меня – значит, у меня СПИД, но он нарочно это скрывает». Бредовые идеи при этой форме ипохондрии нередко отличаются неправдоподобностью и явной фантастичностью, например, «в стене появилась трещина – значит, стена построена из радиоактивных материалов, и у меня развивается рак». Больной ипохондрией трактует любые попытки разубеждения, как заведомый обман, а отказ в проведении лечебных мероприятий воспринимает, как свидетельство безысходности положения. Возможен бред и галлюцинации. Эта разновидность ипохондрии обычно наблюдается при шизофрении и тяжелой депрессии. Может провоцировать попытки суицида.

Любовная зависимость – это сильная страсть, зависимость от человека. Любовная зависимость не является видом любви. Она является одним из видов созависимости, таким же, как зависимость от наркотиков, алкоголя, виртуальных гаданий или игровых автоматов.

Несмотря на это, многие люди принимают зависимость за любовь. И они искренне считают, что боль – это свойство любви, хотя на самом деле это свойство зависимости. Собственно, это одна из главных трудностей в лечении любовной зависимости: пока свою душевную боль человек воспринимает как проявление своей любви, он от нее избавляется не хочет. Потому что настоящая любовь стоит страданий!

Существуют несколько форм любовной зависимости.

- Потеря собственной индивидуальности и стремление сохранить привязанность через замещение своей психологической территории территорией партнера. Зачастую созависимый отказывается от друзей, своих интересов, целей и начинает жить жизнью значимого Другого. «Без тебя меня нет». Партнер ставится в позицию Родителя, созависимый - в роль Ребенка на ранней стадии жизни, когда он полностью зависит от матери. «Я - часть тебя». Здесь могут реализовываться мазохистические тенденции.

- Захват индивидуальности партнера и его личных границ, его психологической территории. Созависимый сам становится в позицию Родителя и из этого рождается поведение, характеризующееся сверх-контролем. Примером такой зависимости может быть навязчивая ревность. За партнером не признается право на самоопределение и личные выборы. Созависимый стремится сохранить привязанность через стремление реализовать «идеальную заботу», стать незаменимым.

- Агрессивное разрушение психологической территории партнера. «Ты - всего лишь часть меня». Здесь могут реализовываться садистические тенденции. Через разрушение и тотальное подавление индивидуальности партнера созависимый стремится наполнить пустоту своего Эго, распространить свои границы за пределы себя самого.

Созависимые люди имеют трудности с тем, чтобы признать наличие зависимости и зачастую предпочитают удерживать свои представления о том, что такое любовь. А она у них равна страданию.

Мы цепляемся за эти прежние чувства, даже если они приносят нам страдания, так же, как алкогольно– и наркозависимые люди цепляются за наркотик, понимая, что губят себя. даже если на уровне логики мы и осознали, что не стоит пытаться вернуть партнера, что эти отношения счастья не приносят, этого недостаточно. Потому, что на уровне эмоций мы все еще хотим вернуться в прежние отношения, несмотря на то, что поведение партнера явно не говорит об уважении и любви к нам. Таким образом, происходит раздвоение человека: «умом все понимаю, а сделать с собой ничего не могу».

Почему же «не могу»? Потому, что не умею контролировать свои чувства, не умею держать себя в руках. Не раз мы слышали: «Верь сердцу, оно не обманет». А на самом деле чувства обманчивы (об этом читайте в статье Пьяный командир, или куда нас заводят чувства). Кстати, психологическая зависимость тяжелее протекает у женщин, в частности, потому, что женщины более, чем мужчины, подвержены влиянию чувств, более склонны отдаваться им полностью.

Кроме того, прежние чувства к партнеру, нас покинувшему, значительно подкрепляются разного рода страхами. Точнее будет сказать, что страхи и захлестывающие нас чувства взаимно усиливают друг друга, это замкнутый круг. Страх будущего, страх перемен, боязнь одиночества, боязнь неизвестности и неопределенности...

Страхи, в том числе страх реальности – это разновидность навязчивых мыслей. Они мешают нам жить и быть счастливыми. Поэтому нам важно отделить себя от этих мыслей, осознать, что эти страхи, эти рассуждения – не мои. Они пришли извне, и нам вовсе не нужно принимать их. С ними, напротив, нужно бороться. Об этом читайте в статье Психологические и духовные методы преодоления навязчивых мыслей.

Учиться постоянно контролировать чувства разумом. Не позволять эмоциям вернуть себя к прежнему нездоровому и крайне необъективному отношению к ситуации, и при «атаке» эмоций рассудком возвращать себя к уже сформированному трезвому взгляду на положение вещей. Для этого необходимо бороться с навязчивыми мыслями, и нередко придется буквально насильно переключать свое внимание на нечто более приятное и «правильное» (это индивидуально). Очень хорошее средство контроля эмоций рассудком – это «разговор» разумного человека с чувственным (имеются в виду два человека, живущие в каждом из нас). Разумный задает вопросы чувственному, тот пытается ответить. Эмоциональный человек сам должен признать свое поражение, то есть разум одержит верх над эмоциями, а этого мы и добиваемся.

Такое качество как *алчность* существует на протяжении всей истории человечества. Пристрастие к материальным благам в любом его виде является одним из сложнейших экзаменов, который всем нам необходимо сдать, чтобы стать зрелой личностью. Только освободившись от оков материального, мы сможем познать истинную суть вещей этого мира.

В наш век, век технологий, человеческая алчность перестала быть простой жадностью и неконтролируемым стремлением материальных благ. Она замаскировалась за необходимостью многих вещей, которые нам кажутся жизненно необходимыми. Телевизор в каждой комнате и еще по одному на кухне и в ванной, три мобильных телефона для различных случаев жизни, две машины – для работы и для «выхода в свет»... Этот список можно продолжить, но ясно одно – мы попали в психологическую зависимость от алчности, которая стала нам диктовать свои правила жизни. Страшно не то, что мы тратим свое время и ресурсы на приобретение все больших материальных благ, а та «ломка», которой невозможно сопротивляться. Например, вчера Ваш знакомый похвастался, что купил новую стиральную машину, несмотря на то, что его старая еще хорошо работает. Масса новых функций, которыми Вы в реальности вряд ли будете пользоваться, и нелестные отзывы коллеги о людях, которые до сих пор пользуются старыми моделями, давит на «нужную кнопку». Теперь

в Вашей жизни существует только одна цель - как приобрести такую же стиральную машину, и сэкономленные средства на приобретение заветной мечты Вашего ребенка – компьютер - уходят на пополнение коллекции стиральных машин.

При рассмотрении любых сторон нашей жизни и в каждой из них найти можно следы алчности. Она практически всегда неизменна в своем проявлении и имеет следующие характеристики.

- **Как у всех.** Сколько проблем в нашей жизни создает это «как у всех». Выражение «другие не дураки и знают, что делают» - один из опаснейших ядов, отравляющих наши жизни. К сожалению, именно синдром коллективного сознания навязывает отдельной личности именно то, что выгодно «толпе». Все люди имеют внутреннюю связь друг с другом, и это - уже доказанный факт. Очень сложно сопротивляться большинству, когда ты один. Страх быть непринятым всегда на руку коллективному сознанию, которое использует его как инструмент для манипулирования. Этот фактор хорошо применяется в продажах. Навязав что-то ненужное одному человеку, можно рассчитывать, что другие придут за этим сами.

- **Особый статус.** Материальные блага всегда тяжелая ноша для тех, кто пристрастен к своему возвышению. Отсутствие внутренних качеств искусно маскируется «внешним убранством». Человек пытается компенсировать снаружи то, чего у него нет внутри. Так как работа над внутренним миром кажется ему намного сложнее, чем приобрести машину в кредит, то он принимает решение создать видимость материального благополучия, за которое принято уважать и почитать. Таким образом, человек становится важным снаружи, но примитивным внутри, так как все его лучшие качества не развиты и находятся в зачаточном состоянии.

- **Иллюзия изобилия.** Конечно, наша жизнь должна быть изобильной и давать каждому все, что необходимо для счастливого существования. Но, тогда возникает закономерный вопрос: Может ли коллекция из десяти дорогих кожаных сумочек и двадцати пар фирменной

сезонной обуви сделать нас счастливыми? И вообще относится ли это к понятию изобилия? Возможно, для того, чтобы проявить свою индивидуальность нет необходимости в проведении половины своей жизни в салонах красоты и модных бутиках. Мы что-то не дополняли и потеряли какое-то важное звено. Отсюда и наше неестественное стремление к внешним формам и полное пренебрежение к своим внутренним проявлениям.

Алчность отнимает у нас очень много сил, поэтому вопрос о том, нужно ли ее преодолевать не вызывает сомнения. Необходимо проработать свои внутренние установки и пересмотреть свои приоритеты и ценности. Для этого следует выполнить несколько шагов.

- **Признание алчности психологической зависимостью.** Первое, что необходимо сделать – это признаться в том, что проблема существует. Нужно набраться смелости и сказать самой себе, что у Вас существует психологическая зависимость, которая выражается в приобретении и накоплении материальных вещей и каких-то материальных выгод. Когда это произойдет, намного легче будет посмотреть своему пристрастию в глаза и начать его контролировать.

- **Осознание страха, стоящего за алчностью.** Все негативные состояния и эмоции, которые мы испытываем, основаны на каком-либо страхе. Для того, чтобы понять, на чем основана алчность, следует честно посмотреть что мы пытаемся прикрыть материальными вещами. Это может быть чувство неполноценности, и алчность дает нам более устойчивый фундамент для своих действий. Возможно, это детские раны, которые алчность прикрывает и дает почувствовать себя более значимым и важным человеком. Может случиться и так, что мы очень сильно привязаны к мнению других, и их оценка играет в нашей жизни решающую роль.

- **Определение позитивных качеств своей личности.** Когда мы признали, что в нас есть алчность и нашли истинную причину ее появления, нам необходимо убедиться в том, что мы без каких-либо проблем можем обойтись и без нее. Нам следует разглядеть в себе то лучшее, что станет

для нас основой нашего мировоззрения. И в первую очередь, необходимо признать, что каждый человек индивидуален и уникален. Нет ни одного полностью плохого человека. В каждом есть что-то хорошее и светлое. Найдите в себе те качества, которые помогут Вам выстоять на краю любой пропасти и не поддастся искушению гонки за материальными благами всю оставшуюся жизнь.

Перфекционизм давно стал бичом современности. В погоне за несуществующим идеалом, человек рискует потерять не только время и силы, но и индивидуальность. Дословно «перфекционизм» переводится как «совершенство, безупречность». Человек, обладающий этим качеством, имеет завышенные запросы и ожидания в отношении себя и окружающих.

Современные психологи характеризуют перфекционизм как ежедневную практику предъявления к себе повышенных требований, более высоких, чем требуют объективные обстоятельства.

«Все или ничего!» — девиз перфекциониста. Перфекционизм имеет множество граней и проявлений. Он вредит не только самому человеку, но и окружающим, которые имеют с ним дело. Ученые выдвинули теорию, согласно которой перфекционизм имеет 4 вектора.

1. Перфекционизм, адресованный себе.

Человек живет в постоянной тревоге, что не может дотянуться до высот, которые сам себе придумал. Патологическое стремление к совершенству — отличительная черта таких людей. Чем больше человек отстает от вымышленного идеала, тем больше возрастает его тревога и неуверенность в себе. К перечисленным признакам можно добавить страсть к самокопанию, нежелание прощать себя за промахи и ошибки.

2. Перфекционизм, направленный на других людей.

Поскольку у человека с такой структурой личности завышенные ожидания в отношении себя, они же проецируются на других людей. Чаще всего «жертвами» перфекциониста становятся члены семьи. Он жестко

контролирует, чтобы те соответствовали его ожиданиям. Если этого не происходит, человек впадает в гнев, критикует и обвиняет близких.

3. Перфекционизм, который адресован миру.

У человека в голове существуют представления о том, что все в окружающей его действительности должно происходить размеренно, четко, по плану и в назначенный час. Если мир оказывает «другим», перфекционист впадает в уныние. Одолевающая его тревога объясняется особенностями мышления. Он не желает понимать, что жизнь динамична, ее сложно контролировать. В психологии есть понятие – ригидность мышления. Оно означает неумение принимать меняющиеся обстоятельства.

4. Перфекционизм, направленный на общество.

В его основе лежит желание человека быть принятым и оцененным другими людьми. В этом случае главной мотивацией становится соответствие шаблонам и стандартам: « я, как и все, могу быть успешным, хорошо зарабатывать, ездить на дорогом авто». При этом своих истинных желаний человек не знает.

Перфекционизм не всегда губителен для человека. Если движущей силой, ведущей к успеху, являются адекватные притязания и амбиции, речь идет о здоровом перфекционизме. Невротический имеет место тогда, когда в основе деятельности лежит страх перед поражением и неумение проигрывать. Если результат деятельности оказывается не такой, как ранее задумывалось, он приравнивается к нулю.

Перфекционизм – это «болезнь» людей с низкой самооценкой. Именно для них очень важно быть замеченными, получить одобрение, положительную оценку, довести всё до идеала. Ученые выяснили, что в основе перфекционизма лежат два механизма:

- страх неуспеха;
- желание, чтобы окружающие хвалили.

Человек, выполняющий определенную работу, очень ждет, что начальство заметит его старания. Поэтому выполняя заказ, он застревает на

мелочах, начинает что-то корректировать, исправлять. Примечательно, что идеально выполненной работы для перфекциониста не бывает. В результате, тратится огромный запас психической энергии, производительность падает, а удовлетворенности трудом нет. Любая критика в свой адрес воспринимается как личное оскорбление. Потенциальная возможность быть отвергнутым – источник страха перфекциониста.

Человек, который жаждет похвалы, на самом деле хочет быть замеченным. Мысль о собственной заурядности невыносима для перфекциониста. Человек живет в собственном мире, в котором он – гений. Поэтому любое непонимание со стороны окружающих воспринимается крайне болезненно. Перфекционист свои неудачи приписывает несовершенству мира, вместо того, чтобы взглянуть на себя со стороны и адекватно оценить свой потенциал. Если же человек получает похвалу и внимание, он на какое-то время успокаивается и говорит себе: «Ну вот! Я был прав! Все думают так же, как и я».

Перфекционизм - качество, приобретенное в детстве. Родители часто сравнивали ребенка с другими детьми, причем результат был не в его пользу. То есть, любовь была условной. В результате у малыша закрепилось убеждение: чтобы родители любили, нужно быть успешным, коллекционировать достижения, тогда они похвалят и оценят. Взрослый человек с качествами перфекциониста не ощущает своей ценности без заслуг и успехов. Эти же представления проецируются в окружающий мир. Высокие требования со стороны родителей и других значимых людей, накладывают отпечаток на формирование личности.

Такое явление существовало всегда, однако, подробному изучению оно подверглось лишь в 70-х годах прошлого века. Многие ученые считали эту особенность проявлением нервного расстройства. Вот какую характеристику таким личностям давал Дэвид Бернс: «Перфекционисты – это люди, чьи стандарты выходят далеко за пределы достижимого или разумного, люди, которые изо всех сил упорно и неустанно совершают усилия ради невозможных

целей, определяют собственную ценность исключительно категориями продуктивности и успеха».

Человек не желает принимать себя в реальном виде, поэтому заменяет представления о себе идеальными образами.

Отличительным признаком перфекционизма является то, что он распространяется не на все сферы жизни, а на какую-то конкретную. Например, Стив Джобс был полностью поглощен работой, не обращал внимания на свой внешний вид, мог ночевать в офисе компании. Известный факт: если он замечал какой-то недочет, мог сутками исправлять его, при этом корпорация терпела убытки. Такая тотальность и погруженность в деятельность не может не отражаться на семейной жизни перфекциониста. Известный дирижер Юрий Башмет был настолько поглощен работой, что его супруге приходилось записываться к нему на прием, чтобы увидеться. Перфекционизм — качество, которое не имеет половой или возрастной принадлежности. Оно определяет тип реагирования человека обстоятельства. Все же, у мужчин и женщин есть некоторые особенности поведения.

Перфекционизм у женщин. У женского пола такое свойство личности проявляется в следующих признаках:

1. Женщина тратит уйму средств на косметику, в худших случаях на пластического хирурга, при этом считает, что это результат мог бы быть лучше. Постоянное недовольство внешним видом подкрепляется оценкой значимых людей.

2. Женщина-директор чрезмерно требовательна. Она заставляет переделывать работу, потому что ей кажется, что можно сделать еще лучше.

3. Барышная-перфекционист считает, что можно получить все, что хочешь, если приложить усилия. Самое худшее для нее – это когда планы рушатся по независящим от кого-либо обстоятельствам.

4. Мать-перфекционист постоянно критикует своего ребенка. Какие бы успехи он ни делал, она всегда говорит, что нет предела совершенству. Такие женщины не умеют хвалить своих чад.

Перфекционизм у мужчин. Мужской пол страдает от перфекционизма не меньше, чем женский. Особенности поведения мужчины-идеалиста:

1. Он страдает от прокрастинации (застоя) в делах, потому что очень боится поражения. Этот страх настолько велик, что парализует деятельность. В таких случаях подготовка к ответственному мероприятию или сделке затягивается надолго.

2. «Если хочешь сделать что-то хорошо, сделай это сам» — слоган мужчины-перфекциониста. Он не умеет распределять функции, сам продумывает все до мелочей, потому что считает, что только самостоятельная подготовка приведет к успеху.

3. В запущенных случаях мужчина-перфекционист становится вечным критиком, педантом и нытиком, изводящим сотрудников и домочадцев.

Ребенок-перфекционист. Такого малыша видно издалека. Он очень тревожен, малейшие неудачи приводят к вспышкам агрессии. Другая крайность – ребенок начинает заниматься самокопанием, замыкается в себе. К любой деятельности приступает, только если уверен в своей победе. Ребенок очень болезненно воспринимает критику, ищет одобрения взрослых.

Созависимость – это патологическое состояние психики, которое возникает в результате сильной эмоциональной, социальной, а в некоторых случаях физической зависимости от другого человека. Этот термин часто используется по отношению к близким родственникам алкоголиков или наркоманов, людей с какими-то другими видами зависимости. Кто такой созависимый человек? Созависимый человек в какой-то определенный момент своей жизни позволил поведением другого человека влиять на него, и вся его жизнь нацелена на процесс контролирования действий этого человека. Созависимые люди имеют, как правило, признаки заниженной самооценки, испытывают ненависть к себе и глубокое чувство вины. Очень часто у них подавленное чувство гнева, которое может, проявляется в неконтролируемой агрессии. Они сосредоточены на жизни других людей, подавляют свои желания и эмоции, не обращают внимания на свое

психоэмоциональное и физическое состояние. Созависимые люди обычно замкнуты на своих проблемах, они мало общаются с окружающими людьми. В российских семьях не принято «выносить сор из избы». Созависимые часто не имеют сексуальных отношений или имеют проблемы в интимной жизни, замкнуты, постоянно находятся в депрессивном состоянии, а иногда совершают попытки суицида. Созависимость – это образ жизни и мышления, характерная черта российского менталитета. В России большое количество хронических алкоголиков, и в русских семьях принято жить рядом с такими людьми в мучительном состоянии. Существует несколько социальных моделей созависимых людей (так называемый «Треугольник Карпмана»): роль «спасителя» — роль «жертвы» — роль «преследователя». Созависимыми являются: Люди, которые состоят в законном браке или находятся в любовных отношениях с больным алкоголизмом или наркоманией; Родители алкоголиков или наркоманов; Дети, родители которых болеют хроническим алкоголизмом или наркоманией; Люди, которые выросли в эмоционально репрессивных семьях; Люди, которые являются зависимыми, но находятся в предморбитном или постморбитном состоянии. Признаки созависимости: люди отрицают проблему, у них искаженное восприятие мира, они занимаются самообманом, для них характерно нелогичное поведение. У зависимых людей, как правило, практически отсутствует социальная ответственность, созависимый человек берет все проблемы другого человека на себя. Женщины, которые состоят в отношениях с зависимым человеком, имеют низкую самооценку. Они считают, что мужчина не будет ее любить просто так, надо окружить мужчину «заботой». В таких парах мужчина ведет себя как капризный ребенок и может позволить себе что угодно — употреблять алкоголь, не работать, оскорблять женщину, изменять ей.

Симптомы у женщин. Некоторые женщины воспринимают свою созависимость — умение любить и воспринимать человека, таким как он есть. В таких отношениях женщина очень сильно боится остаться одна. Она терпит все унижения и оскорбления, но не может разорвать этот порочный круг

отношений. От созависимых женщин часто можно услышать фразу: «Я ему не нужна». Созависимость в отношениях между мужчиной и «любящей» женщиной может длиться годами, но никому счастья они не приносят. Женщина старается погасить в семье любые конфликты. Она очень сильно поглощена заботой о своем мужчине и чувствует себя «спасительницей». Близко воспринимая все его проблемы, она уже теряет границу между своим «я» и его жизнью, поэтому часто такие женщины говорят абсурдные вещи «Мы пьем», «Мы употребляем героин». Конечно, женщина не стала алкоголичкой или наркоманкой, просто все внимание ее и интересы сосредоточены на близком человеке. Созависимые женщины не могут адекватно воспринимать похвалу или комплименты. Имея очень низкую самооценку, созависимые люди очень часто зависят от мнения и оценок других людей, своего личного мнения они не имеют. В сознании и в лексиконе таких людей очень часто преобладают фразы «Ты должен!», «Я должна!». Низкая самооценка проявляется в стремлении помогать другим людям и таким образом, созависимые чувствуют себя значимыми, востребованными, считают, что жизнь их имеет определенный смысл и назначение. Нельзя путать врачебную специальность с желанием помогать больным людям с созависимостью. У врачей, помимо работы, существует своя собственная жизнь, которая никак не связана с их профессиональной деятельностью.

Автор одной из оригинальных методик, Сергей Николаевич Зайцев выпустил целую брошюру, которая является своеобразным пособием для родственников и близких людей наркомана или алкоголика под названием: «Созависимость - умение любить». Это пособие предназначено для психологической помощи и коррекции поведения созависимых людей. По мнению автора, алкоголизм и наркомания являются «чудовищем», которое стоит на трех ногах. Первая опора находится в самом больном человеке, который испытывает физическую и психическую зависимость от алкоголя или наркотика. Вторая опора - это макросоциум, которое представляет собой не совсем здоровое общество со своими не писаными законами. Третья опора - это

микросоциум, то есть семья наркомана или алкоголика. Неправильные взгляды и ошибочные суждения родителей привели к тому, что наркомания или алкоголизм поселились в теле и в душе именно их сына или дочери. В середине своей болезни наркоман или алкоголик начинает паразитировать на чувствах своей семьи.

Контрольные вопросы и задания

1. Раскройте понятия «аддикция» и «аддиктивное поведение».
2. Приведите примеры видов зависимостей и дайте им краткую характеристику.
3. Назовите причины распространения токсикомании среди современной молодежи.
4. Почему алкоголизм считают психоэмоциональной болезнью?
5. Назовите основные причины распространения наркомании среди учащейся молодежи?
6. Какие в общеобразовательной организации практикуются формы и методы профилактики употребления психоактивных веществ??
7. В чем заключается опасность от Интернет-зависимости, компьютерной зависимости и зависимости от мобильных телефонов?
8. Назовите основные признаки нарциссизма?
9. Обоснуйте негативные последствия шопоголизма.
10. Назовите признаки проявления ипохондрии?



2.3 Агрессивное поведение и его профилактика

Безопасности детства и безопасному поведению ребенка в настоящее время уделяется большое внимание со стороны государства, общества и системы образования. Задачи формирования у них безопасного образа жизни, ответственного поведения в отношении своей жизни, в современных условиях рассматриваются как неотъемлемая часть стратегии развития системы образования. Рассматривая вопросы о личной безопасности человека, в средствах массовой информации и в научно-популярной литературе приходится сталкиваться с опасными и экстремальными ситуациями, создаваемые человеком. На современном этапе проблема агрессии среди учащейся молодежи самая значительная из проблем в современной педагогике и психологии. Агрессия - это поведение, связанное с нанесением физической или моральной травмы другому человеку или угрозы таковой. По данным статистическим опросам рост преступности в России за 2015 год составил: 40,7 % краж, 7 % грабежей, 5 % разбоев, 80 % убийств. Тревожным остается тот факт, что увеличивается число криминальных преступлений, совершаемых учащимися общеобразовательных организаций против человека, последствиями которых становятся тяжкие телесные увечья. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточенный характер. Конечным результатом агрессивного поведения может стать конфликт, акт насилия, суицид или другое тяжелое криминальное преступление. Агрессивное поведение, как девиантное, антисоциальное, преступное, у подростков происходит не на основе инстинкта агрессии, работающего по принципу защиты жизни и здоровья в опасных ситуациях, а в виде нападения на источник опасности. Агрессивность в подростковом поведении обусловлена, прежде всего, заложенной снаружи в сознании ребенка негативами, окрашенной неприязнью к ней и другим людям, а иногда и ненавистью, полнейшими эмоциями гнева и его производными (от легкой раздражительности до ярости),

и, соответственно, агрессией подростка в поведенческих реакциях на часто неправильно истолкованные, иллюзорные события.

Профилактикой возникновения этих опасных ситуаций и способов защиты от них занимается школьный курс «Основы безопасности жизнедеятельности». Однако урочного времени на профилактику агрессивного поведения не достаточно. Поэтому стоит остро проблема о разработке новых подходов в образовании к профилактике агрессивного поведения среди учащихся – подростков.

В последнее время можно говорить об активации агрессии среди учащихся. Основные причины подростковой агрессии кроются не в негативном телевидении, Интернете, а даже в компьютерных играх, или насильственных боевиках, фильмах ужасов. Эти источники информации играют косвенную роль в укреплении чувства гнева, основанного на активизации агрессии.

Интенсивное развитие самосознания и критического мышления приводит к тому, что ребенок в подростковом возрасте обнаруживает противоречие не только в окружающем его мире, но и внутри собственного представления о себе, что является основанием для изменения эмоционально-ценностного отношения к себе. Современный учащийся-подросток реализует агрессию, проявляя ее не обращая на посторонних и близких людей внимания - открыто, при этом получает в случае положительного для него исхода жизненный опыт. Если он будет идти дальше этим путем, то подросток может добиться авторитета, престижа и самореализации, либо сломается, сопьется, наркотизируется, сядит в колонию, кончит жизнь суицидом; при этом утратит часть энергии и как следствие, ничего в жизни не добьется. Подавленная энергия в этом случае будет прорываться наружу в виде либо невроза, либо психосоматического заболевания.

Ключевая роль в обеспечении безопасности жизнедеятельности отдельной личности, в частности ребёнка, принадлежит образованию. Поэтому коррекционной работой по профилактике агрессивного поведения подростков должны заниматься не только психологи, но и педагоги. Эта работа сложная.

Проблема заключается не в том, что трудно перепрограммировать отношения и убеждения в подростке. Последствием этому может стать его неоправданный гнев и агрессия. Проблема в том, что здесь требуется не только работа преподавательского коллектива, но и психотерапевтическая работа. Вопросами особенностей проявления агрессивности подростков занимались такие психологи и педагоги, как Т.П. Абдулова, Г.Э. Бреслав, А. Бандура, Л.В. Мардахаев, М.П. Квадрициус, Н.А. Корытченкова, Л.М. Семенюк, И.А. Фурманов, Л.М. Чепелева, и др.

Проблема агрессии и насилия в последние десятилетия стала интенсивно обсуждаться в обществе и СМИ, так как наблюдается беспрецедентный рост и того и другого (терроризм, убийства, грабежи, насилие). Очевидным становится факт все большей агрессивности и жестокости людей. Особую важность данной проблемы для человечества подчеркивает тот факт, что в начале 70-х гг. прошлого столетия была основана организация, объединяющая и координирующая научные изыскания в области агрессииологии на международном уровне, - Международное общество по изучению агрессии (МОИА), которая включает ведущих специалистов по проблеме — психологов, социологов, философов, юристов, физиологов, этологов, психиатров, фармакологов. Как ни странно, вина за рост агрессии в обществе во многом лежит на тех, кто пытается привлечь общественное внимание к этой проблеме, а именно на СМИ. По большинству телевизионных каналов показываются бесконечные сериалы со сценами насилия. Даже спортивный канал, призванный пропагандировать здоровый образ жизни, чаще всего выбирает для показа хоккей, бокс, бои без правил, т.е. опять-таки агрессивные виды спортивной деятельности.

Однако не следует думать, что раньше люди были лишены агрессии и жестокости. При взятии Трои в 1184 г. греки-триумфаторы казнили всех лиц мужского пола старше десяти лет, а оставшиеся в живых, т. е. женщины и дети, были проданы в рабство.

С древнейших времен агрессия была у многих народов частью их культуры. Вспомним бои гладиаторов в Древнем Риме, когда зрители кричали: «Добей его!» в годы наивысшего подъема испанской инквизиции (1420-1498 гг.) многие тысячи мужчин, женщин и детей были сожжены заживо на кострах за ересь и другие «преступления» против церкви и государства.

Кулачные бои на Руси нередко заканчивались смертью одного из соперников (для примера: «Песня про купца Калашникова» М. Ю. Лермонтова). По нормам обычного права это не являлось поводом для судебного разбирательства.

По мнению А. Басса (Buss, 1961), все многообразие агрессивных действий можно описать на основании трех шкал: физическая - вербальная, активная - пассивная, прямая - непрямая. Их комбинация дает восемь возможных категорий, под которые подпадает большинство агрессивных действий.

Другой подход к классификации агрессивных действий предложен в трудах отечественных криминологов И. А. Кудрявцева, Н. А. Ратиновой и О. Ф. Савиной, где все многообразие актов агрессии было отнесено к трем различным классам на основании ведущего уровня саморегуляции поведения и места агрессивных проявлений в общей структуре деятельности субъекта.

По этим основаниям первый класс составляют акты агрессии, которые осуществляются на уровне деятельности, побуждаясь соответствующими агрессивными мотивами, а саморегуляция поведения протекает на наиболее высоком, личностном уровне.

Соответственно выбор агрессивных или неагрессивных форм поведения и соотнесение его с общепринятыми нормами осуществляются на иерархически наиболее высоком - личностном уровне саморегуляции.

Второй класс, по мнению исследователей, образуют акты агрессии, релевантные уже не деятельности в целом, а соотносимые с уровнем действий. Поведение субъектов здесь находится под влиянием эмоционального напряжения, утрачивает мотивосообразность, а активность направляется

аффективно насыщенными, ситуационно возникшими целями. Ведущим становится не личностно-смысловой, а индивидуальный уровень, где факторами, определяющими деяние, выступают не целостные смысловые образования и ценностные ориентации личности, а присущие субъекту индивидуально-психологические, характерологические особенности.

Третий класс образуют акты агрессии, совершенные субъектами, находившимися в наиболее глубокой степени аффекта. В этих случаях регресс достигает индивидного уровня, при этом активность теряет не только целесообразность, но подчас носит неупорядоченный, хаотичный характер, проявляющийся в форме двигательных стереотипий. Нарушение сознания достигает столь глубокой степени, что у субъекта практически утрачивается способность к адекватному отражению и целостному осмыслению происходящего, по существу полностью нарушается произвольность и опосредованность поведения, блокируется звено оценки, способность к интеллектуально-волевому самоконтролю и саморегуляции.

В настоящее время имеются следующие общепризнанные подходы к выделению видов агрессии.

Исходя из форм поведения выделяют:

- физическую — использование физической силы против другого лица или объекта;
- вербальную — выражение негативных чувств через вербальные реакции (ссора, крик) и/или содержание (угроза, проклятья, ругань) .

Исходя из открытости проявления выделяют:

- прямую — непосредственно направленную против какого-либо объекта или субъекта;
- косвенную, выражающуюся в действиях, которые окольным путем направлены на другое лицо (злые сплетни, шутки и т. д.), а также действиях, характеризующихся ненаправленностью и неупорядоченностью (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу и пр.).

Исходя из цели выделяют враждебную и инструментальную агрессии. Фешбах видит основную разделительную черту между различными видами агрессии в том, какой характер носят эти агрессии: инструментальный или враждебный. Враждебная агрессия направлена на намеренное причинение боли и ущерба жертве ради отмщения или получения удовольствия. Она неадаптивна по своей природе, деструктивна.

Инструментальная агрессия направлена на достижение цели, причем причинение ущерба не является этой целью, хотя и не обязательно избегается. Являясь необходимым механизмом адаптации, она побуждает человека к конкуренции в окружающем мире, защите своих прав и интересов и служит для развития познания и способности положиться на себя.

Исходя из причины выделяют: реактивную и проактивную агрессию. Эти виды агрессии Н. Д. Левитов называет «оборонной» и «инициативной». Первая агрессия - это ответ на агрессию другого. Вторая агрессия - когда агрессия исходит от зачинщика. Додж и Койи - предложили использовать термины «реактивная» и «проактивная агрессия». Реактивная агрессия предполагает возмездие в ответ на осознаваемую угрозу. Проактивная агрессия, как и инструментальная, порождает поведение (например, принуждение, запугивание), направленное на получение (для агрессора или жертвы?) определенного позитивного результата.

Мир, который окружает современного человека, не смотря на развитие инфраструктур, представляет огромные возможности для саморазвития и реализации своих возможностей. Однако, этот мир опасен и предполагает возникновение многих проблем и рисков. В этом мире формируется личность будущего гражданина. Начало формирования такой личности начинается с детских лет.

В этом мире, оборудованным новейшими современными технологиями, возникает социально-экономический кризис. Порождается массовый психоз из-за избытка негативной информации. У несформировавшейся личности начинает развиваться чувство одиночества, ненужности или отчуждение.

При росте потребительских ценностей возникают конфликты и неоднозначные межличностные отношения. Теряются нравственные устои и ориентиры, которые ведут к возникновению агрессии у детей, подростков, взрослых и т.д. Возникает необходимость в выстраивании новых отношений и самостоятельного решения жизненных проблем.

В современном обществе возникают риски в подростковой среде. Это увеличение числа конфликтов между людьми разных возрастов и в разных организациях, в том числе образовательных. Непонимание детьми деструктивных моделей поведения взрослых. Происходит уменьшение влияния классических социальных институтов, в том числе, семьи как основной базы референтной группы. Наблюдается вытеснение роли семьи интернет-сообществом и детско-подростковыми субкультурами. Так же становятся не интересными стандартные методы психолого-педагогического воздействия взрослых на сознание детей, такие как беседы, семинары, лекции, слушания и т.д.

В педагогическом обществе возникает задача о необходимости формирования навыков безопасного поведения у учащихся, поскольку невозможно полностью избежать рассмотренных рисков.

Прежде чем определить причины проявления агрессии среди учащихся подросткового возраста, необходимо дать определение понятиям «агрессия» и «агрессивное поведение».

В научных работах педагогов и психологов отмечено, что агрессивность значительно помолодела. Данная проблема становится актуальной уже в начальной школе. Получает сильное развитие проявлений агрессивности у учащихся подросткового возраста. Учащийся с проявлениями агрессии, опасен не только для окружающих людей, но и для себя самого.

Появляются в средствах массовой информации сведения об агрессии учащихся по отношению и к своим сверстникам, и к людям «старшего возраста». Статистика в этой подростковой группе фиксирует не только общее

увеличение правонарушений, но и количество особо тяжелых преступлений с трагическими последствиями.

Буквально каждый взрослый человек прямо или косвенно сталкивался в жизни с подростковой агрессией. Это может стать жестокое отношение к детям в семье, школе, в каком-либо коллективе или группе.

На протяжении дальнейшей жизни человека, как показали исследования и многолетние наблюдения агрессивность, сформировавшаяся в детстве, сохраняется и остается устойчивой чертой.

От своих миролюбивых сверстников школьники, склонные к насилию, существенно отличаются не только психологической характеристикой, но и внешним поведением.

Чтобы понять природу возникновения агрессии и своевременно преодолеть опасность возникновения агрессивного поведения, необходимо изучать мотивы и причины этого опасного явления.

Полноценное формирование личности подростка должно происходить в условиях обеспечивающих безопасность. Подросток находится на пути не сформировавшейся личности с гибкой и неустойчивой системой организма и нуждается в обеспечении защищенности своих интересов.

Профилактике агрессии может способствовать формирование у подростков безопасного поведения, обеспечивающего безопасность существования личности, а также не наносящего вред окружающим.

Формирование безопасного поведения у подростков происходит благодаря подчинению общим закономерностям развития навыков опирается на особенности детской психики, физиологических возможностей и жизненного опыта школьников.

В психологии и педагогике многие исследователи дают свое определение агрессии. Так, например, Зильманн рассматривает агрессию как возможность нанесения людям телесных или физических повреждений. Агрессия, рассматриваемая Бассом, видится как поведение, несущую угрозу или наносящее ущерб другим людям. Агрессия может рассматриваться как

намерение причинить другому лицу ущерб или оскорбление, а не просто приводить к таким последствиям из-за случайного стечения обстоятельств. По Э. Фромму, под агрессией понимаются действия, причиняющие ущерб не только человеку или животному, но и вообще любому неживому объекту. Примером этому могут быть акты вандализма.

С.В. Ардашева и Г.П. Ярмоленко дают определение агрессии как целенаправленному деструктивному поведению, противоречащему норме и правилу сосуществования людей в обществе, способное наносить вред объектам нападения и причиняющее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Исследователи А. Басс и А. Дарки в своих научных трудах отметили тенденцию увеличения некоторых видов агрессивного поведения у разных возрастных групп учащихся: физической, вербальной агрессии, негативизма. Если взять пол подростка, то наблюдается такая тенденция: у мальчиков с возрастом происходит затухание физической агрессии, тогда как у девочек наблюдается ее рост. Так же следует отметить, что у подростков-мальчиков и подростков-девочек агрессивные реакции носят различный характер.

Система, реализуемая в процессе формирования мотива (мотивации) вызывает агрессивное поведение благодаря комплексу различных внутренних и внешних факторов.

Когда возникает ситуация защиты своих интересов и отстаивания своего превосходства у учащихся подросткового возраста увеличивается число проявлений агрессивного поведения. Возможно в таких ситуациях подросток агрессивным действием достигает определенной цели. Агрессия спадает, когда подросток достигает своей цели. Это может быть привлечение внимания своих одноклассников, сверстников, учителей, родителей.

Чаще всего агрессивное поведение у учащихся проявляется в конфликтных ситуациях, создававшихся в школе, в семье, в классе (отказы в просьбе, запреты, угрозы, выражение несогласия в оскорбительной форме, не пуская, выгоняя, приставая, нападавая и т. д.). Все эти поступки способны

вызвать у школьника определенные отрицательные состояния - досаду, обиду, злость, негодование, гнев, ярость. Они и способны начать формировать мотив агрессивного поведения.

Г.Р. Хазеева и Е.О. Смирнова выделили ситуации провоцирующие агрессивное поведение у подростков. Например, подросток привлекает к себе внимания сверстников, ущемляет достоинство другого человека с целью подчеркнуть свое превосходство. Это может стать защита от кого либо или месть за обиду и причинённый вред. Подросток стремится стать лидером, либо добивается возможности получить желаемое (предмет или действие).

Большинство проявлений агрессивного поведения отмечается в ситуациях, когда подросток защищает свои интересы и отстаивает свои лидерские качества или когда агрессивные поступки реализуются как средство для достижения определенных целей.

Каждый подросток имеет свои личностные характеристики и особенности поведения и воспитания. Но у них есть общие черты, которые отличают их от спокойных и уравновешенных сверстников: бедность ценностных ориентаций, их примитивность, отсутствие увлечений, узость и неустойчивость интересов. Эти подростки отличаются низким уровнем интеллектуального развития, повышенной внушаемостью, подражательностью, недоразвитостью нравственных представлений. Для них характерна вспыльчивость, хамство, озлобленность, как против сверстников, так и против окружающих взрослых, повышенная тревожность, страх перед широкими социальными контактами, эгоцентризм, неумение находить выход из трудных ситуаций, преобладание защитных механизмов над другими механизмами, регулирующими поведение.

Агрессивное поведение встречается среди социально развитых подростков с хорошим воспитанием, с хорошим интеллектом. В данном случае агрессивное поведение у таких подростков проявляется для поднятия престижа, демонстрация своей самостоятельности, взрослости.

Однако у отдельных школьников наблюдаются агрессивные действия, не имеющие какой-либо цели и направленные исключительно на причинение вреда другому человеку. Подросток получает удовлетворение, когда агрессия выступает как самоцель. Это может быть причинение физической боли, при этом проявляется у учащегося особая жестокость и враждебность.

Причиной агрессии у школьников является и семейное воспитание. Как показано Эрон, если детей очень строго наказывают родители, то они отличались от других сверстников большей агрессивностью по отношению к другим школьникам. Дети, испытавшие насилие в семье отличаются высокой агрессивностью. Они потом пытаются реализовать подобное поведение в собственной социальной практике и часто получают положительный опыт. Более склонны проявлять физическую, косвенную и вербальную агрессию, испытывать подозрительность и чувство вины те подростки, которые имели неблагоприятные отношения с родителями.

На агрессивное поведение подростков могут оказывать социальные факторы. Они способны влиять на уровень агрессивности и проявления агрессии в обществе. К ним относятся средства массовой информации (СМИ). Учащийся, проводивший свое время у телевизора, получает в первую очередь информацию о тех проблемах, которые будоражат общество: техногенные и природные катастрофы, убийства, террористические акты с подробным изложением события и показом кровавых жертв и т. п. Отмечено, что некоторые каналы центрального телевидения постоянно говорят о криминале, демонстрируют фильмы о преступлениях или поднимают свой рейтинг за счет телесериалов с криминальным содержанием, имеющим сцены насилия и убийств. Отношения и негативные эмоции в семье демонстрируются и публично активно обсуждаются, порой в агрессивной форме самих участников в таких передачах как «Пусть говорят», «Суд идет», «Суд присяжных», «Дом - 2» и т.д.

Как отмечают в своем исследовании социологи Санкт-Петербургского университета, «никого не шокирует, что за один день на главном городском

телеканале нам показывают 160 драк, 202 убийства, 32 негативные новости, 39 раз звучит неприличная брань». Поэтому телевидение сейчас рассматривается как вероятная причина агрессии у подростков. Освоение новых типов поведения учащимися может быть подчеркнуто их сцен агрессивного характера. Форма предъявленной информации может быть разной. Это могут быть мультипликационные сцены агрессии с картинками иллюстрирующие различные проявления агрессивного поведения людей по отношению друг к другу. Они способны повысить агрессивность школьников.

Уже многими исследованиями педагогов и психологов доказана точка зрения, что компьютеры оказывают влияние на развитие агрессии у школьников. Отмечено, что компьютерные игры способны «повысить уровень агрессивности подростка», «приводят к выбору агрессивных стратегий поведения». Способны притупить оценку реальных последствий агрессивного поведения жестокие компьютерные игры. К компьютерной зависимости склонны в основном подростки. У них наблюдается со временем возникновение конфликтов с родителями. Школьники не высыпаются, забывают о своих обязанностях, домашних делах, об учебе, встречах, договоренностях. Они становятся закомплексованными, неуверенными в своих силах, малообщительными и перестают увлекаться более серьезными увлечениями. Успехи в компьютерной игре они само утверждают. Виртуальный мир для них становится основным. Компьютерная зависимость оказывает негативное влияние на социальные качества учащегося: дружелюбие, желание общения, открытость, чувство сострадания. У подростка проявляется повышенная агрессивность и асоциальное поведение, наблюдается сильная утомляемость и раздражительность.

Подводя итоги необходимо отметить, что причинам агрессивного поведения подростков могут стать личные проблемы, неблагополучие семьи, внутрисемейные конфликты, недовольство собственной внешностью, конфликты, компьютерная зависимость и т.д. Для подростков характерны следующие виды агрессивного поведения: физическая агрессия - использование

физической силы против другого лица; косвенная – это действия не прямые, т. е. окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), или ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, хлопанье дверями); вербальная - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань); раздражение - готовность к проявлению при малейшем возбуждении, вспыльчивости, резкости, грубости; обида - зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир; подозрительность - недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении.

Профилактика. Агрессивное поведение – это опасность для окружающих. А предупредить опасность, можно только корректируя поведение агрессивного человека, формируя у него безопасное поведение.

Безопасный образ жизни создается человеком в результате его обучения, воспитания и саморазвития. Формирование системы определенных навыков безопасного поведения просто необходимы для человека, живущего в современной и агрессивной социоприродной среде. Поэтому для решения этой проблемы в процессе образования необходимо сосредоточить поиск педагогических условий и средств, способных вызвать потребность в учащегося в безопасном поведении, которая является насущной и актуальной для каждого школьника. Формирование безопасного поведения должно быть направлено на профилактику агрессивного поведения учащихся. Необходимо в первую очередь выявить мотивы, провоцирующие агрессию у учащегося и устранить причины агрессивного поведения.

Через объективные и оптимальные педагогические условия может успешно реализовываться профилактика агрессивного поведения подростков. К таким педагогическим условиям коррекции агрессии у учащихся следует отнести систему диагностики. Профилактика и коррекция агрессивного поведения подростков является обязательным компонентом целостного педагогического процесса школы. В общеобразовательной организации работу

по коррекции агрессивного поведения необходимо осуществлять во взаимодействии группы специалистов (зам. директора по воспитательной работе, социальный педагог, педагог-психолог, классный руководитель, учитель-предметник). Профилактику проводят на принципах личностно-ориентированного подхода, т.е. уважения личности и принятия индивидуальности каждого обучающегося. Организация эффективного взаимодействия педагогов с родителями подростков, их взаимная ответственность за результаты профилактической работы является так же одним из педагогических условий.

Коррекция агрессивного поведения подростков должна носить комплексный, системный характер и учитывать основные характерологические особенности агрессивных подростков (отсутствие контроля над своими эмоциями, ограниченный набор поведенческих реакций в проблемных ситуациях, отсутствие эмпатии, уровень тревожности). Особое место в коррекционной работе следует уделять формированию круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Для коррекции агрессивного поведения у подростков существует огромное количество методов, тренингов, терапий.

Первоочередной задачей в общеобразовательной организации является создание мероприятий, учитывающих не только причины, формы и виды агрессивного поведения, степень отклонения поведения от нормы, но отношение к собственному поведению школьника.

Профилактическая работа проводится не только в урочное время. Основными являются внеклассные мероприятия, на которых принимают участие не только учителя, но психологи, сотрудники правоохранительных органов и социальные педагоги. В зависимости от возраста учащихся применяются различные способы и методы профилактики.

Игровая деятельность является эффективным средством профилактики и коррекции агрессивного поведения у учащихся всех возрастных групп. Игра способна не только корректировать определенные поступки учеников, но

может служить средством диагностики, позволяющим получить информацию о проблемах школьников. Игровые технологии теряют ведущее значение в школьном возрасте, но остаются результативными для любого школьного возраста. Они оказывают позитивное и развивающее воздействие на всех участников игры. В педагогике отмечены разные виды игровой деятельности. Например, игра-драматизация способна создать близкие отношения внутри класса. Она способствует снятию напряжения в коллективе, минимизирует проявление тревожного состояния, снимает чувство страха перед окружающими, способствует повышению самооценки, позволяет контролировать себя в различных ситуациях общения, снимает опасность социально значимых последствий. Структуру игры составляют роли. Роль занимает особое значение для школьника. В роли заключен развивающий потенциал. Роль позволяет проиграть, сформировать и откорректировать произвольное поведение учащегося, дает возможность безопасного выхода из состояния агрессивного поведения, апробировать разные взаимоотношения.

Кроме игровой деятельности на занятиях по профилактике агрессивного поведения можно использовать арт-технологии. Это технология педагогического воздействия, основанная на искусстве и включает в себя различные технологии, воздействующие на развитие личности обучающегося посредством валеологической сказки, танца, музыки, психодрамы и др. Раскрытие неосознанного потенциала, скрытых намерений в искусстве приводит к развитию личности.

Методом, использующим форму для интеграции личности, развития креативных способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром является валеологическая сказка. Каждый специалист, занимающийся профилактикой агрессивного поведения у учащихся, находит в сказке тот ресурс, который помогает ему решать его профессиональные задачи. Для профилактики агрессивного подбирают сказки, содержащие примеры, где герои проходят разные испытания, правильно решает

встающие перед ним задачи, находят подход к решению проблемы, и таким образом достигает положительного успеха.

В журналах «Основы безопасности жизни» встречаются статьи преподавателей-организаторов ОБЖ, отображающих проблемы обучения и воспитания в современной школе. Одна из таких проблем – это увеличение количества агрессивных детей. С таким контингентом становится труднее работать и учителям сложнее найти способы справиться с такими проявлениями в поведении учащихся. Особые изменения отмечены в подростковом возрасте. На данный момент единственным педагогическим воздействием, которое считается эффективным - это приглашение в школу родителей или наказание. На какое-то время становятся учащиеся сдержанными, их поведение начинает соответствовать требованиям учителей. Через некоторое время события могут повториться снова и снова. Такие педагогические воздействия являются временными и иногда не способствует их перевоспитанию.

Профилактика агрессивного поведения является результатом воспитания и формирования у подростков навыков безопасного поведения. Это происходит в основном на уроках основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Система обучения направлена на адекватное построение системы ценностей (обеспечивается воспитанием принципов безопасного образа жизни) и мотивов учащегося (эффективно формируются в поведенческом тренинге взаимодействия). В контексте такого понимания профилактика агрессивного поведения выстраивается на физиологическом уровне, уровне социальных установок и уровне целенаправленного поведения, предполагающем формирование безопасного поведения.

В профилактике агрессивного поведения необходимо учителям сосредоточиться на предотвращении неприятностей, на развитии личностных характеристик: оптимизм, честность, навыки партнерства, надежность, настойчивость, храбрость, способность вникать в суть происходящего. Для этого необходимо учащихся нагружать избыточной информацией (о рисках,

опасностях, мерах по их предотвращению). Школьник должен учиться не на собственных ошибках, его необходимо оберегать от нового негативного опыта. Профилактика агрессии у учащегося должна быть направлена на понимание школьником самого себя. Научить вникать и правильно реагировать в суть происходящих событий и гибко реагировать на негативную информацию.

У современных школьников отмечено чувство перегрузки эмоциональной сферы негативными переживаниями. Деятельность преподавателя-организатора ОБЖ в основном направлена на формирование морально-нравственной сферы учащегося и на обучение сострадать и не обучать радоваться и быть счастливым.

Анализ существующих подходов к обеспечению безопасности и профилактики агрессивного поведения выделяет психологические механизмы безопасности:

- рефлексия;
- восприятие;
- систематизация знаний об опасностях в социуме;
- осознание возможных последствий агрессивного поведения и возможностей предупреждения опасности;
- волевая мобилизация;
- автоматизация реакции в опасной ситуации.

Профилактика агрессивного поведения на занятиях по ОБЖ включает следующие аспекты:

- общую теоретическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (осмысление общих проблем риска, безопасности, опасности и т.д.);
- формирование предметных умений и навыков (видов деятельности, которые осуществляются не только в безопасных условиях, но и в условиях риска);
- психологическую подготовку к безопасной жизнедеятельности (формирование смелости, решительности, готовности к разумному риску и т.д.);

- развитие качеств личности, необходимых для безопасной жизнедеятельности (проницательности, дальновидности, гуманности, оптимистичности и т.д. как основы безопасности человека и общества).

Профилактика агрессивного поведения предполагает воспитание внутренней мотивации, направленное на обеспечение понимания учащимся необходимости владения навыками безопасного поведения; понимание учащимся ориентировочной основы действия (почему нужно делать именно так, а не иначе).

Профилактика агрессивного поведения - это процесс и результат приобретения учимся индивидуального опыта, который выражается в стабильном изменении поведения, обеспечивающего безопасную жизнедеятельность.

В процессе профилактики агрессивного поведения следует активно использовать различные формы проведения групповых занятий: игровые задания, тесты, викторины, которые вызывают у подростков желание развивать мотивацию на обучение и развивать творческую деятельность в усвоении определенных правил поведения.

Способами определения результативности профилактической работы могут стать разнообразные виды и формы проверки знаний, умений и навыков. Это кроссворды, тесты, тренинги, интеллектуальные и дидактические игры, викторины, ситуативные задачи. Формами подведения итогов являются проверочные тестовые задания, викторины, участие в конкурсах и соревнованиях, а также контрольные занятия и мониторинг учебно-воспитательной деятельности.

При проведении профилактической работы с подростками, проявляющими агрессию, на внеклассные занятия приглашаются школьные психологи. Их работа направлена на коррекцию эмоционального состояния. Школьники обучаются приемам регулирования своего состояния. Это могут быть всякого рода тренировки, применяемые во время игры, дыхательные упражнения. На занятиях театрализовано разыгрываются ситуации, которые

могут спровоцировать агрессию у человека. Учащиеся предлагают способы выхода из ситуации или альтернативное поведение, когда провоцируется агрессия. Школьники могут разыграть модель такого поведения в конфликтных ситуациях.

Для профилактики агрессии у обучающихся используют педагогическую и психологическую коррекционную работу.

Педагогическая коррекция это совокупное педагогическое воздействие, направленное на устранение недостатков в поведении учащегося. Происходит коррекция, отклонений в развитии ребенка и формирование новых, более адекватных моделей поведения. Педагогическая коррекция включает субъективно-прагматический метод работы (обусловлен возрастающей автономией личности в современном мире). Эффективным может быть метод естественных последствий (любое действие имеет последствия). Иногда применяется метод возмещения (любой ущерб, нанесённый другому человеку, должен быть возмещен) и метод коррекции через труд («трудовой метод»).

Развитие памяти, внимания является результатом комплексного психологического воздействия на поведение и мышление учащегося. Это психологическая коррекция. Она включает наиболее распространенные методы: через творческое выражение; через участие в тренингах (групповых и индивидуальных, сюжетно-ролевые игры, групповые дискуссии) для формирования навыков адаптивного и конструктивного поведения.

Одним из способов профилактики агрессивного поведения является изменение поведения обучающегося. Этого можно достичь и на уроках ОБЖ, при изучении опасных ситуаций социального характера, и на внеклассных спортивно-массовых мероприятиях. Для эффективности этого процесса следует применять методы подкрепления безопасных навыков поведения (похвала, награда, эмоциональная поддержка). Нельзя игнорировать своевременной контроль действий учащегося со стороны педагога, так как это способствует торможению навыков поведения, связанных с риском и обеспечивающих

безопасности жизнедеятельности. На данный момент в педагогике считается неэффективным метод наказания за неверные действия.

Профилактика агрессивного поведения у подростков зависит так же от степени доверия. Учащиеся внимательно наблюдают и отслеживают поведение «образца», анализируют его действие, затем имитируют наблюдаемое действие и полностью присваивают себе модель поведения или действия.

Профилактика агрессивного поведения это гибкое чередование и комбинирование методов и приемов поведения и школьника и взрослого (учитель, родитель и т.д.) в зависимости от особенностей видов и выраженности меняющегося поведения обучающегося.

Контрольные вопросы и задания:

1. Дайте определение «агрессивному поведению».
2. Назовите формы проявления агрессивного поведения.
3. Приведите примеры агрессивного поведения.
4. Назовите психологические особенности лиц с агрессивным поведением.
5. Основные методы профилактики агрессивного поведения в общеобразовательной организации.



2.4 Девиантное поведение и его профилактика

В свете этого одной из актуальных проблем российского государства является профилактика девиантных форм поведения подростков путем организации целенаправленной воспитательной деятельности.

Под девиантным (лат. *Deviatio* – уклонение) поведением понимается: поступок, действие человека, не соответствующие официально

установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стандартам, шаблонам);

социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам (стандартам, шаблонам).

Р. Мертон, используя выдвинутое Э. Дюркгеймом понятие «аномия» (состояние общества, когда старые нормы и ценности уже не соответствуют реальным отношениям, а новые еще не утвердились), причиной отклонения поведения считает несогласованность между целями, выдвинутыми обществом, и средствами, которое оно предлагает для их достижения.

В современной отечественной социологии несомненный интерес представляет позиция Я.И. Гилянского, считающего источником девиации наличие в обществе социального неравенства, высокой степени различий в возможностях удовлетворения потребностей для разных социальных групп.

Девиантное поведение имеет сложную природу и обусловлено разнообразными воздействующими факторами, такими как экономические, социальные, демографические, культурологические и др. Среди них важнейшее значение имеют:

биологические факторы – это неблагоприятные физиологические или анатомические особенности организма ребенка (нарушения умственного развития, дефекты слуха и зрения, повреждения нервной системы, телесные дефекты, дефекты речи и др.);

психологические факторы – это психопатологии или акцентуации характера. Данные отклонения выражаются в нервно-психических заболеваниях, психопатии, неврастении, пограничных состояниях, повышающих возбудимость нервной системы и обуславливающих неадекватные реакции подростка.

социально-психологические факторы. Они выражаются в дефектах школьного, семейного или общественного воспитания, в их основе – игнорирование половозрастных и индивидуальных особенностей детей,

приводящее к нарушениям процесса социализации.

Важнейшими причинами отклонений в психосоциальном развитии ребенка могут быть неблагополучные семьи, определенные стили семейных взаимоотношений, которые ведут к формированию отклоняющегося поведения учащихся, а именно:

конфликтный стиль воспитательных влияний, часто доминирующий в неполных семьях, в ситуациях развода, длительного раздельного проживания детей и родителей;

дисгармоничный стиль воспитательных и внутрисемейных отношений, когда не выработаны единый подход, общие требования к ребенку;

асоциальный стиль отношений в дезорганизованной семье. Для нее характерно систематическое употребление алкоголя, наркотиков, проявление немотивированной «семейной жестокости» и насилия.

Анализ семьи и ее воздействий на психосоциальное развитие ребенка показывает, что у большой группы детей нарушены условия их ранней социализации. В связи с этим невозможно отделять проблемы ребенка и работать с ним, не изучая семью, стиль воспитания и особенности взаимоотношений родителей и детей.

Социально-экономические факторы включают социальное неравенство, расслоение общества, обнищание значительной части населения, безработицу и, как следствие, социальную напряженность.

Морально-этические факторы проявляются в понижении морально-нравственного уровня общества, отсутствие определенной системы ценностей, которая бы оказывала влияние на развитие и социализацию личности.

Особую остроту эта проблема приобрела сегодня в нашей стране, где все сферы общественной жизни претерпевают серьезные изменения, происходит девальвация прежних норм поведения, нравственных устоев. Рассогласование между ожидаемым и реальностью повышает напряженность в обществе и готовность человека изменить модель своего поведения, выйти за пределы сложившейся нормы. В условиях острой социально-экономической ситуации

существенные изменения претерпевают и сами нормы, зачастую исчезают культурные, морально-нравственные ограничения, ослабевает вся система социального контроля.

Профессор В.Н. Иванов выделяет такие причины девиации, как: изменения в социальных отношениях общества, которые получили отражение в понятии «маргинализация», его неустойчивость, «промежуточность», «переходность», распространение различного рода социальных патологий. Главным признаком маргинализации является разрыв связей - экономических, социальных, нравственно-духовных. Экономические связи рвутся в первую очередь и в первую же очередь восстанавливаются. Медленнее всего восстанавливаются духовные связи, ибо они зависят от переоценки ценностей. Вся жизнь и деятельность современных подростков протекают в условиях сложного межличностного взаимодействия в официальных и неофициальных группах. С одной стороны, они живут и действуют в условиях открытости, поскольку являются членами учебных, общественных и других групп (коллективов), а с другой стороны, их антиобщественная деятельность осуществляется в условиях закрытости, поскольку подростки часто являются членами возникающих и уже сложившихся асоциальных групп.

Все подростки, их учителя, воспитатели, представители общественности и другие члены общества вступают между собой в сложные и многоплановые межличностные и межгрупповые взаимодействия. Специфика этого взаимодействия является одной из важнейших характеристик деятельности, отношений и общения несовершеннолетних школьников, всего процесса профилактики проявляющихся девиантных форм поведения.

Основная ответственность за успешное осуществление профилактической работы девиантного поведения подростков лежит на современной общеобразовательной школе как основном институте воспитания в рамках каждого конкретного социума. В этой связи назрела объективная необходимость интеграции современных модернизированных технологий, форм и методов осуществления правовоспитательной деятельности, которая

является одним из основных способов профилактики девиантного поведения у несовершеннолетних школьников в учебно-воспитательном процессе образовательной организации.

Совокупность причин, важнейшими среди которых являются тенденция к увеличению доли данной категории подростков среди молодежи, усиление асоциальной и антисоциальной направленности их мировоззрения и поведения, увеличение количественных показателей подростковой беспризорности и преступности, а также изменение качественных показателей подростковой преступности и правонарушений в сторону возрастания агрессивности и степени тяжести, значительное «омоложение криминального мира» за счет вовлечение в него подростков, ослабление роли взрослых в деле воспитания и формирования культуры безопасного поведения подрастающего поколения и др., способствуют проявлениям девиантного поведения.

Необходимо с полной серьезностью и ответственностью осознать, что главная роль в этом принадлежит школе потому, что только школа с накопленным ею опытом и огромным педагогическим потенциалом может решить эту задачу с учетом возрастных и психологических особенностей ребенка. Как известно старший подростковый возраст в педагогической и психологической литературе рассматривается как один из наиболее сложных возрастов и периодов в развитии человека. Переходный период, как лакмусовая бумага, проявляет все пороки общества. Его еще называют переходным возрастом, потому что в течение этого периода происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития старшего подростка: анатомо-физиологическое строение, интеллектуальное, нравственное развитие, разнообразные виды деятельности. Так как рассматриваемый возраст является наиболее трудным, а большую часть времени старшие подростки проводят в школе, то педагогам нужно приложить максимум усилий на то, чтобы данный возрастной кризис прошел как можно более мягче и спокойнее. Так как именно этот возраст является наиболее благоприятным для формирования и

проявления различного рода девиаций (отклонений). Период формирования самосознания занимает важное место в процессе психического созревания, и через него проходят практически все старшие школьники. В связи с этим весь период психического созревания можно разделить на две «критические фазы»: фазу «отрицания», «упрямства» (младший подростковый возраст) и фазу «философствования», «интеллектуального возбуждения» (старший подростковый возраст). Вторая фаза характеризуется ускоренным развитием функций познания и проявлением интересов в области абстрактных проблем, осознанием новых связей собственного Я с окружающим миром. «Переоценка представлений» идет во всех областях, но особенно часто - в философской и религиозной («метафизическая интоксикация»).

Нередко переживания, связанные с повышенным вниманием к своему внутреннему миру, занимают доминирующее место в жизни старших подростков и существенно влияют на их поведение. Они могут часами рассуждать о «смысле жизни», «предназначении человечества», много времени уделять построению собственных философских систем и планов социального переустройства общества. Ради этого подростки часто меняют жизненный уклад, отказывают себе в развлечениях и отдыхе. Некоторые из них усиленно штудируют философские книги Гегеля, Канта, изучают психоанализ, теологию, проявляя подчас в этих вопросах незаурядные знания.

Такие старшекласники отличаются эгоцентризмом, односторонностью суждений, легкой ранимостью при ироническом отношении к сфере их интересов. Свободно оперируя сложными абстрактными категориями, они легко теряются в банальных жизненных ситуациях. Для старших подростков такого типа характерна интровертированность. Обществу сверстников они предпочитают чтение книг. Однако под внешним безразличием к окружающему обычно кроется повышенная впечатлительность и чувствительность. Большинство из них болезненно переживает собственную малоактивность, некоммуникабельность, пытаясь иногда изменить характер и образ жизни. Замкнутые, они «оживают» лишь в кругу «единомышленников» и

тех, которые хотя бы частично разделяют их точку зрения. В обществе таких сверстников они становятся многоречивыми, одухотворенными, стеничными. Речь их обычно наполнена монологами, цитатами «великих», ссылками на первоисточники. Однако достаточно насмешки или несогласия, и они снова уходят в себя.

В педагогической и психологической литературе выделяют ряд ситуационно-личностных реакций и возрастных факторов, которые могут обуславливать девиантное поведение у школьников. В основе реакции эмансипации лежит характерная для подростков потребность в освобождении от контроля и опеки взрослых, протест против установленных правил и порядков, стремление к независимости, самостоятельности и самоутверждению себя как личности.

Указанные возрастные особенности обычно проявляются непереносимостью возражений и критики в свой адрес, нетерпимым отношением к опеке и покровительству, плохой адаптацией к существующим порядкам, законам и традициям.

Неодинаково и отношение отдельных обучающихся к «законам» и нормам жизни асоциальных групп: одни воспринимают их сознательно, другие - в силу выраженной в этом возрасте конформности. Опыт показывает, что большинство старших подростков, попадая в асоциальную группу, вследствие своей интеллектуальной и социальной незрелости быстро уступают влиянию ее лидеров и вскоре начинают вести асоциальный образ жизни только потому, что таковы «правила» группы и так ведет себя большинство ее членов. Нередко такая групповая солидарность воспринимается старшими подростками как проявление товарищества, чему способствует упрощенное, а порой неверное представление о мужестве, героизме, взаимовыручке. С возрастом подростковая конформность снижается, авторитарное влияние группы уменьшается, и тогда уже выбор жизненного пути зависит от личностных качеств юноши и социальной среды за пределами группы.

Каждое из направлений группировок проявляет отличное от других отношение к злоупотреблению различными веществами, свои особенности поведения. Принадлежность к некоторым из этих группировок создает повышенный риск формирования девиантного поведения.

Многие педагоги считают так называемые «молодежные субкультуры» одним из типичных явлений современной городской культуры. Основной фактор, привлекающий молодежь в субкультуры, - стремление приобрести внешние, формальные характеристики, позволяющие выделяться из общей обезличенной массы населения мегаполиса. Поэтому, несмотря на декларирование представителями субкультуры своей приверженности каким-либо идеологическим, религиозным, политическим концепциям, они часто не вникают в них и в основном объединяются по внешним характеристикам: одежда, прическа, музыка, места общения и т.д. Субкультуры оказывают значительное влияние на основную массу молодежи, но сами практически закрыты для внешних влияний.

Наиболее многочисленными субкультурами города- «пацаны» и неформалы».

«Пацаны» (самоназвание) - дворовая субкультура «спальных районов» городов. Основной объединяющий фактор и характеристика, выделяющая эту субкультуру из основной массы школьников старшего школьного возраста, - это ориентация на систему ценностей взрослой криминальной субкультуры, культ силы, землячества, взаимовыручки и взаимозависимости. Они являются «кадровым резервом» для преступного мира. Их внешний вид, музыкальные вкусы не имеют ярко выраженных отличий. Как правило, представителям этой субкультуры свойственна интеллектуальная неразвитость и агрессивность, что мешает общению, даже в своем кругу. Особенность подростков из этой субкультуры - низкий уровень рефлексии, отсутствие критического отношения к своим действиям и образу жизни.

«Неформалы» - расплывчатый термин, которым раньше обозначали весьма широкий спектр молодежных субкультур. В эту группу входят старшие подростки, близкие по своим, часто еще неопределенным вкусам и убеждениям

к хиппи, панкам, растаманам, толкиенистам, сатанистам и т.д. По мере взросления «неформалы» выходят из субкультуры или переходят в вышеупомянутые более четкие субкультуры. Среди основных факторов, объединяющих «неформалов», мы можем отметить:

- пассивный протест против обучения в школе и вообще против мира взрослых;

- пристрастие к рок-музыке;

отрицание «неинтеллектуальной» юношеской массовой культуры («попсы»), доминирующей в настоящее время.

«Хиппи» как молодежное движение возникло в начале 1960-х годов в США и Англии среди юношей и молодежи (возраст- от 12 до 25 лет) из семей среднего достатка и белой расы. Затем это движение распространилось на другие страны. Приблизительно в конце 1960-х годов хиппи появились в СССР.

Сегодня «истинных хиппи», которые ведут полностью асоциальный образ жизни, немного. Зато появилась группа «вечерних хиппи». Такие старшие подростки днем посещают школы или работают, носят обычную одежду. Зато вечерами, переодевшись в традиционные залатанные джинсы и распустив волосы, они проводят время на сборищах («тусовках») в определенных местах, иногда у кого-то на квартире. В современных группах хиппи, существующих в России и странах СНГ, по-прежнему курят гашиш, пробуют различные токсические вещества, отмечено и злоупотребление эфедромом. Все это охотно предлагается новичкам, но не навязывается. Поэтому в группах хиппи удерживаются и те старшеклассники, которые никогда не прибегают ни к каким дурманящим средствам, а увлекаются духовным самосовершенствованием, йогой, религиями и т.п. Распространено, однако, суждение, что курение гашиша позволяет лучше проникнуть в сокровенный смысл постулатов восточной философии. В меньшей степени это относится к другим наркотикам и токсическим средствам.

«Панки» (от англ. Punk - гнилушка, гадина) появились в конце 1970-х годов в Англии. В отличие от пассивного протеста хиппи, панкам присущ

активный, злой, агрессивный протест. Вызывающее поведение и внешность предназначены для того, чтобы вызвать у представителей старшего поколения и благополучных сверстников крайнюю неприязнь, негодование и вместе с тем страх.

Группа панков чаще всего жестко регламентирована, имеет своего вожака, волчьих законы внутригрупповых взаимоотношений. Одежда и прическа у панков таковы, чтобы вызвать у других отвращение, - яркий грим, даже изображенные на лице отвратительные язвы причудливого цвета. Костюм похож на клоунский, с собачьим ошейником или цепочкой от унитаза как «украшением» на шее.

Излюбленная музыка (панк-рок) отличается не только громкостью, неритмичностью и диссонансами, но и неприятными для слуха звуками - скрежетом, визгом и т.п. Тексты песен изобилуют нецензурной бранью. Часто встречающейся формой сексуального поведения является промискуитет (беспорядочные половые контакты).

«Панки» проповедуют насилие во всех его формах. Многие «панки» учатся приемам карате и других боевых искусств с единственной целью - чтобы жестоко бить противников в драках. Часть из «панков» заявляют о своей приверженности фашизму, носят соответствующую атрибутику, но, в отличие от «неонацистов», идеологическая сторона фашизма их мало интересует. Среди «панков» встречаются также «панки-самозванцы» - внешне подражающие им, но в группы не входящие или изгнанные из них.

Девиантное поведение среди панков чаще всего сводится к злоупотреблению алкоголем. Но эпизодически они могут прибегать к самым различным токсическим веществам, даже к ингалянтам.

«Металлисты» объединяются в группы, мотивируя это увлечением музыкой в стиле «тяжелый металлический рок». Эта музыка отличается громкостью и усиленным ударным ритмом.

Неотъемлемой частью «металлистов» является внешняя атрибутика. Называются они так потому, что носят множество металлических украшений

«клепанки» - металлические браслеты с шипами и клепками. Массивные железные, стальные и медные украшения также символизируют протест, адресованный старшему поколению, предпочитающему миниатюрные украшения из драгоценных металлов.

Принадлежность к «металлистам» требует от старшеклассников немалых денег, поскольку металлические украшения на одежде и записи металл-рока стоят недешево. В этих группах часто оказываются старшеклассники из состоятельных и легко сорящих деньгами семейств, либо те, кто добывает эти деньги различными незаконными путями.

Обычно «металлисты» употребляют алкоголь, но в сравнительно небольших дозах. К другим дурманящим средствам они особого тяготения не испытывают. Вероятно, очень громкая ритмическая музыка доставляет им наслаждение, аналогичное опьянению. Если же группа «металлистов» начинает прибегать к наркотикам, то она вскоре превращается в группу наркоманов; атрибутика, диски и кассеты быстро распродаются для денег на наркотики, интерес к металл-року исчезает.

Существуют и другие субкультуры - «трэшеры» (поклонники музыкальных стилей «трэш-хэви-метал» и «дэз-хэви-метал»), «растаманы» (поклонники музыкального стиля рэггей и квази-религии «растафаризм»), «толкиенисты» (поклонники литературного стиля «фэнтези» и средневекового холодного оружия), «сатанисты» (чаще всего играющие, но иногда исповедующие религию поклонения Сатане) - все они отличаются по «идеологии» и внешнему виду, но довольно схожи между собой по образу жизни, повторяя традиции прочих «неформалов».

«Брейкеры» являются фанатичными поклонниками и постоянными исполнителями танца «брейк-данс». Этот танец для брейкеров является увлечением (хобби). Брейку нередко отдают все свободное время. Устраиваются состязания, фестивали, на которые съезжаются из разных городов, имеются свои чемпионы. При этом брейкеры обычно продолжают учебу или работу, хотя чрезмерное увлечение брейком нередко отрицательно

сказывается на успеваемости и продуктивности. Брейкеры не употребляют ни алкоголя, ни наркотиков, ни других токсических средств, так как все они немедленно отрицательно скажутся на результатах любимого занятия. Не используются и анаболические стероиды, так как брейк вовсе не требует наращивания мышечной массы. Некоторые из брейкеров в качестве допинга используют крепкий кофе.

«Рокеры» как группировка старших подростков и молодежи появились на Западе еще в 1970-х годах. Их атрибутами являются мотоцикл и черная кожаная куртка. Подобные группировки иногда представляют собой настоящие банды. Рокерам свойствен протест в отношении старшего поколения и установленных им порядков. Этот протест также проявляется с помощью мотоцикла. В ночное время компаниями они ездят на мотоциклах по жилым кварталам без глушителей, чтобы бешеным ревом моторов перебудить всех. Другая форма протеста состоит в том, что в часы пик на магистралях с интенсивным движением рокеры блокируют это движение шеренгой в ряд едущих мотоциклов на очень медленной скорости и не оставляя места для обгона, тем самым создавая позади себя транспортные пробки.

Для «скинхедов» («бритоголовых») основной объединяющий фактор - пристрастие к насилию. Обычно они декларируют свою приверженность идеям фашизма и расизма. Расовая теория нередко полностью отвергается. По представлению подобных «неонацистов», «истинным арийцем», «сверхчеловеком» не рождаются, а становятся, вытравив из себя всякую жалость к «недочеловекам», поборов трусость и воспитав в себе выносливость, беспощадность и ненависть к врагам. Образ врага в разных случаях выбирается различный. Иногда им служат подростки, недавно приехавшие в данную местность. Иногда ненависть проявляется в отношении лиц старшего поколения, особенно пожилых людей, которых считают «паразитами, отнимающими у молодежи место в жизни». Наконец, «образ врага» может основываться на национальной розни.

Педагогам и психологам, работающим в современных общеобразовательных школах, необходимо знать, что сам характер реакции группирования и распределения ролей внутри группы находится в определенной зависимости от характерологических особенностей старшеклассника. Чаще других объединяются в неформальные группы старшеклассники с гипертимными и конформными чертами характера. Истероидные старшие подростки отличаются неустойчивостью интересов и нередко меняют группы. Старшие подростки с эпилептоидными чертами зачастую становятся формальными и неформальными лидерами (особенно в группах, образующихся в условиях специнтернатов). Шизоиды даже в автократической группе относительно самостоятельны.

Кроме того, педагогами и психологами отмечено, что еще одной ситуационно-личностной и возрастной реакцией, которая может послужить формированию и проявлению отклонений, являются реакции увлечения (хобби-реакции). Увлечение - это выраженный стойкий интерес к чему-либо, сопровождающийся чаще всего такими сложными чувствами, как одухотворенность, восторженность, влюбленность и т.д.

Увлечения имеют такое же значение в познавательной деятельности старшеклассника, как игры у детей, и оказывают большое влияние на формирование личности. Для многих старших подростков увлечения - это средство самовыражения, коммуникации и идентификации с себе подобными и, наконец, средство достижения престижного статуса в своей среде. И потому то, что взрослым в увлечениях старшеклассников подчас кажется странным и ненужным, для самих старших подростков представляется важным и интересным.

Нередко в ответ на сложную для подростка психотравмирующую ситуацию, увлечения приобретают утрированную форму, захватывают все стороны жизни, поглощают все свободное время. Тогда интересы старшего подростка становятся односторонними. Увлеченный чем-либо одним, он забрасывает другие дела, запускает учебу, заводит сомнительные знакомства.

Нередко для удовлетворения своего увлечения старшеклассники начинают заниматься обманом, мошенничеством, спекуляцией, мелким воровством.

Старший школьник словно бы укрывается за забором своих увлечений от травмирующей его действительности, конфликтных межличностных отношений в школе со сверстниками и педагогическим коллективом и в семье с родителями.

Для старшего подросткового возраста характерны сексуальные фантазии, сопровождающиеся мастурбацией, рассуждения на темы секса, увлечение литературой, в которой описываются эротические сцены, и кинофильмами «про любовь». Становятся более выраженными проявления сексуальной активности - ранние половые связи, петтинг, промискуитет, эксгибиционистские игры, гомо-и гетеросексуальные контакты, которые носят обычно транзиторный характер.

Следует иметь в виду, что половое возбуждение в этом возрасте, в отличие от взрослых, может вызываться такими, казалось бы, неадекватными раздражителями, как мышечное напряжение, езда на транспорте, внезапное ощущение боли, страх. Неоднократное повторение подобных сочетаний способствует образованию условно-рефлекторных связей и, как следствие, сексуальных девиаций. В ряде случаев, особенно при неправильном половом воспитании, сексуальные переживания и половая активность старшеклассников становятся настолько интенсивными, что поглощают все остальные интересы и служат одной из причин нарушений поведения. Ситуационно-личностные реакции подобного рода в старшем подростковом возрасте могут возникать в ответ на причины, внешне на первый взгляд не имеющие сексуальной окраски, но, тем не менее, тесно связанные с периодом полового созревания.

Нередко позднее появление вторичных половых признаков или, наоборот, слишком раннее половое созревание вызывают чувство тревоги, напряженности, что делает старших школьников крайне раздражительными, замкнутыми, усиливает склонность к депрессивным реакциям и необдуманным поступкам.

Дуализм во взглядах на проблемы любви и секса в сочетании с возникающей гиперсексуальностью способствует тому, что старшие подростки рано вступают в половые связи, не испытывая подчас к своему партнеру никакого чувства, кроме полового любопытства. Нередко же объект эротических переживаний вызывает у полового партнера чувство раздражения, злости, неудовлетворенности, а в последующем служит предметом уличных насмешек и издевательств, так как не совпадает в его сознании с объектом «чистой, настоящей любви». У мальчиков подобного рода реакции встречаются чаще, чем у девочек, и нередко сопровождаются агрессивностью, жестокостью, правонарушениями.

Важным этапом развития психики, который приходится на старший подростковый возраст, является осознание своей индивидуальности, становление устойчивого образа собственного Я, то есть формирование самосознания. Л.С. Выготский подчеркивал, что формирование самосознания «составляет квинтэссенцию и главный итог переходного возраста». С ростом самостоятельности старшеклассникам все больше необходима информация о себе. Поэтому раньше или позже у каждого из них возникают вопросы: «Что я?.. «Кто я?». Вопросы эти в первую очередь адресуются к своему внешнему облику и внутреннему миру. Поиски ответов на эти вопросы и сознание своей особенности, несхожести с другими небезразличны для любого старшего школьника, но нередко в условиях психотравмирующей ситуации внимание на этих вопросах заостряется, что сопровождается ростом эмоционального напряжения, чувством растерянности, тревогой и нарушением поведения.

Кроме того, существуют и реакции, связанные с повышенным вниманием к своей внешности (цисморфо-реакции). Они особенно часто встречаются в старшем подростковом возрасте и характеризуются как субъективное чувство уродливости или наличия физического дефекта, который, очевиден для окружающих, хотя в действительности внешность подростка не отличается от нормальной.

Старших подростков рано начинают волновать особенности внешности и физического развития. Они болезненно относятся к любым отклонениям от «нормы», тем более что за эталон принимаются кинозвезды, выдающиеся спортсмены и т.п. Сравнивая себя с ними, старшие школьники находят «недостатки» в своей внешности, а это, в свою очередь, вызывает чувство беспокойства, неуверенности в себе, доходящее иногда до навязчивого страха (дисморфофобия) или сверхценной идеи физического недостатка (дисморфомания). Но чаще всего (в 80 % случаев) дело ограничивается ситуационно-личностными реакциями, носящими преходящий характер.

У мальчиков обычно вызывают беспокойство невысокий рост, слаборазвитая мускулатура, отсутствие волос на теле, недостаточные, по их мнению, размеры половых органов. Для девочек источником тревоги чаще оказываются излишняя полнота, высокий рост, «неправильные» черты лица, угриность кожи, оволосение отдельных участков тела. Эти «дисморфические» переживания характерны для того периода развития, когда физическое «несовершенство» подростков наиболее заметно, если сравнивать их со взрослыми. Они становятся неуклюжими, конечности непропорционально удлиняются, черты лица заостряются. У некоторых старших подростков в начальной стадии полового созревания образуются жировые накопления. У мальчиков заметно увеличиваются грудные железы по женскому типу. У девочек, наоборот, усиливаются признаки маскулистости, голос грубеет, движения становятся быстрыми и угловатыми. Объективные признаки «физического несовершенства», наряду с завышенными претензиями к своей внешности, делают старшеклассников особенно чувствительными к насмешкам, прозвищам или нетактичным замечаниям. Старшие школьники с нечистой («угреватой») кожей избегают компаний, особенно если там есть сверстники противоположного пола. Считающие себя чрезмерно полными (или худыми) стесняются ходить на пляжи, избегают занятий физкультурой или, наоборот, изматывают себя физическими упражнениями, аэробикой, отдавая этим занятиям все свободное время. И делают это старшие подростки не

потому, что очень увлечены спортом или танцами («хобби» - реакции), а из-за желания «похудеть», стать «стройным», «красивым».

Подчеркивая известное своеобразие синдрома дисморфомании (дисморфофобии) в пубертатном периоде, необходимо отметить, что в этих случаях бывает очень трудно выявить четкие различия между болезненной убежденностью в наличии физического недостатка и обычным человеческим реагированием на свою внешность.

В процессе наблюдений за старшеклассниками в процессе обучения в школе педагоги отмечают также реакции, связанные с повышенным вниманием к своему внутреннему миру (рефлексиореакции), больше характерны для старшего подросткового возраста, достижение которого характеризуется тем, что озабоченность своей внешностью ослабевает и на первый план выступают повышенный интерес к своему внутреннему миру, самоанализ, оценка своих умственных способностей и моральных качеств. Этот период самосознания связан с выработкой собственных взглядов на окружающий мир, построением реальных планов на будущее, поисками своего места в мире взрослых людей.

Если старший школьник воспитывается в тепличных условиях, на принципах высокой морали, но во взаимоотношениях окружающих его взрослых людей внезапно для себя «открывает» фальшь, безразличие, жестокость, тягу к стяжательству, это нередко заставляет его задуматься над такими, казалось бы, уже знакомыми понятиями, как гражданский долг, честь, самопожертвование и т.п.

Наблюдения педагогов за поведением старшеклассников в школе показывают, что реакции протеста чаще всего проявляются в недисциплинированности, хулиганских выходках, агрессивных действиях; реакции отказа - в нежелании учиться, участвовать в полезных трудовых процессах; реакции имитации - в грубости по отношению к педагогическому коллективу школы, вообще ко взрослым, в вызывающем тоне, нецензурных выражениях, пьянстве, употреблении наркотиков и других одурманивающих веществ, сексуальных девиациях; реакция гиперкомпенсации у детей с

чувством неполноценности - в различных поступках антидисциплинарного и асоциального характера.

При подростковых ситуационно-личностных реакциях такая зависимость становится более дифференцированной. Реакция эмансипации у старших подростков чаще всего сопровождается побегами из дома, непосещениями учебных занятий в школе, бродяжничеством, пьянством, употреблением наркотиков, свободой половых отношений. Нередко стремление к независимости выражается в особой манере поведения, свободе вкусов, моды, молодежном жаргоне и т.п.

Реакции группирования нередко проявляются хулиганскими действиями, правонарушениями, пьянством; реакции увлечения - кражами, мошенничеством, спекуляцией, угоном автомашин; реакции, обусловленные формированием сексуальных влечений, - ранними половыми связями, транзиторными сексуальными девиациями; реакции, обусловленные формированием самосознания, - созданием кружков «инакомыслящих» старшеклассников, суицидальным поведением и т.д. Поэтому педагогический коллектив каждой современной общеобразовательной школы должен вести постоянную, целенаправленную работу по преодолению негативных ситуационно-личностных реакций, которые обуславливают отклонения в поведении у старшеклассников.

Девиантное поведение - это поведение, отклоняющееся от наиболее распространенных, общепринятых, а также устоявшихся норм и стандартов. Девиантное, негативное поведение устраняется путем применения определенных формальных, а также неформальных санкций (лечение, изоляция, исправление, наказание нарушителя). Проблема девиантного поведения является центральной проблемой прикованного внимания со времен возникновения социологии.

Социология не выступает оценочной в суждениях относительно девиации. Поскольку под девиацией в социологии понимается отклонение от общепринятых общественных стандартов, и она не квалифицируется, как

систематическая болезнь. Существуют различные определения для девиантного поведения.

Социология под девиантным поведением понимает реальную угрозу для физического, а также социального выживания человека в определенной социальной среде, коллективе или ближайшем окружении. Девиации отмечаются нарушениями социально-нравственных норм, культурных ценностей, процессом усвоения, а также воспроизводства ценностей и норм. Это может быть единичное действие индивида, которое не соответствует нормам. Как пример это криминализация общества, развод, коррупция чиновников. Понятие о норме и отклонение определяется социально.

Медицина к девиантному поведению относит отклонение от общепринятых норм межличностных взаимодействий. Это действия, поступки, высказывания, совершаемые в формах нервно-психической патологии, а также в рамках психического здоровья и пограничного состояния.

Психология к девиантному поведению относит отклонение от социально-психологических, а также нравственных норм. Для отклонений характерно нарушение общественно принятых норм или же нанесение ущерба себе, общественному благополучию, окружающим.

Основные формы девиантного поведения у подростков, на которые начинают обращать внимание взрослые, это те, которые основательно вредят здоровью ребёнка и могут быть связаны с проблемами с законом. Злоупотребление алкоголем и ранний алкоголизм. Снижает внутреннюю тревогу и застенчивость, часто является признаком «взрослости» и «крутости». Агрессивно-разрушительное поведение может иметь различные проявления: драки, несанкционированные граффити, психологическое издевательство над более слабыми детьми, сектанство и многое другое, позволяющее вылить свою нарастающую энергию.

Аутоагрессия. Понятие, которое стало наиболее рассматриваемым в последнее время психологами. Если ранее говорилось о членовредительстве и суицидальных попытках, то нынче Интернет даёт нами целый выбор

«выплеснуть свои протест», при этом получив ещё и кучу «лайков». К таким новым формам самоагрессии смело можно отнести «зацеперство», селфи с угрозой для жизни, особое увлечение пирсингом и тату, а также многие другие формы, позволяющие получить разрядку от адреналина или боли.

Девиантные формы поведения детей и подростков по другой классификации так же можно разделить на: аддитивную, связанную с уходом от «горькой реальности»; патахарактерологическую, связанную с проблемами в воспитании; психопатологические, связанную с психическими расстройствами; параллельную сверхспособностям, связанную с особой одарённостью в узкой сфере и пренебрежением к другим сферам жизни или другим людям; деликветную, связанное с выраженной антиобщественной направленностью; Основное отличие у трудных подростков в понятии делинквентного и девиантного поведения зависит именно в упомянутых антиобщественных поступках. Если социальные нормы относительны, и в настоящий момент тату стали популярным атрибутом, который не вызывает удивления или пристального внимания, деликветное поведение связано с угрозой жизни и здоровью другого человека. Оно уже оценивается по букве закона, от мелкого хулиганства до предумышленного убийства. И является понятием абсолютным. Формы отклонений от норм у подростков включают гиперкинетическое расстройство, несоциализированное расстройство; расстройство поведения, ограничивающееся семьей; социализированное расстройство; делинквентное нарушение.

Характеристика девиантного поведения подростков с гиперкинетическим расстройством включает недостаточную настойчивость, где требуется умственное напряжение, а тенденция переключаться от одного занятия к другому приводит к не завершению ни одного дела. Для ребенка характерна импульсивность, безрассудность, тенденция попадать в несчастные случаи, а также получать дисциплинарные взыскания. Взаимоотношения со взрослыми отмечаются отсутствием дистанции. У детей наблюдается расстройство поведения, а также заниженная самооценка.

Расстройство поведения, ограничивающееся семьей, включает антисоциальное, а также агрессивное поведение (грубое, протестующее), которое проявляется дома в личных взаимоотношениях с родственниками. Имеет место воровство, разрушение вещей, жестокость, поджоги дома.

Несоциализированное расстройство отмечается сочетанием антисоциального, а также агрессивного поведения. Для расстройства характерно отсутствие продуктивного общения со своими сверстниками, а также проявление изоляции от них, отвержение друзей и эмпатических взаимных взаимосвязей с ровесниками. С взрослыми подростки проявляют жестокость, несогласие, негодование, гораздо реже бывают хорошие взаимоотношения, но без доверительности. Способны возникать сопутствующие эмоциональные расстройства. Зачастую ребенок одинок. Такое расстройство отмечается вымогательством, драчливостью, хулиганством или нападением с насилием, а также жестокостью, грубостью, непослушанием, сопротивлением авторитетам и индивидуализмом, неконтролируемой яростью и тяжелыми вспышками гнева, поджогами, разрушительными действиями.

Социализированное расстройство отмечается стойкой асоциальностью (лживостью, уходами из дома, воровством, прогулами школы, вымогательством, грубостью) или стойкой агрессией, возникающей у общительных подростков и детей. Зачастую они состоят в группе асоциальных сверстников, однако могут пребывать в составе неделинквентной компании. У таких подростков с взрослыми, представляющими власть, очень плохие отношения. Им присущи поведенческие, смешанные и эмоциональные расстройства в сочетании с асоциальными, агрессивными или вызывающими реакциями с симптомами тревоги или депрессии. Одни случаи имеют описанные расстройства в сочетании с постоянной депрессией, выражающейся в проявлениях сильных страданий, утратой удовольствия, потерей интересов, имеют место самообвинения и безнадежность. Другие нарушения проявляются в тревоге, боязливости, страхах, навязчивостях и переживаниях из-за своего здоровья.

Делинквентное нарушение подразумевает проступки, мелкие провинности, не имеющие степень криминала. Выражаются отклонения в форме пропусков классных занятий, хулиганстве, общении с антисоциальными компаниями, издевательствах над слабыми и маленькими, вымогании денег, угонах мотоциклов и велосипедов. Нередко встречается спекуляция, мошенничество, домашние кражи.

Как отдельная форма девиантного поведения подростков выступает девиация поведения интимных желаний. Подростки зачастую имеют недостаточно осознанное, а также повышенное половое влечение. Поскольку до конца не закончена половая идентификация, то по этой причине возникают отклонения в интимности поведения. Таким изменениям подвержены подростки с замедленным и ускоренным созреванием. Отстающие в развитии становятся объектом совращения старшими подростками.

Девиации полового поведения у подростков зависят зачастую от ситуации и являются преходящими. К ним относят визионизм, эксгибиционизм, манипуляции половыми органами животных или младших детей. По мере взросления девиантное поведение исчезает, а при неблагоприятных случаях превращается в дурную привычку, сохраняясь наряду с нормальным половым поведением. Приходящий подростковый гомосексуализм зачастую обуславливается ситуацией. Он свойственен для закрытых учебных заведений, где пребывают подростки одного пола.

Следующая форма девиантного поведения подростков выражается в психогенном патологическом формировании личности. Аномальное формирование незрелой личности осуществляется под влиянием хронических психотравмирующих ситуаций, уродливого воспитания, тяжелых переживаний трудностей, хронических заболеваний, затяжных неврозов, дефектов органов тела и чувств. Поведенческие нарушения зачастую приводят в тупик родителей и опытных педагогов.

Коррекция девиантного поведения подростков осуществляется психологом, поскольку воспитательных мер педагогов оказывается

недостаточно. Задача психологов вскрыть истинные причины девиантного поведения, а также дать необходимые рекомендации.

Классификация девиантного поведения включает различные типы девиантного поведения: криминогенный уровень, докриминогенный уровень, преддевиантный синдром.

Докриминогенный уровень, не представляющий общественной серьёзной опасности: нарушение норм морали, мелкие проступки, нарушение правил поведения в общественных местах; употребление наркотических, алкогольных, токсических средств; уклонение от общественно-полезной деятельности.

Криминогенный уровень, выражающийся в уголовно-наказуемых преступных деяниях. Ядром девиантного поведения выступают преступность, наркомания, самоубийство, алкоголизм. Выделяют и преддевиантный синдром, включающий в себя комплекс симптомов, которые приводят индивида к стойким формам отклоняющегося поведения. А именно: семейные конфликты, аффективный тип поведения; агрессивный тип поведения; отрицательное отношение к учебному процессу, антисоциальные ранние формы поведения, низкий уровень интеллекта.

Профилактика девиантного поведения. Проводить профилактику гораздо проще, чем что-то изменить, однако наше общество до сих пор не предпринимает достаточно мер для профилактики девиаций. Имеющиеся социальные трудности (злость, наркомания, алкоголизм) принуждают задуматься над этой проблемой и почему так происходит. Родителей, педагогов беспокоит: почему открытый ребенок, устремленный к добру, повзрослев, приобретает асоциальные черты поведения?

Дефицит таких понятий, как доброта, милосердие, уважение возвращает равнодушное отношение к судьбам детей. В учебных заведениях наблюдается рост формального отношения к детям, гораздо проще уже относиться к увеличению числа второгодников. Учителей перестало тревожить определение детей в школы-интернаты, специальные школы.

Профилактика девиантного поведения должна включать мониторинг факторов риска. Зачастую предпосылки девиантного поведения прячутся в семье. Семья дает ребенку базисные, фундаментальные ценности, поведенческие стереотипы, нормы. В семье формируется эмоциональная сфера психики ребенка, а вот дефекты домашнего воспитания очень тяжело исправимы. В настоящее время общие дела родителей и детей свернуты до минимума. Замеченные вовремя девиации и правильно оказанная психолого-медицинская помощь способна предотвратить деформацию личности подростка.

Профилактика девиантного поведения включает два направления: меры общей профилактики, а также меры специальной профилактики. Под мерами общей профилактики понимают вовлечение всех учеников в жизнь школы и предупреждение их неуспеваемости. Меры специальной профилактики обеспечивают возможность выявления детей, нуждающихся в педагогическом особом внимании, и проведении коррекционной работы на индивидуальном уровне. Выделяют такие элементы системы специальной профилактики: выявление и учет детей, нуждающихся в особом внимании; анализ причин отклоняющегося поведения; определение мер коррекционной работы.

Контрольные вопросы и задания:

1. Перечислите основные направления профилактики девиантного поведения.
2. Назовите основные типы девиантного поведения.
3. Назовите причины отклонений в психосоциальном развитии ребенка.
4. Перечислите основные формы девиантного поведения подростков.
5. Раскройте ситуационно-личностные реакции и возрастные факторы, которые обуславливают девиантное поведение у обучающихся.



ТЕСТЫ

Комплексный тест на зависимости

Методика Лозовой Г.В. позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям, а так же склонность к следующим аддикциям:

- Алкогольная зависимость.
- Интернет и компьютерная зависимость.
- Любовная зависимость.
- Наркотическая зависимость.
- Игровая зависимость.
- Никотиновая зависимость.
- Пищевая зависимость.
- Зависимость от межполовых отношений.
- Трудоголизм.
- Телевизионная зависимость.
- Религиозная зависимость.
- Зависимость от здорового образа жизни.
- Лекарственная зависимость.
- Общая склонность к зависимостям.

Инструкция.

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

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла;
3. Ни да, ни нет -3 балла;
4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

Тестовый материал.

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться.
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни.
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.

7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше.
9. Я довольно часто принимаю лекарства.
10. Я провожу очень много времени за компьютером.
11. Не представляю свою жизнь без сигарет.
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья.
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками.
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения.
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору.
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом.
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы.
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю.
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности.
21. Я довольно активный член религиозной общины.
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных.
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие.
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью.
25. Сигареты всегда со мной.
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени.
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок.
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим.
29. Бывает что я чуть перебираю когда выпиваю.
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома.
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем.
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни.
33. Я готов идти на «случайные связи», ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки.
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю.
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов.
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах.
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться.
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье.
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных.
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо.

43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения.
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером.
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти.
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое.
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью.
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе.
51. Я довольно часто принимаю лекарства.
52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь.
53. Я ежедневно курю.
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни.
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими.
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам.
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании.
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора.
59. Любить и быть любимым это главное в жизни.
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег.
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение.
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу.
63. Я часто посещаю религиозные заведения.
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное.
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное.
66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером.
67. Я – курильщик со стажем.
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни.
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем.

70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту. Обработка результатов теста.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

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

Интерпретация (расшифровка - условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Тесты для курильщиков

Готовы ли вы бросить курить? Определение никотиновой зависимости (Тест Фагерстрема) Каковы ваши шансы на успех попытки бросить курить? (по методике Ж. Лагрю) Что мешает вам бросить курить? (по методике Д. Хорна)

Готовы ли вы бросить курить?

Насколько вы готовы отказаться от этой пагубной привычки? Чтобы ответить на этот вопрос пройдите тест и подсчитайте количество баллов.

1. Мои близкие настаивают, чтобы я бросил(а) курить – 1
2. Бросить курить мне рекомендуют врачи – 1
3. Мой друг бросает курить, и я делаю это с ним за компанию – 1
4. Я давно хочу отказаться от курения – 2
5. Я впервые принял(а) решение бросить курить – 1
6. Я готов(а) приложить все свои силы, чтобы бросить курить – 2

7. Иногда я очень хочу отказаться от курения, но порой мое желание ослабевает – 0
8. Я брошу курить, даже если мои курящие друзья меня не поддержат – 2
9. Бросить курить нелегко – 1
10. Нужно найти подходящий метод отказа от курения – 2
11. Я давно стараюсь бросить курить – 2
12. Я могу бросить курить самостоятельно, но мне нужна помощь – 2
13. Я попробую отказаться от курения – 0
14. Брошу я курить или нет, зависит только от меня – 2
15. Я хочу, чтобы врачи сделали со мной что-то, чтобы я бросил(а) курить раз и навсегда – 0
16. Если человек бросил курить, значит, он не курил по-настоящему – 0
17. Если я брошу курить, находиться в курящей компании мне будет нелегко – 0
18. Меня нужно аргументировано убедить бросить курить – 0
19. Курение негативно сказывается на моем здоровье – 1
20. Мне не надо рассказывать о вреде курения, я сам(а) все понимаю – 2
21. Курение помогает мне общаться с людьми – 0
22. Курение снижает мою выносливость и работоспособность – 1
23. Я курю, чтобы не располнеть – 0
24. Если я брошу курить, особенно трудно мне будет отказаться от сигареты после еды – 0
25. У меня не хватает силы воли, чтобы бросить курить – 0
26. Я хочу бросить курить, чтобы мои легкие стали чистыми – 1
27. Курение портит мою внешность – 1
28. Я знаю, что курение увеличивает риск заболевания раком – 1
29. Брошу я курить или нет, во многом зависит от профессионализма специалиста, к которому я обращусь – 0
30. Запах табачного дыма отвратителен – 1

Результаты:

От 0 до 9 баллов. Утверждая, что хотите бросить курить, вы себя обманываете. На самом деле вы этого не хотите. Обращаясь к специалистам, стремитесь доказать своим близким и себе, что вам никто и ничто не поможет отказаться от курения.

От 10 до 17 баллов. Ваше желание отказаться от курения еще не созрело. Ваши внутренние колебания будут вам мешать выполнить свое намерение. Задумайтесь всерьез, посоветуйтесь с психологом. Если ваша позиция не станет более активной, все усилия по борьбе с курением пойдут прахом.

От 18 до 27 баллов. Вы занимаете правильную позицию. Обращаясь к специалисту, вы не зря потратите время и деньги. Курение действительно мешает вам, и вы готовы бороться с этой привычкой. Страдать без сигарет вы будете меньше, чем другие бывшие курильщики.

Тест на наличие алкогольной зависимости

Ответьте «Да» или «Нет».

1. Прогуливали ли Вы работу в связи с употреблением алкоголя?
2. Стала ли Ваша семейная жизнь несчастливой в связи с употреблением алкоголя?
3. Вы пьете потому, что Вы застенчивы?
4. Повлияло ли употребление алкоголя на Вашу репутацию?
5. Были ли у Вас финансовые затруднения в связи с употреблением алкоголя?
6. Есть ли у Вас тенденция общаться с компаньонами, когда Вы пьете?
7. . Когда Вы пьете, становится ли для Вас безразличным благополучие Вашей семьи?
8. . Снизились ли Ваши амбиции в связи с употреблением алкоголя?
9. . Хотите ли Вы выпить «утром после»?
10. Есть ли у Вас проблемы со сном в связи с употреблением алкоголя?
11. Снизилась ли Ваша эффективность с момента употребления Вами алкоголя?
12. Угрожало ли то, что Вы пьете Вашей работе или делу?
13. Пьете ли Вы для того, чтобы убежать от беспокойств, тревог и проблем?
14. Пьете ли Вы в одиночестве?
15. Случался ли с Вами полный провал памяти в результате употребления алкоголя?
16. Обращались ли Вы к врачу в связи с употреблением алкоголя?
17. Пьете ли Вы для повышения уверенности в себе?
18. Находились ли Вы когда-нибудь в больнице или каком-то другом заведении (социальном институте) из-за употребления алкоголя?
19. Чувствовали ли Вы когда-либо раскаяние после употребления алкоголя?

20. Возникает ли у Вас сильное желание выпить в определенное время каждый день?

21. Если Вы ответили «Да», по крайней мере, на 3 вопроса, у Вас есть основание беспокоиться о том, что алкоголь стал, или становится, личной проблемой.

Тест на наличие алкогольной зависимости

Ответьте «Да» или «Нет»:

1. Случалось ли вам прогуливать школу, институт или не появляться на работе из-за выпивок?

2. Пьете ли вы для того, чтобы преодолеть стеснительность и ощутить большую уверенность в себе?

3. Сказываются ли выпивки на вашем авторитете?

4. Бывало ли так, что вы пили, чтобы уйти от неприятностей дома, в учебе или на работе?

5. Задевает ли вас, если кто-нибудь говорит, что, может быть, вы слишком много пьете?

6. Есть ли у вас потребность выпить до или во время свидания?

7. Возникают ли у вас денежные затруднения в связи с покупкой спиртного?

8. Потеряли ли вы кого-нибудь из друзей с тех пор как начали пить?

9. Часто ли вы бываете в компании, где легко можно достать выпивку?

10. Не кажется ли вам, что ваши друзья пьют меньше, чем вы?

11. Пьете ли вы до тех пор, пока бутылка не осушена до дна?

12. Были ли у вас провалы памяти от выпивки?

13. Попадали ли вы в больницу или милицию из-за того, что водили машину в нетрезвом виде?

14. Досаждают ли вам уроки или лекции о пьянстве?

15. Считаете ли вы, что у вас есть проблемы с выпивкой?

Если Вы ответили на 4 или более вопросов положительно, рекомендуем Вам пройти лечение от сформировавшейся зависимости.

Тест на наличие алкогольной зависимости по Р. Хейлману

Восемь признаков болезненного потребления алкоголя, по Р. Хейлману.

1. Постоянные мысли об алкоголе.

Больной человек часто думает о выпивке в то время, когда его должны занимать другие стороны жизни. Как об этом расспросить? Можно задать следующие вопросы:

- Ожидаете ли вы с нетерпением конца рабочего дня, чтобы выпить и расслабиться?
- Ловите ли вы себя на том, что ждете конца недели, когда можно немножко гульнуть?
- Замечаете ли вы, что мысль о выпивке врывается иногда в ваше сознание в самый неподходящий момент, когда вам нужно думать о чем-то другом?
- Не появляется ли у вас потребность "принять на грудь" в определенное время суток?

2. Повышение выносливости к алкоголю.

Больной алкоголизмом человек может выглядеть относительно трезвым после определенной дозы алкоголя, вызывающей явное опьянение у других, здоровых лиц. Причем больной в прежние времена, до развития у него алкоголизма, пьянел от этой дозы, а теперь не пьянеет.

Некоторые гордятся этим своим свойством долго не пьянеть: «выпил полстакана и ни в одном глазу», полагая его признаком крепкого здоровья. Однако повышенная выносливость к алкоголю может быть признаком болезни. Этот симптом алкоголизма у нас называется рост толерантности к алкоголю (толерантность означает выносливость).

Выяснению этого симптома могут помочь следующие вопросы:

- Изменилась ли ваша личная доза алкоголя, от которой вы пьянеете?
- Не находите ли вы, что можете пить больше других и при этом не пьянеть?
- Гордитесь ли вы тем, что можете выпить больше других?

3. Быстрое поглощение алкоголя.

Больной принимает алкоголь таким образом, чтобы вещество подействовало как можно скорее. Правда, в России большинство людей пьют водку залпом, а не смакуют. И все же. Можно спросить:

- Выпиваете ли вы свой стакан залпом или cedите понемногу?

- Не случилось ли вам, идя в гости, принять дома некоторую дозу алкоголя, чтобы «стартовать» раньше? Либо сделать маленький «междусобойчик» на кухне, пока хозяйка заканчивает накрывать на стол?

Для нашей культуры этот признак относителен. Фазиль Искандер описывает отечественные традиции употребления алкоголя в романе «Человек и его окрестности» так: «Странно, никто нас не учил допивать до дна бокал вина или рюмку водки, а мы сами всегда допиваем до дна... А между прочим, люди Запада, как правило, свои напитки не допивают до дна. Прихлебнут, отставят. Прихлебнут, отставят.

Кажется, они больше доверяют течению жизни. Кажется, у нас нет уверенности, что не отнимут, если мы замешкаемся с питьем. Вот и спешим опрокинуть. Что-то есть в нашей жизни вокзальное. То ли вот-вот буфет закроют, то ли вот-вот поезд уйдет».

4. Употребление алкоголя в одиночку.

Для больного алкоголизмом важнее сама выпивка, чем общение за столом. Предлог «хочется пообщаться, посидеть» может быть лишь выражением желания выпить. Больной может пить и тогда, когда в доме никто, кроме него, не пьет. Часто в одиночку пьют женщины, больные алкоголизмом. Уместны следующие вопросы:

- Выпиваете ли вы иногда дома в одиночку или за столом, когда никто другой не пьет?

- Случается ли вам выпить добавочную рюмку помимо тостов, которые провозглашаются за столом?

5. Употребление алкоголя в качестве универсального лекарства.

Больному алкоголь может представляться панацеей от всех болезней и всех неприятностей. Он может употреблять алкоголь, чтобы заснуть, чтобы избавиться от простуды, забыть о проблемах, с горя и т.п.

Вопросы:

- Выпиваете ли вы для успокоения нервов, для снятия стресса?

- Возникает ли мысль о выпивке, когда вы сталкиваетесь с неприятностями, с физическим недомоганием?

6. Покупка алкоголя про запас.

Больной алкоголизмом испытывает больше комфорта, если у него припасена бутылочка в месте, известном только ему одному. Можно задать вопрос:

- Чувствуете ли вы себя спокойнее, если у вас припасена бутылка дома (в гараже, в сейфе, на работе, в туалете)?

7. Непланируемая выпивка.

Больной алкоголизмом часто выпивает больше, чем хотел до начала выпивки; больше, чем планировал, такие больные действуют скорее импульсивно, чем по плану. Больной может пить в тот день, когда не собирался этого делать и вообще он пьет, не думая.

Вопросы:

- Случается ли вам пойти куда-то выпивать, когда первоначально вы намеревались сразу отправиться домой?

- Выпиваете ли вы больше того количества, которое намеревались выпить вначале?

8. Выпадение из памяти момента окончания выпивки.

Больной алкоголизмом может по утрам с трудом припоминать все обстоятельства вчерашней выпивки, особенно возникшие в конце ее. Часто он не помнит, как попал домой, где потерял шапку. Вопросы:

- Были ли у вас случаи, когда вы утром не могли вспомнить, как закончилась вчерашняя выпивка?

- Всегда ли вы помните после выпивки, где вы пили, с кем и что с вами там происходило?

Как итожить полученную информацию по приведенным 8 пунктам? Если выясняется, что у человека имеется 4 или больше из вышеперечисленных признаков, то весьма вероятно, что он болен алкоголизмом. Окончательное суждение – за врачом-наркологом. Существуют помимо клинических признаков болезни и лабораторные тесты, но это уже дело специальных учреждений.

Тест

на наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ

Оцените, ли вы согласны с каждым утверждением. Варианты ответа «ДА» или «Нет».

1. Принимали ли Вы наркотические вещества без рекомендации врача?

2. Злоупотребляли ли Вы выписанными врачом лекарствами/наркотиками?

3. Злоупотребляли ли Вы одновременно более чем одним прописанным Вам лекарством/наркотиком?

4. Можете ли Вы прожить неделю без лекарств/наркотиков (за исключением тех, которые показаны Вам по медицинским показаниям)?
5. Вы всегда можете прекратить употребление наркотиков, когда захотите?
6. Вы постоянно злоупотребляете лекарствами/наркотиками?
7. Вы пытались контролировать прием наркотиков в определенных ситуациях?
8. Бывали ли у Вас состояния полного отключения или «вспышки пережитого» в результате приема наркотиков?
9. Вы когда-нибудь чувствовали себя плохо из-за злоупотребления наркотиками?
10. Ваша супруга(супруг) или родители жаловались на употребление Вами наркотиков?
11. Ваши друзья и родственники подозревают, что Вы употребляете наркотики?
12. Создавало ли употребление наркотиков проблемы с Вашей супругой (супругом)?
13. Кто-нибудь из Вашей семьи когда-либо искал помощи в решении проблем, связанных с Вашим употреблением наркотиков?
14. Теряли ли Вы друзей из-за Вашего употребления наркотиков?
15. Приходилось ли Вам игнорировать семью или пропускать работу из-за приема наркотиков?
16. Возникали ли у Вас проблемы на работе из-за злоупотребления наркотиками?
17. Теряли ли Вы работу из-за злоупотребления наркотиками?
18. Вступали ли Вы в драки, находясь под воздействием наркотиков?
19. Подвергались ли вы аресту из-за необычного поведения, находясь под воздействием наркотиков?
20. Задерживали ли Вас из-за управления машиной в состоянии наркотического опьянения?
21. Вовлекались ли вы в противоправную деятельность, чтобы достать наркотики?
22. Подвергались ли Вы аресту за хранение наркотиков?
23. Испытывали ли вы симптомы отмены после приема наркотиков?
24. Есть ли у Вас медицинские проблемы, связанные с приемом наркотиков (напр., нарушения памяти, гепатит, СПИД, судороги, кровотечение и т.д.)?
25. Вы обращались к кому-либо за помощью в связи с проблемой потребления наркотиков?

26. Попадали ли Вы в больницу из-за медицинских проблем, связанных с приемом наркотиков?

27. Участвовали ли Вы в лечебных программах для лиц, потребляющих наркотики?

28. Лечились ли Вы амбулаторно в связи с потреблением наркотиков?

За каждый положительный ответ начисляется 1 балл.

Результат теста:

Общая сумма в 6 и более баллов указывает на наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ.

Тест

На наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ

Записывайте номера вопроса и рядом с ним пишите ваш ответ — «Да» или «Нет», соответственно.

1. Имеются случаи наркомании в роду?
2. Имеют место случаи, когда вы принимаете больше, чем окружающие?
3. Появляется чувство радости о предстоящем употреблении.
4. Появляется чувство возбуждения при виде спиртного на прилавке магазина.
5. Участились случаи, когда вам не хотелось останавливаться, в то время как окружающим было уже достаточно?
6. Появилось ли чувство беспокойства о предстоящих «трезвых» мероприятиях?
7. Имеются случаи длительного не употребления наркотика?
8. Имеются случаи длительного употребления наркотика?
9. Имеется ощущение морального удовлетворения после употребления?
10. Имеются страх и опасение «трезвой» жизни?
11. Имеется чувство угнетенности при отсутствии наркотика?
12. Появилась тяга к наркотику?
13. Имеется ощущение «похмелья» после употребления накануне?
14. Случается потребность в новой дозе наркотика для снятия «похмелья»?
15. Наблюдается усиление раздражительности?

16. Участились состояния гнева, которое сменяется безразличием ко всему?
17. Наблюдается ухудшение памяти?
18. Наблюдается снижение интеллектуальных способностей?
19. 19. Появляются частые перепады настроения?
20. Появляются сложности в общении?
21. Появляется безразличие к работе или учебе?
22. Наблюдается потеря или отсутствие увлечений и интересов.?
23. Наблюдается повышенная склонность к праздности и удовольствиям?
24. Наблюдается полное отсутствие занятий физкультурой и спортом?
25. Наблюдается ослабление силы воли?
26. Участились бессонницы, снизилась активность в дневное время суток?
27. Усилились состояния подавленности?
28. Наблюдается изменение аппетита, которое проявляется как в его снижении, так и в резком усилении?
29. Появилась тяга к сладкому, особенно к сладким жидкостям?
30. Наблюдается перемена цвета лица — бледность кожных покровов лица или «землянистый» оттенок?
31. Наблюдается резкое похудание?
32. Наблюдается изменение размера зрачков?
33. Наблюдается быстрое разрушение зубов?
34. Наблюдается торможение речи или нарушение артикуляции или, наоборот, быстрая речь «скороговоркой»?
35. Участились явления лживости?
36. Появились неприязнь и грубость, в особенности при общении со знакомыми, родными и близкими?
37. Изменились интересы и увлечения?
38. Изменился круг знакомых?
39. Появились денежные долги?
40. Наблюдается продажа личных вещей?
41. Появились случаи воровства?
42. Наблюдается нарушение пищеварения, которое проявляется в беспричинной рвоте, поносе, запоре?
43. Наблюдается снижение количества положительных эмоций?
44. Наблюдаются частые стрессы, депрессия, подавленность?
45. Посещает чувство одиночества?
46. Наблюдается нарастание агрессии?

47. Наблюдается низкая устойчивость к психо-эмоциональным нагрузкам?
48. Наблюдается склонность к азартным играм?
49. Наблюдается низкая самооценка?
50. Присутствует неспособность просить о помощи?
51. Наблюдается склонность к необдуманным поступкам?
52. Наблюдается склонность к уединению?
53. Наблюдается скрытность?
54. Наблюдается озлобленность?
55. Наблюдаются частые немотивированные уходы из дома?
56. Появилась неопрятность одежды, когда ранее такого не наблюдалось?
57. Наблюдается ношение одежды с длинными рукавами дома и в жару?
58. Наблюдается потеря интереса к своему внешнему виду?
59. Наблюдается нарушение ритма дня?
60. Появилась скрытность телефонных разговоров?
61. Появились суицидальные наклонности?

Далее подсчитайте общее количество ответов «Да».

Результаты:

В зависимости от этого количества можно предполагать следующие результаты:

0-10 — отсутствие зависимости.

11-28 — раннее проявление зависимости (хорошо поддается лечению).

29-45 — среднее проявление зависимости.

46-61 — тяжелая зависимость.

Тест

Зависимость к азартным играм

1. Тратили ли вы когда-либо на игру время, отведенное для работы?
2. Бывали ли случаи, когда игра вызывала домашние ссоры или отравляла вашу семейную жизнь?
3. Сказывалась ли игра на вашей репутации?
4. Испытывали ли вы когда-либо раскаяние после игры?
5. Играли ли вы когда-либо для того, чтобы добыть деньги, необходимые для отдачи долга, или чтобы решить какие-либо денежные проблемы?

6. Приводила ли игра к снижению ваших амбиций или к ухудшению эффективности вашей деятельности?

7. Бывали ли моменты, когда после проигрыша вы чувствовали, что должны как можно быстрее вернуться и отыграться?

8. Были ли случаи, когда после выигрыша у вас было настойчивое желание вернуться и выиграть еще?

9. Часто ли вы играете до тех пор, пока не проиграете все деньги, которые у вас с собой?

10. Занимали ли вы когда-либо деньги на игру?

11. Случалось ли вам что-либо продавать, чтобы добыть деньги на игру?

12. Случалось ли вам испытывать нежелание тратить на повседневные расходы деньги, выигранные или отложенные на игру?

13. Случалось ли, что в азарте игры вы забывали об ответственности за собственное благосостояние или благосостояние своей семьи?

14. Доводилось ли вам тратить на игру больше времени, чем вы планировали?

15. Для того чтобы добыть деньги на игру, делали ли вы что-либо противозаконное, задумывались ли об этом?

16. Случалось ли вам с трудом засыпать из-за мыслей об игре?

17. Вызывает ли у вас разочарования, ссоры или споры желание отправиться играть?

18. Бывало ли у вас желание отметить какую-либо удачу или неожиданно появившиеся деньги проведением нескольких часов за игрой?

19. Случалось ли вам в результате игры задумываться о самоубийстве или причинении себе вреда?

Семь и более положительных ответов на эти вопросы говорят о сформировавшейся зависимости.

№ 2

Ответьте на следующие вопросы, имея в виду последние 12 месяцев: никогда – 0, иногда – 1, чаще всего – 2, почти всегда – 3.

1. Ставили ли вы на кон больше, чем могли позволить себе потерять?

2. В последние 12 месяцев требовалось ли вам играть на более крупную сумму, чтобы достичь той же степени возбуждения?

3. Когда вы играли, возвращались ли вы на другой день к игре, чтобы отыграть проигранные деньги?

4. Одалживали ли вы когда-либо деньги или продавали имущество, чтобы иметь возможность играть?

5. Чувствовали ли вы когда-либо, что у вас могут быть проблемы с азартными играми?

6. Являлась ли когда-либо азартная игра причиной ваших проблем со здоровьем, включая стресс и беспричинное беспокойство?

7. Критиковали ли вас за ваше пристрастие к азартным играм или говорили вам, что у вас проблемы с азартными играми, независимо от того, считали ли вы эти замечания справедливыми?

8. Являлось ли когда-либо ваше пристрастие к азартным играм причиной финансовых проблем для вас или вашей семьи?

9. Чувствовали ли вы когда-либо вину за то, как вы играете, или за то, что происходит во время вашей игры?

Оценивается сумма баллов. 1–2 балла при частой игре может означать достаточно высокую степень риска формирования зависимости. 3–7 баллов – высок риск негативных последствий. 8 и более баллов – из-за утраченного контроля над игрой возможны серьезные последствия.

Тест

Интернет зависимость

№ 1

Для диагностики Интернет-зависимости используется опросник Кимберли Янг:

1. Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения.

2. Вы не можете контролировать использование Интернета.

3. Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения.

4. Каждый раз вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали.

5. После излишней траты денег на оплату соединения вы на следующий день начинаете все сначала.

6. Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени вы проводите в Интернете и степень вашей увлеченности им.

7. Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда вас отрывают от Интернета.

8. Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне сети.

9. Находясь вне сети, вы испытываете подавленность или беспокойство.

10. Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета.

Если вы честно ответили «да» более чем на 4 вопроса и ваше увлечение длится более года, вам необходима психологическая помощь.

№ 2

Более подробный тест Интернет-зависимости Кулакова С.А.:

Ответы даются по 5-балльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?

4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?

6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?

7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?

9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?

10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?

11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?

12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?

14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?

15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?

16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?

17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?

19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

При сумме баллов 50–79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.

№ 3

Тест на детскую Интернет-зависимость:

Ответы даются по 5-балльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по сети?

5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимое вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проводимого им в сети?

7. Как часто ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?

8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто вы заставляли своего ребенка пробравшимся в сеть против вашей воли?

11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили во время пребывания в сети?

14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем то время, когда у вас еще не было Интернета?

15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать влияние Интернета на жизнь своего ребенка и всей семьи. Если сумма баллов 80 и выше, необходима помощь психолога или психотерапевта.

Тест

Пищевая зависимость

№1

Возьмите тетрадь или листок с ручкой и, используя варианты: «Да», «Нет», запишите вопросы и ответьте на них.

1. Вы можете сформулировать цель, к которой сейчас стремитесь? Вы испытываете ощущение жизненной «пустоты», бессмысленности, бесцельности?

2. Вас устраивает Ваша сексуальная жизнь?

3. Вы способны определить, когда у Вас пропадает чувство голода при еде и остановиться есть?

4. Вы всегда четко определяете причину плохого настроения, душевного дискомфорта?

5. Можно ли сказать, что после появления сытости жизнь приобретает для Вас смысл?

6. Вы хотели бы, чтобы за Вас нес ответственность кто-то другой, добрый, сильный и могущественный?

7. Бывает ли так, что Вам «плохо без причины»?

8. Появляется ли у Вас желание поест, чтобы успокоиться, обрести равновесие?

9. Вы едите, чтобы снять напряжение, стресс?

10. Вы едите в качестве наказания, «подтверждения» своих недостатков, «себе назло», чтобы «быть еще хуже»?

11. Часто ли Вы испытываете агрессию, гнев, который вынуждены скрывать?

12. Часто ли Вы испытываете апатию, скуку, пустоту жизни?

13. Часто ли Вам некому пожаловаться? Вам сложно избавиться от обиды? Вас часто обижают?

14. Бывает ли, что Вы едите, просто потому, что «для этого есть время и возможность», «про запас»?

15. Бывает ли так, что Вы едите только чтобы получить силы работать или восстановить силы после работы?

16. Бывает ли так, что Вы едите из-за других людей (из чувства долга, чтобы доставить удовольствие, чтобы быть в обществе)?

17. Бывает ли так, что Вы едите «назло», из чувства противоречия, когда пытаются влиять на мою внешность и питание?

18. Есть ли в Вашей жизни что-то, кто-то, что Вы не принимаете, от чего стремитесь убежать, чего хотите избежать, но пока не преуспели в этом?

Оценка результата

Суммируйте ответы «Да» на 5 — 18 вопросы. Это число «А». Затем суммируйте ответы «Да» на 1 — 4 вопросы. Это число «В». Вычтите из «А» число «В» («А» — «В»). Чем больше получившееся сумма, тем больше вероятность пищевой зависимости. В идеале 0-1 балл, а 2-4 балла — это начало формирования пищевой зависимости., более 5 баллов — пищевая зависимость есть.

№ 2

Возьмите тетрадь или листок с ручкой и, используя варианты: «как правило», «никогда», «довольно часто», «редко», «всегда», «иногда», запишите вопросы и ответьте на них.

Вопросы теста:

1. Я очень боюсь, что я располнею.
 2. Будучи голодным(ной), я отказываюсь от пищи.
 3. Я заметил(ла), что всё время думаю о еде.
 4. Я употребляю иногда пищу бесконтрольно и не могу себе это запретить
 5. Я делю на мелкие порции свою еду.
 6. Я всегда считаю калории в пище, которую употребляю.
 7. Я отказываюсь от углеводной еды, (рис, картофель, хлеб и так далее).
 8. Мне кажется, что окружающие хотели бы, чтобы я много ел(а)
 9. После сытной еды я плохо себя чувствую.
 10. После еды у меня появляется чувство вины.
 11. Я очень хочу похудеть, это моё сильное желание
 12. Я думаю о том, что когда я занимаюсь спортом, сжигаю калории.
 13. Многие говорят, что я слишком худая(ой),
 14. Меня очень беспокоит имеющийся в моем теле жир.
 15. У меня больше уходит времени на еду, чем у других.
 16. Я не ем пищу с содержанием сахара.
 17. Я употребляю продукты только диетические.
 18. Я думаю, что мою жизнь постоянно мучают вопросы, связанные с едой.
 19. У меня преобладает самоконтроль при употреблении пищи.
 20. Я чувствую давление от своих близких и окружающих , чтобы я ел(а)
 21. Я очень много трачу мыслей и времени на решение вопросов, связанных с едой.
 22. Как поем сладости, чувствую дискомфорт.
 23. Мне очень комфортно при ощущении пустого желудка.
 24. Как только поем, начинается импульсивное стремление (рвотное).
 25. Я стараюсь соблюдать диету.
 26. Я имею удовольствие от новых и вкусных блюд.
- За исключением 26 вопроса, все вопросы теста оцениваются так:

Оценка результата

«редко» - 0 баллов; «иногда» -0 б; «никогда» - 0 б; «всегда» - 3 б.; «как правило» - 2 балла; «довольно часто» - 1б.

26-ой пункт оценивается: «всегда!» -0 баллов; «иногда» - 1; «довольно часто» - 0; «редко» - 2; «как правило» - 0; «никогда» - 3;

Если сумма баллов больше 20,значит большая вероятность нарушения пищевого поведения. Тест не может быть самостоятельной диагностикой, применяется для предварительной оценки. Если меньше, то всё у вас в норме, и у вас нет причин для беспокойства.

Тест

на нарциссизм, страдаешь ли ты самолюбованием

№1

Группа психологов из Университета штата Огайо составили тест «на самовлюбленность».

Тест состоит из одного вполне конкретного вопроса, требующего односложного ответа. Ответ надо дать не задумываясь.

- **Мне свойственен нарциссизм**

Если «да», вы – патологически самовлюбленный человек, Если «нет» – у вас еще не все потеряно

Составители теста, несмотря на его кажущуюся несерьезность, утверждают, что все более чем серьезно – только истинный нарцисс может без колебаний положительно ответить на этот вопрос.

№2

Опросник предназначен для выявления черт нарциссизма. Внимательно прочитайте каждое из нижеследующих утверждений, и в каждой паре выберите то, которое лучше описывает ваше восприятие себя.

1. Мне на самом деле нравится быть в центре внимания. Я чувствую себя некомфортно, находясь в центре внимания.

2. Я не лучше и не хуже большинства людей. Я думаю, я особенный человек

3. Всем нравится слушать мои истории. Иногда я рассказываю хорошие истории.

4. Обычно я получаю то уважение, которого я заслуживаю. Я настаиваю на том, чтобы получать должное уважение.

5. Я не против следования за другими. Мне нравится обладать властью над людьми.

6. Я собираюсь быть великим человеком. Я надеюсь, что я буду успешен.

7. Люди иногда верят тому, что я им говорю. Я могу заставить любого поверить во всё, во что захочу.

8. Я многого ожидаю от других людей. Мне нравится что-то делать для других людей.

9. Мне нравится быть в центре внимания. Я предпочитаю смешиваться с толпой.

10. Я во многом такой же, как и все. Я экстраординарная личность.

11. Я всегда знаю, что я делаю..Иногда я сам не уверен, зачем я что-то делаю.

12. Мне не нравится, когда оказывается, что я манипулирую людьми. Мне легко манипулировать людьми.

13. Обладание авторитетом не имеет большого значения для меня. Люди, похоже, всегда признают мой авторитет.

14. Я знаю, что я хороший, потому что все то и дело мне об этом говорят.

Когда люди делают мне комплименты, мне иногда становится неловко

15. Я стараюсь не выставлять себя напоказ. Я склонен выставлять себя напоказ, если есть такая возможность.

16. Я более способный, нежели другие люди. Мне есть много чему поучиться у других людей.

Тест

на шопоголизм

№1

Верны ли для вас эти утверждения - ответьте «да» или «нет».

1. Если вы долго не посещаете магазины, у вас появляется апатия, портится настроение

2. Переступая порог магазина, вы чувствуете необычайный прилив сил

3. Порой желание купить хоть что-нибудь становится непреодолимым

4. Сделав покупку, вы сначала испытываете облегчение, а спустя какое-то время чувствуете разочарование и злость

5. Вам трудно противостоять напору продавцов

6. Вы часто ходите в магазины без четкого желания купить что-то конкретное

7. Вы боитесь пропустить сезонные скидки, новую коллекцию в магазине

8. Когда вы размышляете над тем, как провести выходной, вам не приходит в голову ничего, кроме похода в торговый центр

9. Вы далеко не всегда помните, на что ушла ваша зарплата

10. В вашем шкафу полно вещей, которые лежат неношенные

Если вы сказали «да» шесть или более раз, значит, вы шопоголик.

Варианты ответов: «Да» или «Нет». По окончании теста подсчитайте количество положительных ответов и сверьтесь с результатами, представленными в конце теста.

1. Хождение по магазинам у меня занимает значительно больше времени, чем изначально планировалось
2. Желание что-либо покупать становится серьезной помехой в личной и семейной жизни
3. Мысли о покупках мешают мне работать
4. Когда я пытаюсь удержаться от покупок, у меня ухудшается настроение
5. Меня иногда беспокоит, что может так случиться, что не будет хватать еды
6. Я часто беру денег в долг на совершение покупок
7. Даже когда мне ничего не надо покупать, я часто думаю о посещении магазина
8. У меня часто возникают внезапные, навязчивые, непреодолимые порывы что-нибудь купить, при этом неважно что
9. Я регулярно совершаю покупки не по средствам, тратя больше денег, чем могу себе позволить
10. Я часто покупаю не нужные вещи
11. После совершения покупки у меня возникает непреодолимое желание совершать множество новых покупок
12. Большую часть времени у меня преобладают негативные эмоции
13. После совершения очередной не нужной покупки у меня возникает чувство вины
14. Мне недостает теплоты обычных человеческих отношений
15. В процессе совершения покупки я испытываю положительные эмоции, вплоть до эйфории
16. Мне часто сложно заставить делать себя, что-то нужное
17. У меня стали расти долги из-за постоянных покупок
18. У меня часто бывают тревожные настроения
19. У меня дефицит самостоятельности и независимости
20. Ради совершения покупки я могу преступить закон
21. Взаимоотношения с близкими у меня сложные из-за моих покупок
22. Меня можно назвать неуверенным в себе человеком
23. В магазинах я не контролирую, сколько потратил денег

24. Моя жизнь складывается скорее плохо, чем хорошо
25. Когда я трачу деньги на дорогие брендовые вещи, это повышает мою самооценку
26. У меня плохая профессиональная карьера
27. Мне часто кажется, что у меня не хватает одежды, обуви и других вещей
28. У меня нет интересного хобби, кроме походов по магазинам
29. В детстве родители покупали мне все, чтобы я не захотел
30. Я хожу по магазинам, даже если мне ничего не нужно
31. В магазине я трачу денег больше, чем планировалось
32. Самое хорошее времяпровождение для меня это шопинг
33. Мне хочется обсуждать мои покупки со знакомыми
34. Если я не могу пойти за покупками, меня одолевает депрессия
35. Я часто хожу в магазин просто так, без желания купить, что-то конкретное
36. Мне нравятся похвалы и уважительное отношение продавцов
37. Часто я чувствую одиночество
38. Мои родители не могли себе позволить покупать достаточно вещей для меня
39. Личная жизнь у меня не клеится
40. Я шопоголик

Результаты:

До 8 да – зависимость, скорее всего, отсутствует

9-16 да – небольшой уровень шопоголизма

17-24 да – средний

25-32 да – высокий

33 и более да – очень высокий

Тест

на определение синдрома трудоголика

(опросник Б. Киллинджер)

№ 1

Ответ на каждый вопрос отмечается плюсом или минусом.

1. Важна ли для вас ваша работа?
2. Нравится ли вам делать вещи совершенно безукоризненно?
3. Свойственен ли вам дихотомизм во взглядах, видите ли вы все в черном или белом цвете без промежуточных?
4. Стремитесь ли вы к конкуренции и важна ли для вас победа в ней?

5. Важно ли для вас всегда быть правым?
6. Критичны ли вы к себе, осуждаете ли себя в случае совершения ошибки?
7. Боитесь ли вы все время поражения?
8. Беспокойны ли вы, импульсивны ли вы?
9. Часто ли вам становится скучно?
10. Загоняете ли вы себя до истощения?
11. Возникают ли у вас периодически состояния, во время которых вы чувствуете себя чрезвычайно усталым?
12. Испытываете ли вы чувство вины при появлении у вас дискомфорта?
13. Считаете ли вы себя необычным или отличающимся от других?
14. Читаете ли вы постоянно материалы, связанные с работой, даже во время еды или просмотра телевизора?
15. Составляете ли вы список того, что необходимо сделать, или ведете дневник?
16. Обнаруживаете ли вы, что вам становится все труднее и труднее проводить свободное время в выходные, каникулы и во время отпуска?
17. Часто ли вы чувствуете, что вам не хватает времени и вы хотите, чтобы сутки продолжались больше 24 часов?
18. Поддерживаете ли вы деловую связь с коллегами во время отдыха?
19. Относите ли вы к работе как к игре и выходите из себя, если играете плохо?
20. Избегаете ли вы думать о том, что вы будете делать, когда не будете работать?
21. Вы ответственны на работе, но безответственны в личных делах.
22. Стараетесь ли вы избежать конфликта вместо того, чтобы его разрешить?
23. Характерны ли для вас импульсивные действия, когда вы не обращаете внимание на то, как они повлияют на других людей?
24. Вы боитесь критики, но сами любите осуждать и критиковать.
25. Вы заметили, что у вас ухудшилась память на то, о чем вам говорили другие.
26. Выходите ли вы из себя, если все идет не так, как вы запланировали?
27. Если вас прерывают во время решения вами производственных проблем в домашних условиях, вызывает ли это у вас резкое раздражение?
28. Создаете ли вы безвыходные ситуации для себя и для других?
29. Сконцентрированы ли вы на событиях будущего, вместо того чтобы радоваться настоящему?

30. Не забываете ли вы и не преуменьшаете ли значение семейных событий и праздников?

Если количество положительных ответов превышает 20, речь идет о наличии у человека трудоголизма.

Тест № 2

Скажите «да» или «нет». За каждый положительный ответ начислите себе 1 балл.

- 1) Быстро справляетесь с порученными заданиями.
- 2) Часто думаете о делах, когда не можете заснуть.
- 3) Раздражаетесь, если слишком долго ждете кого-нибудь.
- 4) Подстраиваете свою жизнь под служебные обязанности.
- 5) Уходите позже всех коллег.
- 6) Берете работу на дом или в отпуск.
- 7) Думая о делах, ощущаете прилив энергии.
- 8) Вы упрямый человек.
- 9) Когда начинают говорить другие люди, становится скучно.
- 10) Обычно занимаетесь сразу несколькими проектами.
- 11) Считаете, что без вас на работе все может рухнуть.
- 12) Всегда проявляете усердие.
- 13) В редкие минуты отдыха наваливается чувство вины, что не все дела завершены.
- 14) Даже дома любите поговорить о работе.
- 15) Преследует страх неудач.
- 16) Если чем-то не заняты, испытываете неудовлетворенность.
- 17) Не умеете и не любите смеяться над собой.
- 18) Крайне неохотно передаете даже часть своих полномочий другим.
- 19) Обычно находитесь в состоянии напряжения.
- 20) Читаете только то, что касается работы.
- 21) Есть стремление нагрузить себя должностными обязанностями.
- 22) Раскаиваетесь в том, что постоянно трудитесь.
- 23) Заметили, что теряете интерес к знакомым, которые не связаны с вашей работой.
- 24) Появились перемены в отношениях с близкими.
- 25) Всегда находите время заняться служебными делами.
- 26) Чувствуете себя лучше, только если заняты.
- 27) Вам импонирует жесткий график.

- 28) Стараетесь приехать в офис, даже когда нездоровы.
- 29) Пренебрегаете едой.
- 30) Из-за работы забываете о родных и близких.
- 31) Ваши друзья занимаются тем же делом, что и вы.
- 32) Часто трудитесь по вечерам.
- 33) Склонны недооценивать компетенцию своих коллег.
- 34) Брали больничный из-за переутомления.
- 35) Вы агрессивны по отношению к окружающим.
- 36) Случалось работать буквально днем и ночью.

Подсчитайте количество ответов «да» и узнайте всю правду о себе

От 3 до 5 баллов. Потенциальный трудоголик. Остановитесь и задумайтесь о том далеко не светлом для вашего здоровья будущем. Еще чуть-чуть, и вы окажетесь на грани. Почаще отдыхайте, в том числе во время работы, устраивая «пятиминутки безделья» хотя бы раз в три часа. Организуйте для себя полноценный обеденный перерыв, а не перекус всухомятку за компьютером. Старайтесь не приносить служебные проблемы и задания домой. На ночь отключайте мобильный телефон. Во время отпуска полностью забудьте о своих профессиональных обязанностях.

6 и более баллов. Настоящий трудоголик! Вы отдаете работе не только время, но и всего себя. Порой это необходимо. Однако многие радости жизни проходят мимо. А здоровье с каждым днем становится все хуже. Не забывайте хотя бы иногда отдыхать, переключаться, уходить от трудовых проблем. И главное – не позволяйте делам управлять вами. Научитесь говорить «нет», если вам хотят дать сверхурочное задание. Не делайте всю работу сами.

Посвящайте больше времени общению с родными и близкими, ведь это не только отдых, но и дополнительный заряд энергии. Время от времени позволяйте себе небольшие путешествия, походы в театр, на концерты или в кино.

Тест

на определение синдрома выгорания профессионала

№1

1. Снижается ли эффективность вашей работы?
2. Потеряли ли вы на работе часть инициативы?
3. Потеряли ли вы интерес к работе?
4. Усилился ли ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас болит голова?
7. У вас болит живот?

8. Вы убавили в весе?
 9. У вас проблемы со сном?
 10. Ваше дыхание стало прерывистым?
 11. У вас часто меняется настроение?
 12. Вы легко злитесь?
 13. Вы легко подвержены фрустрации?
 14. Вы стали более подозрительны, чем обычно?
 15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
 16. Вы употребляете слишком много средств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и т.д.)?
 17. Вы стали менее гибким?
 18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и компетентности других?
 19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
 20. Вы частично утратили чувство юмора?
- Если вы ответили утвердительно на 10 вопросов, ваша работоспособность серьезно нарушена. Если вам подходит 15 и более утверждений, возможно, вы «выгораете» или уже «выгорели».

№ 2

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.

- 6 От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
- 13 Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера(ов).
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством- как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я тратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка данных. Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов - оказывается в «ключе» рядом с номером суждения в скобках. Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку - 10 баллов получил от судей признак, наиболее доказательный для симптома.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания», 3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

«НАПРЯЖЕНИЕ»

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦИЯ»

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), +31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ИСТОЩЕНИЕ»

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Интерпретация результатов. Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов - не сложившийся симптом,

10-15 баллов - складывающийся симптом,

16 и более - сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания». Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число. Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса - осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром.

Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные - реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов - фаза не сформировалась;

37-60 баллов - фаза в стадии формирования;

61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

Тест

Проверка на честность и лживость

№ 1

Внимательно прочитайте следующие утверждения. В зависимости от того, согласны Вы или нет с утверждением, напишите в бланке ответов «да» или «нет». Не стоит слишком долго размышлять над ответом. Как правило, первый пришедший в голову ответ и является верным.

Задания

1. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
2. Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо.
3. У меня бывают денежные затруднения.
4. Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха.
5. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
6. В компании я веду себя не так, как дома.
7. Я полностью свободен от всяких предрассудков.
8. Я не всегда говорю правду.
9. Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить.
10. Иногда я сержусь.
11. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
12. Бывает, что я выхожу из себя.
13. В детстве я сразу и без пререканий делал всё, что от меня требовалось.
14. Иногда я раздражен чем-нибудь.
15. Бывает, что я смехом реагирую на неприличную шутку.
16. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
17. Я люблю иногда посплетничать.
18. Среди тех, кого я знаю, есть такие лица, которые мне очень не нравятся.
19. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
20. Мне случалось опаздывать.
21. Мне свойственно иногда прихвастнуть.
22. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
23. У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим.

24. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.

25. Бывало, что я говорил неправду.

26. Все мои привычки положительны.

27. Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово несмотря ни на что.

28. Иногда могу похвастаться.

29. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.

30. Я откладываю иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня.

31. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.

32. Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю.

33. Я люблю не всех своих знакомых.

34. Я могу про кого-нибудь сказать плохо.

Обработка результатов. Необходимо посчитать количество ответов «да» на вопросы: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 и количество ответов «нет» на вопросы: 2, 4, 7, 13, 26, 27.

0 - 5 баллов. Очень низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о ярко выраженной склонности ко лжи, приукрашиванию себя. Также может свидетельствовать о низких показателях социального интеллекта. Если данный опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам следует признать недостоверными.

6 - 13 баллов. Низкий показатель по шкале «Честность». Свидетельствует о значительной склонности ко лжи. Любит приукрашивать себя, своё поведение. Если опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам не обязательно следует признавать недостоверными. Однако следует отнестись к их результатам вполне критично.

14 - 29 баллов. Нормальный результат. Склонность ко лжи не выявлена. Может быть, изредка склонен приукрашивать себя, своё поведение, но в пределах нормы.

30 - 34 баллов. Высокий результат по шкале «Честность». Такой высокий результат может быть связан не только с высокой личностной честностью, но и следствием других причин: преднамеренного искажения ответов, очень неверной самооценки. Следует осторожно отнестись к данному результату.

Шкала лживости по шкале разработанной Д. Марлоу и Д. Крауном

№ 2

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже утверждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует особенностям вашего поведения, то напишите рядом с ним «Да», если же оно неверно, то – «Нет».

1. Я внимательно читаю каждую книгу, прежде чем вернуть ее в библиотеку.
2. Я не испытываю колебаний, когда кому-нибудь нужно помочь в беде.
3. Я всегда внимательно слежу за тем, как я одет.
4. Дома я веду себя за столом так же, как в столовой.
5. Я никогда ни к кому не испытывал антипатии.
6. Был случай, когда я бросил что-то делать, потому что не был уверен в своих силах.
7. Иногда я люблю позлословить об отсутствующих.
8. Я всегда внимательно слушаю собеседника, кто бы он ни был.
9. Был случай, когда я придумал «вескую» причину, чтобы оправдаться.
10. Случалось, я пользовался оплошностью человека.
11. Я всегда охотно признаю свои ошибки.
12. Иногда, вместо того чтобы простить человека, я стараюсь отплатить ему тем же.
13. Были случаи, когда я настаивал на том, чтобы делали по-моему.
14. У меня не возникает внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу.
15. У меня никогда не возникает досады, когда высказывают мнение, противоположное моему.
16. Перед длительной поездкой я всегда тщательно продумываю, что взять с собой.
17. Были случаи, когда я завидовал удаче других.
18. Иногда меня раздражают люди, которые обращаются ко мне с просьбой.
19. Когда у людей неприятности, я иногда думаю, что они получили по заслугам.
20. Я никогда с улыбкой не говорил неприятных вещей.

Ключ и обработка результатов.

За ответ «Да» на вопросы: 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 и за ответ «Нет» на вопросы: 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19 начисляется по 1 баллу. Сложите все полученные по двум позициям баллы. Итоговая сумма баллов является показателем «мотивации одобрения». Чем выше итоговый показатель, тем выше мотивация одобрения и тем, следовательно, выше готовность человека казаться лучше, представить себя перед другими как полностью соответствующего социальным нормам. И тем выше готовность человека в одобрении других, связанная с потребностью в общении и одобрении себя со стороны. Низкие показатели свидетельствуют об уверенности в себе без потребности в одобрении извне, адекватной положительной самооценке, признании своего права на ошибки и также могут говорить о высокой требовательности к себе переходящей в самокритичность. Оптимальным является срединный вариант с тенденцией к низкому значению показателя.

Тест

Ипохондрия. Страдаете ли вы мнительностью

№ 1

Честно ответьте на следующие вопросы

1. Вы беспокоитесь о своем здоровье больше, чем окружающие люди - о своем?
2. Если после вашего выздоровления кто-то говорит вам, что вы выглядите лучше, это вас раздражает?
3. Вас беспокоят разного рода болезни и симптомы?
4. Как вы считаете, с вашим телом творится что-то неладное?
5. Вы проводите много времени, размышляя о себе и своем здоровье?
6. Вы считаете, что окружающие люди не уделяют нужного внимания вашему самочувствию?
7. Вы думаете, что врач говорит неправду, сообщая, что ваши анализы в норме?
8. Вы часто представляете, что, возможно, у вас развивается хроническое заболевание?
9. У вас много различных симптомов, указывающих на серьезную болезнь?

Результаты: Если вы ответили «да» более чем на 3 вопроса (особенно важны вопросы 5, 6 и 7), возможно, вы действительно ипохондрик. Чтобы

снизить уровень тревожности, вам следует записаться на прием к психотерапевту.

Тест № 2

1. Вас приглашают на вечеринку, а вы собрались посвятить этот вечер занятиям в группе здоровья.

- a. Пойдете на вечеринку – занятия можно перенести на другой день.
- b. Пойдете на занятия, а потом заедете на вечеринку. Ну и что, что придется ограничиться соком вместо шампанского?
- c. Скажете, что не сможете придти.

2. Вас угощают вкусным тортом, который, как вы считаете, не слишком вам полезен. Вы...

- a. Берете и из вежливости немного откусываете.
- b. Отказываетесь – пусть другие портят свое здоровье.
- c. Съедаете, не раздумывая, - не каждый день достается такой вкусный торт.

3. Вы принимаете витамины и минералы в таблетках?

- a. Во время простуды или гриппа.
- b. Ежедневно.
- c. Стараетесь не забывать принимать.

4. Вы переболели гриппом и чувствуете слабость. Поэтому...

a. Ограничиваете физические нагрузки, не занимаетесь физкультурой – надо сначала поднабраться сил.

- b. Продолжаете занятия физкультурой.
- c. Уменьшаете нагрузки.

5. Вам рассказали про открытие нового медицинского центра, и вы...

- a. Решаете немедленно заняться профилактическими процедурами.
- b. Не понимаете, что там может быть для вас интересного.
- c. Записываете адрес: может когда-нибудь понадобится.

6. Вы следите за чистотой в доме?

- a. Пылесосите и делаете влажную уборку 2 раза в неделю.
- b. Чистота – залог здоровья, поэтому постоянно боретесь с невидимыми бактериями.
- c. Раз в неделю делаете уборку.

7. Можете голодать достаточно длительное время, чтобы очистить организм?

- a. Это может принести вред организму.

б. Могу начать голодать, но что продержусь до победного конца, не гарантирую.

с. Очищение с помощью голодания очень эффективно, и я это смогу.

9. При покупке продуктов вы...

а. Читаете на упаковке содержимое продукта, проверяете его калорийность.

б. Стараетесь выбирать здоровые продукты.

с. Покупаете все, что нравится.

10. Как часто вы употребляете алкоголь?

а. Стараетесь не пить много, 1-2 в неделю считаете нормой.

б. Пить вредно!

с. Вреда не будет, если пить по чуть-чуть хоть каждый день.

11. В ресторане вам подали салат и сыр пармезан. Вы...

а. Салат съедите, сыр оставите.

б. Съедите и то, и другое.

с. Попросите принести дополнительную порцию соуса и побольше хлеба.

Подсчитайте баллы:

0-15 баллов. Вы так же далеки от мнительности, как и от разумной заботы о своем здоровье. Помните, крайности никогда не идут в пользу.

16-35 баллов. Кажется, вы хорошо понимаете, что значит «золотая середина»: заботитесь о своем здоровье, но не делаете это главной целью вашей жизни.

36-50 баллов. Мнительность заставляет вас постоянно переживать по поводу здоровья, даже если причин для этого нет. Вам просто необходимо расслабиться, иначе можете заболеть в реальности.

Тест

Выявление любовной зависимости (по Егорову)

№ 1

Отметьте номера утверждений, с которыми Вы согласны.

1. Вы человек, очень нуждающийся в романтических отношениях.

2. Вы очень быстро и довольно легко влюбляетесь.

3. Когда вы влюблены, то не можете прекратить мечтать, даже занимаясь серьезными вещами. Вы не способны себя контролировать.

4. Иногда, когда вы ищете отношений, вы снижаете свои требования и соглашаетесь на меньшее, нежели вы хотите или заслуживаете.
5. В отношениях вы склонны подавлять, «душить» своего партнера.
6. Иногда вы вступаете в отношения с человеком, который вам совершенно не подходит, в надежде, что он изменится.
7. Если вы вступили с кем-то в отношения, то не можете уйти.
8. Когда вам кто-то нравится, вы игнорируете все сигналы о том, что этот человек вам не подходит.
9. При выборе партнера самым важным для вас является первичная симпатия.
10. Когда вы влюблены, вы доверяете людям, которые не заслуживают доверия. В результате у вас из-за этого возникают сложности.
11. Когда отношения заканчиваются, вы чувствуете, что жизнь подошла к концу. Не менее двух раз вы подумывали о самоубийстве в связи с разрывом.
12. Чтобы сохранить отношения, вы брали на себя большую часть ответственности.
13. Единственная вещь, которая вас интересует, - это любовные отношения.
14. В некоторых ваших отношениях любили только вы.
15. Вы очень страдаете от одиночества, если не влюблены или не имеете отношений с кем-либо.
16. Вы не можете оставаться в одиночестве, собственное общество вас не устраивает.
17. Не менее двух раз вы вступали в отношения с совершенно неподходящим для вас человеком из-за страха остаться в одиночестве.
18. Вы приходите в ужас от мысли, что у вас может не быть партнера.
19. Вы чувствуете неудовлетворенность, если не находитесь в отношениях с кем-либо.
20. Вы не можете сказать «нет», если влюблены или партнер угрожает уйти от вас.
21. Вы очень стараетесь быть таким, каким вас хочет видеть партнер. Вы будете делать все, чтобы доставить партнеру удовольствие, если при этом придется принести в жертву свои желания, потребности или ценности.
22. Когда вы влюблены, то видите только то, что хотите видеть. Вы искажаете реальность, чтобы справиться с тревогой и подкрепить свои фантазии.
23. Вы готовы терпеть пренебрежение, страдать от депрессии, одиночества, лжи и даже зависимости только для того, чтобы избежать боли от расставания.

24. Не менее двух раз в жизни вы испытывали неразделенную любовь, и это было очень мучительно.

25. У вас было несколько романтических отношений одновременно, несмотря на то, что приходилось кого-то обманывать.

26. Вы продолжаете отношения и с жестокими людьми.

27. Мечты о ком-то, кого вы любите, даже если он или она недоступны, более важны для вас, чем обращение к реальности, поиск доступных партнеров.

28. Вы приходите в ужас от мысли, что вас могут бросить.

29. Вы добиваетесь любви людей, которые вас отвергли, и настойчиво пытаетесь изменить их мнение.

30. В состоянии влюбленности вы испытываете повышенное чувство собственности в отношении партнера и очень ревнивы.

31. Случалось, что из-за отношений с партнером вы пренебрегали интересами друзей или членов семьи.

32. В состоянии влюбленности вы крайне импульсивны.

33. Вами овладевает желание проверять своего партнера.

34. Случалось, что вы шпионили за человеком, которого любите.

35. Вы добиваетесь человека, которого любите, даже если он или она имеет другого партнера.

36. Если вы являетесь частью любовного треугольника, то верите, что «в любви и на войне все средства хороши». Вы не уходите.

37. Любовь - самая важная для вас вещь на земле.

38. Даже когда у вас нет отношений, вы постоянно фантазируете о любви: о ком-то, кого вы когда-то любили, или об идеальном партнере, который когда-нибудь может появиться в вашей жизни.

39. Насколько вы помните, вы всегда были озабочены, поглощены мыслями о любви и романтическими фантазиями.

40. Вы чувствуете беспомощность, когда влюблены, так, как будто находитесь в состоянии транса или под воздействием чар. Вы теряете свою способность принимать мудрые решения.

Оценка результатов: При согласии с 5-10 утверждениями можно подозревать любовную аддикцию, с 11 и более утверждениями – вероятность любовной аддикции очень высока.

№ 2

Выберите наиболее подходящий вариант ответа:

1. Когда любимого нет рядом, у вас:

- А. Чувство радости и наполненности жизнью.
Б. Чувство боли и острая нехватка рядом любимого.
В. Мои состояния сменяют друг друга, иногда хочется видеть, иногда все равно, где он/она.

2. Как развиваются ваши отношения?

- А. Мы оба стремимся навстречу друг другу.
Б. Кто-то все время на нервах. Один ждет, другой избегает. Потом наоборот.
В. Пока никак не развиваются, и я особо не прилагаю усилий.

3. Как новое чувство сказывается на вашей работе, учебе и т. д.?

- А. Оно меня вдохновляет, мне стало больше везти, улучшились результаты.
Б. Мне ничего не нужно, все раздражает. Плыву по течению.

- В. У меня все так же, как обычно. Ничего не изменилось.

4. Ревнуете ли вы любимого?

- А. Ну только если в шутку.
Б. Очень ревную. Я не чувствую, что полностью владею всеми его/ее мыслями. А хотелось бы.

- В. Чуть-чуть, наверное, все-таки ревную.

5. Все ли вы можете простить любимому человеку?

- А. Я признаю его право на недостатки, но есть вещи, которые я даже ему не прощу.
Б. Этому человеку можно все.

- В. Не знаю, зависит от того, что конкретно надо прощать.

6. Что вы чувствуете в его/ее объятиях?

- А. Приятное нежное чувство родного человека.
Б. Чувство сродни опьянению, мне безумно хорошо, не отпускал(а) бы никогда.

- В. Мне просто нравится чувствовать себя в объятиях этого человека.

7. Вы бы хотели избавиться от своего чувства?

- А. Ни в коем случае! Это же великое чудо — любовь!

- Б. Иногда очень хочется любить меньше. Это чувство меня мучает.

- В. Не знаю.

Результаты:

- Если вы хотя бы дважды выбрали ответ «Б», велика вероятность того, что ваше чувство переходит в зависимость.

- Если четыре раза и чаще ваш ответ был «В», ваши чувства еще не сформированы до конца. Возможно, это просто влюбленность, которая либо пройдет, либо во что-то перерастет.

- Если вы четыре раза и чаще выбирали вариант «А», то поздравляем: вы знаете, что такое настоящая любовь.

Тест

Зависимость от телевизора

№ 1

Если Вы согласны с утверждением, тогда отметьте слово «Да». Если не согласны, тогда отметьте слово «Нет».

1. Я смотрю телевизор каждый день, если есть возможность. да / нет
2. Я помню как выглядят все или почти все главы следующих государств: США, Великобритании, Израиля, Франции, Германии, Италии, Венесуэлы. да / нет
3. По крайней мере один раз в несколько дней я делюсь с кем-нибудь увиденным по телевизору. да / нет
4. В мои планы входит покупка нового телевизора в обозримом будущем. да / нет
5. При виде некоторых знаменитостей меня охватывает сильное раздражение. да / нет
6. Как правило, уже по первым звукам рекламного ролика я могу угадать что рекламируют в данном ролике. да / нет
7. Иногда я ложусь позже, чем следовало бы, из-за телевизора. да / нет
8. Я интересуюсь жизнью некоторых телезвёзд. Я ищу дополнительную информацию про них в газетах, журналах или интернете. да / нет
9. Хотя бы иногда я изучаю программу телепередач. да / нет
10. У меня есть любимые телекомпании, и я ревностно слежу за борьбой телекомпаний. да / нет
11. Некоторые телевизионные знаменитости для меня служат эталоном красоты: я копирую их иногда в одежде, в причёсках, в манере разговаривать и т. п. да / нет
12. Коротая время в ожидании любимой телепередачи, я иногда смотрю другие малоинтересные передачи. да / нет
13. Прямо сейчас я могу назвать несколько любовных интрижек телевизионных звёзд. да / нет
14. В настоящее время у меня есть хотя бы один любимый телесериал, серии которого я стараюсь не пропускать. да / нет

15. Смотря какое-нибудь шоу, я активно сопереживаю участникам: подсказываю им в уме, иногда вслух ругаюсь, думаю как бы я повёл себя на их месте. да / нет

16. Когда была последняя Олимпиада, я старался каждый день смотреть репортажи с неё. да / нет

17. Если бы у меня сломался телевизор, я бы постарался починить его в течение двух недель или же купить новый. да / нет

18. Некоторые песни звучат по телевизору так часто, что уже меня раздражают. да / нет

19. Было бы неплохо, если по телевизору чаще показывали жизнь обычных, реальных людей. Хотя бы таких как я. да / нет

20. Я так устаю за день, что только телевизор может меня развлечь. Телевизор для меня средство отдыха. да / нет

Обработка результатов

Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы теста (сколько отмечено слов «да»).

0 - 5 баллов. Вы человек свободный от телевидения. Вас нельзя назвать вполне современным человеком, потому что Вы не в курсе последних теле сплетен, не знаете как выглядят «известные» политики или какие-то деятели шоу-бизнеса. Похоже, что Вам это и не нужно. Возможно, что интернет заменил для Вас телевидение или же «работа на двух работах». Ну что ж, это Ваше право, и слава богу, что никто это право отнять у нас не может. Самая большая опасность, которая подстерегает Вас - случайно Вы можете оскорбить заядлого телемана, обвинив его в зависимости от телевидения. В общении с телеманами не допускайте категоричности в оценках и суждениях касательно обитателей телевизора. Не старайтесь перевоспитывать телеманов. Самое хорошее, что можно сделать, - выдернуть друга или родственника из любимого кресла и пойти вместе играть в футбол, в театр, на собачью выставку...

6 - 10 баллов. Нормальный результат. Телевизор для Вас - источник сведений и небольшое развлечение, которое нужно для отвлечения, переключения. Скорее всего, Вы человек внутренне свободный, хотя иногда и подвержены слабостям. Вы вполне современный человек, и Вам есть о чём поговорить в кругу таких же современных людей. Вам нравится, когда кипит жизнь вокруг Вас. И Вам нравится, когда кипит жизнь внутри телевизора. Если Вам по роду Вашей профессиональной деятельности необходима интеллектуальная трезвость, творческое начало, некая индивидуальная самобытность и самоотдача, тогда следует ограничить себя от просмотра телепередач. Если же Вы простой трудяга, который кое-как доползает до квартиры чтобы поесть-поспать, тогда не стоит ограничивать себя. Однако по

выходным старайтесь смотреть телевизор минимально: пойдите погуляйте по парку или ещё где-нибудь; позанимайтесь спортом, садоводством; сходите в музей, театр или клуб; устройте себе поездку в другой город.

11 - 15 баллов. Вы слишком много времени проводите у голубого экрана. Если Вы не телевизионный критик и не продавец телевизоров, то задумайтесь хорошенько а надо ли вам ЭТО. Если Вы любите спортивные передачи, то подумайте, а сами Вы спортом давно занимались? Если Вы обожаете, например, шоу с красивыми артистами, то посмотрите на себя в зеркало и попробуйте доказать себе, что стали хотя бы чуточку красивее от просмотра подобных шоу. Вы ещё не совсем конченный человек. Попробуйте себя ограничивать. Например, один сериал в день + программа новостей. Не обманывайте себя тем, что телевизор для Вас - источник многих полезных знаний (например, рецептов кулинарных блюд). В книгах и интернете этих знаний в миллион раз больше. Если телевизор для Вас - средство борьбы с одиночеством, то попробуйте что-то другое. Может быть, где-то рядом находится ещё один такой же одинокий человек. Или же допустим, какой-нибудь одноклассник уже двадцать лет ждёт удачного случая встретиться с Вами.

16 - 20 баллов. Вы очень сильно зависите от телевизора и его обитателей. Про вашу жизнь можно сказать, что в ней имеется четвертое измерение. И это измерение - телевидение. Возможно, что Вы сильно стиснуты в первых трёх измерениях: жизнь ваша скучна, ограничена домом и работой (или учебой), у Вас нет друзей или им с Вами скучно ну и так далее. Попробуйте всё-таки что-то изменить в своей жизни: заведите друзей, домашних животных, хобби; поменяйте работу, жильё и пр.; займитесь спортом, совершенствованием своей внешности; ударьтесь в карьеру, читайте специализированную литературу. Иначе рано или поздно на Вас нападёт великая депрессия и будет Вам очень стыдно за годы единственной и уникальной жизни, проведённые у голубого экрана. Обратите внимание, что Вы уже настолько погрязли в телезависимости, что само собой это уже не пройдёт. И без силы воли тут пожалуй не обойтись. Можно, конечно, попробовать себя ограничивать в просмотре телепередач. Но самое хорошее - это выбросить телевизор ко всем чертям.

№ 2

1 Как часто вы смотрите телевизор?

- а) До часа в день.
- б) От часа до трех часов.

- в) Свыше трех часов в день.
 - г) Бывает вообще не включаю в течение дня.
2. Ради просмотра любимой программы вы готовы отказаться от:
- а) сна;
 - б) прогулки с друзьями;
 - в) романтического свидания;
 - г) всего, что угодно.
3. Принимаете ли вы участие в телевизионных интерактивных голосованиях и sms-играх?
- а) Да, я это очень люблю.
 - б) Иногда, по настроению.
 - в) Крайне редко.
 - г) Нет, мне это неинтересно.
4. Можете ли вы, затратив на раздумье не больше нескольких секунд, назвать десятку ваших любимых телеведущих?
- а) Очень легко!
 - б) Десятку не назову, но пару-тройку запросто.
 - в) Думаю, что нет, потому что не особо обращаю внимание на ведущих.
 - г) Нет, я выборочно подхожу к просмотру передач.
5. Телевизор вы, как правило, включаете:
- а) когда скучно и(или) нечего делать;
 - б) изучив предварительно телепрограмму и зная точно, что хотите посмотреть;
 - в) если выпадает свободная минутка, чаще всего за завтраком, обедом или ужином;
 - г) сразу, как приходите домой, лишь бы что-то говорило и мерцало.
6. Не проходит дня, чтобы вы не посмотрели:
- а) новости;
 - б) сериал;
 - в) ток-шоу;
 - г) таких программ нет.
7. Чем отечественное телевидение наиболее для вас ценно?
- а) Спортивными репортажами.
 - б) Развлекательными и познавательными передачами.
 - в) Новостными программами.
 - г) Художественными фильмами.
8. Хотели бы вы, кроме эфирных отечественных каналов, смотреть и спутниковые зарубежные?
- а) Да, разумеется.

б) Нет, и на наши каналы времени не хватает.

в) Уже смотрю.

г) Затрудняюсь ответить.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

До 12 баллов. Вы, судя по всему, свободно можете обходиться без телевизора. Ваш девиз: «Жизнь – самое интересное и захватывающее зрелище!» На чудо-ящик у вас порой и времени-то не остается.

12–18 баллов. Телевизор занимает в вашей жизни далеко не первое место. Вероятно, для вас он прежде всего источник информации. От просмотра хорошего документального или художественного фильма вы, конечно, тоже не откажетесь, но только не ценой изменения своих планов.

19–25 баллов. Допускаем, что вы – телегурман! При этом вам все-таки присуще чувство меры, благодаря которому телевизор, несмотря ни на что, не стал главным персонажем в доме.

26–32 балла. Вспомните мудрость: «Диван, телевизор – и нет человека!» Как всего на свете не купить, так и все программы вовек не пересмотреть, и пока вы еще не разучились читать, найдите себе другое хобби!

Тест

Зависимость от мобильного телефона

№ 1

1. Как давно у вас появился ваш первый сотовый?

А. Меньше года назад.

Б. Около 2 - 3 лет назад.

В. Ой, где-то лет 5 - 7 назад.

Г. А я с ним не родился? Шучу. Уже и не помню... Наверное, в начале девяностых.

2. Вы приобрели его, потому что...

А. Убедились, что это не предмет роскоши, а действительно нужная вещь.

Б. С ним удобнее, к тому же жить без сотового сейчас просто неприлично.

В. Надо получать от жизни удовольствие!

Г. У меня все должно быть самым модным и современным!

3. Знаете ли вы все функции и возможности вашего телефона?

А. Нет, мне это не нужно.

Б. Имею общее представление. По-моему, там много лишнего.

- В. Знаю, но не в совершенстве.
- Г. Еще бы мне этого не знать!
4. На сколько процентов вы используете эти возможности?
- А. 5 - 10 % (телефон создан для того, чтобы по нему звонили!)
- Б. 10 - 40 %
- В. 40 - 80 % (включая игры, автоответчик и мобильный Интернет)
- Г. 80 - 100 %
5. Как долго вы обычно разговариваете по мобильному телефону?
- А. Чем меньше, тем лучше. Нечего по сотовому болтать!
- Б. Пару минут - столько, сколько требуется для выяснения сути вопроса.
- В. Не меньше 5 - 10 минут. Ну не могу я быстрее!
- Г. Проще ответить, сколько минут в день я по нему не разговариваю!
6. Много ли денег вы тратите на оплату разговоров?
- А. Не очень (надо экономить!).
- Б. Столько, сколько планирую потратить за определенное время. Надо разумно подходить ко всему.
- В. Иногда больше, чем изначально планировалось. Деньги имеют свойство внезапно заканчиваться... Какое коварство!
- Г. За такое удовольствие никаких денег не жалко!
7. Когда ложитесь спать, где вы оставляете мобильник?
- А. Там, где он всегда (в шкафу).
- Б. В сумочке или кармане - там, где его ношу в течение дня.
- В. На тумбочке рядом с кроватью - я устанавливаю на сотовом будильник.
- Г. Как где? Под подушкой!
8. Как часто вы меняете трубки?
- А. А зачем их менять?
- Б. Примерно один раз в 2 года.
- В. Не реже чем 1 - 2 раза в год.
- Г. Часто.
9. Вы меняете телефон, когда...
- А. Он ломается, или прабабушке нужна самая дешевая моделька - почему бы не отдать ей свою старую и не купить себе новую?
- Б. Он стал быстро разряжаться, да уже и морально устарел. Все-таки надо следить за имиджем.
- В. Так хочется чего-то нового! А тут еще и дополнительные возможности...
- Г. Вышла новая модель... ! Я просто умру, если не куплю ее, как только она появится в магазинах!

10. Вы забываете мобильник дома.

А. Ничего страшного, вряд ли мне кто-нибудь позвонит.

Б. Досадно, да ладно. Вечером проверю все звонки и SMS-ки.

В. Блин, может вернуться? Или позвонить родным-любимым, чтобы его привезли? Вот подстава! Наверное, стоит вернуться...

Г. Этого не может быть: я могу забыть надеть юбку, но взять мобильник - никогда!

Результаты:

Если у Вас больше вариантов ответов на А, то мобильный телефон вам нужен только для того, чтобы звонить или, возможно ещё, писать и получать SMS-ки. Всё! Так что зависимостью здесь и не пахнет.

Если у Вас больше вариантов ответов на Б, то вы используете сотовый телефон в очень даже разумных пределах. По жизни вы цените не количество, а качество (возможно, это даже девиз). Но при этом безнадежно устаревшим человеком вас тоже не назовёшь. Сотовый для вас - привычный, нужный и удобный предмет, без которого решать многие проблемы было бы намного сложнее. Но вы прекрасно видите и недостатки «мобильного друга», так что он явно не сможет заменить вам общение в режиме онлайн.

Если у Вас больше вариантов ответов на В, то, одним словом, вы - продвинутый пользователь! Вы стремитесь всё узнать и всему научиться, цените каждую свободную минуту и хотите взять от жизни всё. Мобильный телефон - ваша правая рука, и без него жизнь останавливается. Но будьте осторожны! Из друга он вполне может превратиться во врага...

Если у Вас больше вариантов ответов на Г, то мобильная зависимость налицо. Надо срочно принимать меры! Постарайтесь понять, почему это чудо человеческой мысли может заменить вам многие радости жизни. Если дело только в чувстве прекрасного и стремлении всегда быть на высоте - это одно, а если имеет место болезненная зависть или желание быть лучше других - это совсем другое.

№ 2

Тест состоит из двух блоков вопросов. Подсчитайте, сколько раз вы ответите «Да».

Я чувствую себя некомфортно без постоянного доступа к информации с моего смартфона.

Я расстроюсь, если не смогу получить информацию при помощи телефона, когда захочу.

Будучи не в состоянии получать новости (например, происшествия, погода и пр.) на свой смартфон, я начинаю нервничать.

Я буду злиться, если не смогу использовать возможности смартфона, когда мне это понадобится.

Разряжающаяся батарея в телефоне пугает меня.

Я паникую, когда у меня неожиданно заканчиваются средства на счету.

Если у меня временно нет сигнала сети или я не могу подключиться к Wi-Fi, то я постоянно проверяю возможность доступа.

Если я не могу использовать свой смартфон, я оказываюсь в затруднительном положении.

Если какое-то время я не смогу проверять свой смартфон, я буду постоянно чувствовать желание повторить попытки.

Если бы я забыл(а) телефон:

Меня бы беспокоило, что я не могу мгновенно связаться с семьей или друзьями.

Я бы волновался(лась), потому что моя семья или друзья не могли бы выйти со мной на связь.

Я бы нервничал(а), потому что не имел(а) бы возможности принимать текстовые сообщения и звонки.

Я бы нервничал(а), потому что не мог бы поддерживать связь со своей семьей или друзьями.

Я бы нервничал(а), так как не мог(ла) бы узнать, кто сейчас пытается мне дозвониться.

Меня бы тревожило то, что моя постоянная связь с миром нарушена.

Я бы нервничал(а), потому что не мог(ла) бы быть в режиме онлайн.

Я бы ощутил(а) дискомфорт, потому что не смог(ла) бы оставаться на связи в социальных сетях и пользоваться интернет-ресурсами.

Я бы чувствовал(а) себя неловко, так как не мог(ла) бы проверить уведомления о новинках в моих виртуальных контактах и онлайн-сетях.

Меня бы беспокоил тот факт, что я не могу проверить свою электронную почту.

Я бы чувствовал(а) себя странно, так как не знал(а) бы, что делать.

Если вы ответили утвердительно на 1–5 вопросов, то зависимость от телефона вам не грозит, 6–10 «да» означает умеренную зависимость, 11–15 «да» — есть повод для беспокойства, 16 и больше — телефон полностью поглотил вас.

Тест

на алчность, мшелоимство, синдром Плюшкина

№ 1

Ответьте да или нет на следующие вопросы. Да - 1 балл, Нет - 0 баллов.

1. Упрекал ли вас когда-нибудь официант за то, что вы не оставили ему на чай?
2. Пользовались ли вы когда-нибудь купоном со скидкой, вырезанным из глянцевого журнала?
3. Носили ли вы когда-нибудь одежду, не срезая с нее этикеток, потому что знали, что на следующей день вы сдадите ее назад в магазин?
4. Вы собрались провести со своей девушкой выходные на берегу моря. Сообщите ли вы ей о том, что все счета вы будете платить пополам?
5. Вы обедаете в дорогом ресторане. Ваши друзья заказали счет. Удалитесь ли вы в уборную в надежде на то, что они за вас заплатят?
6. Вы возвращаетесь домой на своем автомобиле. На панели загорается датчик, информирующий вас о том, что у вас в баке мало бензина. Станете ли вы искать самую дешевую заправку?
7. Заворачивали ли вы когда-нибудь подаренные вам вещи, которыми вы никогда не пользовались, в упаковочную бумагу для того, чтобы передарить их кому-нибудь?
8. Опаздывали ли вы когда-нибудь на встречу с друзьями из-за того, что искали бесплатное место парковки?
9. Высчитывали ли вы когда-нибудь на калькуляторе, перед тем, как пригласить гостей, сколько денег в среднем вы потратите на угощение каждого из них?

Ответы:

8 - 9 баллов. Трудно найти человека, который был бы более алчен, чем вы. Вы пытаетесь сэкономить каждую копейку. И вам совсем без разницы на ком или на чем ее экономить. Даже если бы у вас в чулане было спрятано огромное богатство, вы бы все равно жили прижимисто. Жадность это черта вашего характера. Вы поклоняетесь деньгам, и деньги это единственное, что имеет для вас значение в жизни.

От 4 до 7 баллов. Если вам представится возможность хорошо сэкономить, то вы ее не упустите. Однако размениваться на мелочи вы тоже не станете. Кому-то, безусловно, вы покажетесь жадным, однако, вы-то знаете, что

это никакая не жадность, а точный расчет, без которого бывает порой так тяжело прожить в современном мире.

От 1 до 3 баллов. Вы очень щедрый. Если у вас есть деньги, то вы не жалеете их тратить, особенно если от этого будет кому-то хорошо. С вашей щедростью вы легко можете стать меценатом. Однако вам следует помнить, что на вашей щедрости и доброте могут нажиться нечестные люди. Будьте осторожнее, делая людям добро.

№2

1. Всегда ли вы можете точно сказать, сколько у вас при себе денег?
 - а) обычно затрудняюсь;
 - б) как правило, могу, и ошибаюсь не намного;
 - в) всегда могу назвать точную сумму.
2. С какой целью вы обычно заходите в магазин?
 - а) надеюсь увидеть что-нибудь интересное и порадовать себя покупкой;
 - б) как правило, отправляюсь за тем, что спланировал купить;
 - в) захожу прицениться.
3. В каком состоянии ваш банковский счёт?
 - а) у меня вообще нет счёта либо на нём давно лежит символическая сумма;
 - б) стараюсь, чтобы приход превышал расход, и это у меня получается;
 - в) я редко снимаю деньги со счёта и сумел скопить внушительную сумму.
4. Подаёте ли вы милостыню?
 - а) стараюсь подать всем, кто просит;
 - б) иногда подаю тем, кто вызывает у меня сочувствие;
 - в) принципиально не подаю: милостыня — не решение проблемы бедности.
5. Любите ли вы делать подарки?
 - а) всегда радуюсь, когда мой подарок производит сильное впечатление;
 - б) близким людям делаю подарки с удовольствием;
 - в) выбор подарка — нелёгкое дело, которое меня всегда угнетает.
6. Случалось ли вам нерационально израсходовать деньги?
 - а) такое бывает со всяким, и со мною было не раз;
 - б) случалось, но, к счастью, небольшую сумму;
 - в) такие случаи были, и я до сих пор вспоминаю о них с огорчением.
7. Экономите ли вы электроэнергию в быту?
 - а) такую экономию считаю мелочной;

- б) бесполезной траты энергии стараюсь не допускать;
в) постоянно об этом забочусь.
8. Охотно ли вы даёте в долг?
а) хорошим знакомым даю без колебаний;
б) да, если уверен, что долг будет возвращён;
в) стараюсь от этого уклониться, ведь недаром говорят: «Не хочешь потерять друга — не одалживай ему денег».
9. Часто ли вы едите деликатесы?
а) каждый раз, когда есть возможность, стараюсь порадовать себя чем-то вкусненьким;
б) не слишком часто;
в) деликатесы - праздничная еда, есть их по будням - всё равно что устраивать фейерверк каждый вечер.
10. Что для вас важнее при покупке одежды?
а) престижная марка и модный фасон;
б) практичность и элегантность;
в) невысокая цена.

Ответы:

За каждый ответ а засчитывается 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла.

Менее 15 баллов. Вы – широкая натура. Умеете радоваться жизни. Впрочем – когда имеете для этого средства, а такое бывает далеко не всегда. В деловых начинаниях такой подход чреват излишним риском и недостаточной оценкой перспектив. Чуть больше осмотрительности вам не повредит. Формулу достатка вывел для вас Бенджамин Франклин: «Тратьте меньше, чем зарабатываете, - вот вам и философский камень».

15—20 баллов. Вам не свойственны ни расточительность, ни скупость. Такой гармоничный жизненный стиль обещает финансовое благополучие.

Свыше 20 баллов. Вы расчётливы, экономны и даже, извините, скуповаты. Неохотно расстаётесь с деньгами, рискованных предприятий стараетесь избегать. Это оберегает вас от убытков, но, увы, не сулит большого удовольствия от вложений и приобретений.

Тест

Проверьте насколько вы подвержены фанатизму

№ 1

1. Способны ли вы отказаться от выходных ради работы?

- а) По собственной инициативе – нет.
- б) Вполне вероятно.
- в) Такое происходило, и не раз.

2. Вы готовы бросить все дела, чтобы не пропустить очередную серию любимого сериала?

- а) Бывает, я так и поступаю.
- б) Возможно, если дела не очень срочные.
- в) Нет, это не про меня.

3. Любите ли вы спорить?

- а) В крайних случаях, а вообще нет.
- б) Иногда, если спор носит принципиальный характер или очень заинтересовала его тема.
- в) Да, даже не имея на то серьезных причин.

4. Являетесь ли вы спортивным болельщиком?

- а) Да.
- б) Спорт люблю, но болельщиком себя не считаю.
- в) Спортом не интересуюсь.

5. Коллекционируете ли вы марки, спичечные коробки, монеты, пивные банки или что-нибудь в этом роде?

- а) Да, это очень интересно.
- б) Коллекционировал(а), но сейчас нет.
- в) Нет, и никогда этого не делал(а).

6. Вы согласны за любые деньги купить билет на концерт любимого артиста?

- а) В принципе да.
- б) Только если для этого будет существенный повод, например единственный концерт в городе.
- в) Нет.

7. Какое из этих высказываний вам ближе:

- а) И чрезмерная страсть, и полное ее отсутствие – одинаково вредны.
- б) Всякая страсть в конечном итоге обращается против тебя самого.
- в) Ничто великое не совершается без страсти.

8. Часто ли вы совершаете импульсивные поступки?

- а) Практически никогда.
- б) Редко.
- в) Часто.

9. Играете ли вы в азартные игры?

- а) Да, бывает.
- б) Изредка, ради интереса.
- в) Практически нет.

10. Как вы относитесь к риску?

- а) Считаю, иногда он необходим.
- б) Стараюсь его избегать.
- в) Риск – благородное дело.

11. Собираете ли вы газетные вырезки о знаменитостях?

- а) В прошлом у меня было такое пристрастие.
- б) Да.
- в) Никогда не собирал(а).

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

										10	11
										2	2
										1	3
										3	1

11–17 баллов. Быть одержимым какой-нибудь идеей настолько, чтобы забыть обо всем на свете, вам вряд ли грозит. Вы знаете: чтобы немного себя встряхнуть и разнообразить свою жизнь, бывает полезно чем-то увлечься. Но при этом вы стремитесь соблюдать чувство меры, и к крайностям, в общем, не склонны.

18–25 баллов. Вы способны увлечься, но в принципе и контролировать себя умеете. Чем больше разума в человеке, тем меньше он подвержен страстям, полагали древние. Чтобы всегда держаться золотой середины, не идите на поводу у своих эмоций. Старайтесь воспринимать жизнь менее серьезно, а к себе относиться с самоиронией, ибо насмешка так же убивает фанатизм, как вода гасит огонь.

26–33 балла. Вы, скорее всего, увлекающийся человек. Чтобы не терять головы, в любых обстоятельствах критически оценивайте свои действия, учитесь умеренности и помните мудрость: «Только обретение внутренней свободы – надежное противоядие от фанатизма».

Насколько вы религиозный фанатик

На каждый из вопросов выберите подходящий для вас ответ «ДА» или «НЕТ».

1. Ты решительно отрицаешь существование тысяч богов из других религий, но впадаешь в ярость, когда кто-то сомневается в существовании твоего бога.

2. Когда учёные говорят, что люди произошли от других форм жизни путём эволюции, ты находишь это оскорбительным и «дегуманизирующим», но ты спокойно воспринимаешь библейскую идею о том, что мы были созданы из грязи.

3. Ты смеёшься над многобожием, но сам при этом веришь в Троидного Бога.

4. Твоё лицо багровеет от ярости, когда ты слышишь о «зверствах», сотворённых Аллахом, но сохраняет полную умиротворённость, когда тебе зачитывают из «Второй Книги Моисеевой (Исход)», как твой бог (Иегова) убил всех младенцев в Египте и дал приказ на истребление целых этнических групп в «Книге Иисуса Навина», включая женщин, детей и даже деревьев!

5. Ты смеёшься над индуизмом, в котором обожают людей, и над греческими религиозными мифами, в которых боги спят с женщинами, но ты спокойно веришь в то, что Святой Дух оплодотворил девушку по имени Мария, которая затем родила человека-бога, которого убили, но который потом ожил и улетел в небо.

6. Ты тратишь жизнь на поиск того, что может хоть как-то подвергнуть сомнению научно подтверждённый возраст Земли (несколько миллиардов лет), но слепо веришь племенным кочевникам из Бронзового Века, которые, сидя у себя в шатрах, «догадались», что Земля была создана всего за несколько поколений до них.

7. Ты веришь в то, что всё население этой планеты, кроме тех, кто разделяет твою веру (но в это число не входят всё же другие христиане-члены конкурентных сект) - проведут Вечность в бесконечных Адских Мучениях. Но при этом ты всё равно считаешь свою религию самой «толерантной» и «человеколюбивой».

8. Современная наука, история, геология, биология и физика не обладают в твоих глазах достаточной силой убеждения, а вот какой-то идиот, корчащийся на полу и говорящий при этом на разных «языках», стал для тебя безусловным доказательством «истинности» христианской веры.

9. Если молитва «срабатывает» в 0,01% случаев, ты лишь убеждаешься в её силе. Ты думаешь, что «остальные 99,99% случаев, когда она не помогает - это просто «божья воля».

10. Ты знаешь о библии, христианстве и его истории на самом деле гораздо меньше чем атеисты и агностики - но ты всё равно гордо называешь себя Христианином.

Если хоть на один из вопросов вы ответили «ДА» у вас явные признаки религиозного фанатизма.

Тест на перфекционизм № 1

Оцените, насколько вы согласны с каждым утверждением, по шкале от 1 до 4.

4 - постоянно

3 - иногда

2 - редко

1 - никогда

1. Люди часто говорят, что у меня «завышенные ожидания».
2. Мне свойственно оценивать себя по своим достижениям.
3. Я часто пропускаю приятные и волнующие события, потому что много работаю.
4. Я часто мысленно ругаю себя.
5. Я постоянно преуменьшаю свои достижения, но втайне желаю, чтобы окружающие ценили их по достоинству.
6. По большому счету, я живу под девизом: «Если не можешь сделать что-то правильно (идеально), не стоит и браться».
7. Я считаю, что ошибки не несут ничего хорошего.
8. Терпеть не могу, если у меня что-то не получается с первого раза.
9. У меня нет свободного времени.
10. Я считаю, нет такого достижения, на котором можно было бы остановиться.
11. Не люблю, когда другие делают что-то не так, как я.
12. Я сомневаюсь, что другие могут выполнить работу так же хорошо, как я, поэтому делаю многое за других.
13. Иногда я так боюсь провала, что даже не приступаю к делу.
14. Я люблю быть готовым ко всему, что может произойти.
15. Я часто напряжен и подавлен, когда нужно что-то сделать.

16. Достигнув цели, я радуюсь победе совсем недолго, прежде чем берусь за следующее дело.
17. Мне трудно принимать решения.
18. Я могу быть очень заикленным на деталях.
19. У меня довольно высокие требования к себе и окружающим.
20. Я стараюсь предотвратить неудачу любой ценой.
21. Мне свойственно впадать в крайности. Если во время диеты я съедаю одно печенье, то продолжаю есть, потому что уже нарушил диету.
22. Если подумать, я довольно часто использую слово «должен».
23. Быть довольным собой и развлекаться - это хорошо, но только после того, как я закончу всю работу.
24. Моя уверенность в себе зависит от моих достижений и/или от того, как другие реагируют на то, что я делаю.
25. Мне свойственно вспоминать снова и снова то, что не удалось. Но обычно я не концентрируюсь на том, что сделано хорошо.
26. Я откладываю или избегаю выполнять задачи, в которых, как мне кажется, не буду успешным.
27. Мне трудно заканчивать проекты, потому что всегда можно сделать что-то еще, что улучшило бы их.
28. Я часто составляю списки.
29. Я люблю организованность во всем, и мне трудно приступить к новому делу, если что-то не на своем месте.
30. Во мне силен дух соперничества.

Результат:

Суммируйте баллы и выясните свой уровень перфекционизма, ориентируясь на приведенную систему оценок.

30: Вы не перфекционист.

31–60: У вас есть некоторые перфекционистские черты, которые могут вам мешать быть собой, но они не доминируют.

61–90: Вы знали, что у вас есть отдельные черты перфекционизма, но не отдавали себе отчета в том, насколько они влияли на вашу жизнь.

91–119: Перфекционистские склонности провоцируют значительные трудности.

120: Вы набрали «превосходное» число баллов в тесте на перфекционизм.

№ 2

Поставьте себе за каждый ответ А - 0 баллов, за ответ Б – 1 балл и за ответ В – 2 балла. Подсчитайте баллы.

1. Вы долго и усердно трудились над проектом, но вас он до сих пор не устраивает, хотя пришло время его сдавать. Вы:

А. Немножко подправите проект, чтобы сдать его вовремя, пусть и не в самом совершенном виде.

Б. Постараюсь работать быстрее и сдам хорошую работу вовремя.

В. Спешить не стану. Лучше позже, но сдам проект как всегда в самом наилучшем виде.

2. Вы когда-нибудь откладываете дела на потом? Почему?

А. Я часто откладываю просто потому, что некоторые вещи нахожу более интересными, чем другие.

Б. Нет, я не откладываю. Откладывание только увеличивает мое напряжение.

В. Иногда откладываю, хотя и не слишком часто. Порой я так переживаю по поводу того, чтобы выполнить все наилучшим образом, что иногда я просто не могу начать.

3. Вы попробовали научиться играть на гитаре, но обнаружили, что у вас это не очень хорошо получается. Что вы будете делать?

А. Я скорее всего брошу, потому что это требует слишком много усилий. Я не люблю прикладывать много усилий.

Б. Буду продолжать. Возможно, я и не достигну в этом совершенства. Но я верю в то, что с практикой у меня будет получаться лучше.

В. Я точно брошу это занятие. Я не люблю делать то, в чем не могу быть лучшим. Ведь существует так много других вещей, в которых я могу преуспеть!

4. Когда вы смотрите на свою работу, что вы обычно замечаете?

А. Я обычно не обращаю внимания на мою работу до тех пор, пока не закончу ее.

Б. Я смотрю на всю работу и фокусируюсь на ее положительных аспектах.

В. Обычно я замечаю ошибки и недочеты, даже самые мелкие.

5. Когда вы смотрите на работу других, что вы обычно замечаете?

А. Я не обращаю внимание на работу других.

Б. Я смотрю на всю работу и фокусируюсь на ее положительных аспектах.

В. Обычно я замечаю их ошибки и недочеты, даже самые мелкие.

6. Когда вы осматриваете себя в зеркале, что вы замечаете больше всего?

А. Я не слежу за своей внешностью.

Б. Красоту.

В. Морщины, прыщи, поры.

7. Говорят ли вам люди, что вас трудно удовлетворить?

А. Нет. Я не ожидаю многого.

Б. Как правило, нет. Возможно, я и ожидаю от людей многого, но мои ожидания не выходят за пределы их возможностей.

В. Да. К сожалению, люди считают, что я ожидаю от них слишком многого.

8. Когда вы стремитесь к какой-либо цели, на чем вы больше всего сосредотачиваетесь?

А. Честно, я вообще ни на чем не сосредотачиваюсь. Я просто хочу побыстрее достичь результата.

Б. Я сосредотачиваюсь как на процессе, так и на результате. Я получаю удовольствие как от самого пути, так и от его направления.

В. Я сосредоточен только на результате, я хочу получить награду.

9. Какие чувства вы испытываете при поражении?

А. Я об этом много не думаю.

Б. Я стараюсь из всего извлечь урок. Ошибки делают меня сильнее и многому меня учат.

В. Я боюсь поражений и пытаюсь их избежать всеми возможными путями. Если я все таки ошибся, мне очень трудно снова встать на ноги.

10. Как вы относитесь к критике?

А. Не обращаю на нее никакого внимания – пусть критикуют сколько угодно.

Б. Я очень ценю конструктивную критику и всегда за нее благодарю. Она помогает мне понять свои недостатки и встать на путь самосовершенствования.

В. Считаю критику нападением на меня. Избегаю тех, кто пытался меня критиковать.

11. Как вы относитесь к перепоручению части своей работы другим?

А. Вполне нормально. Какая разница?

Б. Не вижу ничего плохого в том, чтобы перепоручить часть своей работы компетентному сотруднику.

В. Ни в коем случае никому ничего не перепоручаю. Хочешь сделать хорошо – сделай это сам!

12. Вы приходите в гости к друзьям, но видите, что в доме – полный беспорядок. Ваша реакция.

А. Ну и что? У меня дома точно также.

Б. Я отношусь к этому снисходительно — в конце концов, это же не моя квартира.

В. Меня это просто выводит из себя. Ну неужели нельзя было убраться к приходу гостей?

Результаты теста:

От 0 до 8 баллов. Перфекционизм вам не грозит. Вернее, вам, возможно, следовало бы задаться вопросом, как стать перфекционистом. Вы им все равно никогда не станете, но зато научитесь немного ответственнее относиться к делам и стремиться к большему в своей жизни – и тогда вы удивитесь тому, чего вы можете достичь!

От 8 до 16 баллов. Вы – отличник! Вы стремитесь к совершенству, обладая здравым пониманием того, чего возможно достичь, а чего – нет. Вы наслаждаетесь процессом своей деятельности не слишком заикливаясь на ее результатах. Вы обладаете долей здравого перфекционизма, патологический перфекционизм вам не грозит. Так держать!

Более 16 баллов – Вы явно страдаете комплексом перфекционизма. Вы пытаетесь быть лучшим, достичь идеала, чего бы вам это не стоило. Вы углубляетесь в детали, тратите силы и время на мелочи.

Тест

на созависимость

Ответьте на каждый из вопросов не задумываясь и оцените себя в баллах: 3 – мне очень свойственно 2 – мне мало свойственно 1 – мне совсем не свойственно

1. Я вырос(ла) в проблемной семье, где эмоции подавлялись.
2. Я отрицаю, что вырос(ла) в проблемной семье.
3. Я склонна обвинять себя во всем.
4. Я пытаюсь вмешиваться в жизнь других, беру на себя ответственность за то, как другие думают, чувствуют, выглядят, действуют и ведут себя в жизни.
5. Я склонна сердиться, когда другие критикуют и обвиняют меня.
6. Я отвергаю комплименты и похвалы.
7. Я впадаю в депрессию из-за недостатка комплиментов и похвал.
8. Я чувствую себя отличающейся от других людей во всем мире.
9. Я думаю, что я не очень хороша.

10. Я в прошлом была жертвой физической, сексуальной агрессии либо эмоционально жестокого обращения.
11. Я чувствую себя жертвой.
12. Я говорю себе, что не могу сделать что-то правильно.
13. Я очень боюсь совершить ошибку.
14. Я удивляюсь, почему мне так трудно принимать решения.
15. Я непременно стремлюсь делать все исключительно хорошо, безупречно.
16. Я удивляюсь, почему я никогда не довольна достигнутым.
17. Я меня в языке великое множество «Я должна...»
18. Я часто и глубоко переживаю чувство вины.
19. Я стыжусь себя такой, какая я есть на самом деле.
20. Думаю, что моя жизнь никуда не годится.
21. Вместо того, чтобы жить своей жизнью, я пытаюсь помогать жить другим людям.
22. Я получаю искусственную чувственную подпитку своей самооценки, помогая другим.
23. Испытываю сильное чувство пониженной самооценки (замешательство, конфуз, провал, неудача, поражение и т.д.), если мне не удастся решить проблемы других.
24. Я желаю себе, чтобы со мной случилось что-то хорошее.
25. Я верю, что ничего хорошего у меня не произойдет.
26. Думаю, что я не заслужила счастья и вообще чего-нибудь хорошего.
27. Желаю, чтобы другие люди симпатизировали мне и любили меня.
28. Думаю, что другие люди не могут симпатизировать мне и любить меня.
29. Я пытаюсь доказывать другим, что я – хорошая.
30. Я ставлю себя в такое положение, чтобы быть нужной другим.

30-50 баллов: у вас хорошая самооценка, есть богатый ресурс для духовного роста, выраженной созависимостью вы не страдаете.

51-70 баллов: вы – ранимая личность, склонны к пониженной самооценке. Вам необходимо работать над преодолением своей созависимости.

71-90 баллов: у вас выражены признаки созависимости, вам настоятельно необходимо избавляться от созависимости. Вам грозит вероятность оказаться в проблемном барке.

Тест на созависимость (тест Уайнхолда)

Вам предлагается 20 утверждений, которые нужно оценить применительно к себе по шкале от 1 до 4 баллов. При этом 1 балл означает ответ «никогда», 2 - «иногда», 3 – «часто», 4 – «почти всегда». Отвечайте, не думая слишком долго над каждым утверждением, обычно первый ответ, который приходит в голову, является самым точным.

1. Я склонен (склонна) брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

3. Мне тяжело выражать свои чувства.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства или поведение.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

6. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные взаимоотношения.

- никогда

- иногда
- часто
- почти всегда

7. Я боюсь быть отвергнутым (отвергнутой).

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

8. Я стараюсь добиваться во всем совершенства и сужу себя строго.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

9. Мне трудно принимать решения.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

10. Я склонен (склонна) полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

11. Я склонен (склонна) ставить желания и потребности других людей на первый план.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

12. Я склонен (склонна) ценить мнение других людей выше своего собственного.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимым (уязвимой) и просить о помощи.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственным (ответственной).

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

16. Я слишком лоялен (лояльна) к другим, даже в том случае, когда эта лояльность не оправдывается.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

18. Я очень толерантен (терпим, способен переносить) к непоследовательности и смешанным поручениям.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя нужным (нужной), и пытаюсь затем сохранить их.

- никогда
- иногда
- часто
- почти всегда

Ключ: Сложите полученные баллы:

20-29 - очень мало созависимых моделей поведения.

30-39 - средняя степень созависимых моделей поведения.

40-59 - высокая степень созависимых моделей поведения

60- 80 - очень высокая степень созависимых моделей поведения

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев)

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностным характеристикам.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (она приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»).

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен(льна), чем кажется.
10. Мнение, что нападение — лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.

13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал(а), то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог(ла) ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение «Ум — хорошо, а два — лучше» справедливо.
32. Утверждение «Не обманешь — не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал(а), нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.

43. Я не обижаюсь на дружеские шутки, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им «рта не даю открыть».
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю «золотую» середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. Я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной — моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.

74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал(а) бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс — значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности. *Обработка результатов*
Для удобства обработки ответов (мнений по утверждениям) целесообразно, чтобы испытуемые свои ответы («да», «нет») заносили в карту опроса.

Карта опроса

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1			21			41			61		
2			22			42			62		
3			23			43			63		
4			24			44			64		
5			25			45			65		
6			26			46			66		
7			27			47			67		
8			28			48			68		
9			29			49			69		
10			30			50			70		
11			31			51			71		
12			32			52			72		
13			33			53			73		
14			34			54			74		
15			35			55			75		
16			36			56			76		
17			37			57			77		
18			38			58			78		
19			39			59			79		
20			40			60			80		

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам:

- вспыльчивость;
- наступательность;

- обидчивость;
- неуступчивость;
- компромиссность,
- мстительность;
- нетерпимость к мнению других;
- подозрительность.

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ

Ответы «да» по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы «нет» по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы «да» по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы «нет» по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы «да» по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы «нет» по позициям 43, 51, 67, 75 — склонность к обидчивости.

Ответы «да» по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы «нет» по позициям 44, 52, 68 — склонность к неуступчивости.

Ответы «да» по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы «нет» по позициям 61, 69, 77 — склонность к бескомпромиссности.

Ответы «да» по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы «нет» по позициям 14, 30, 46, 54, 78 — склонность к мстительности.

Ответы «да» по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы «нет» по позициям 16, 31, 47, 71, 79 — склонность быть нетерпимым к мнению других.

Ответы «да» по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы «нет» по позициям 16, 40, 80 — склонность к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам «наступательности (напористости)», «неуступчивости» дает суммарный показатель *позитивной агрессивности* субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других», «мстительность», — показатель *негативной агрессивности* субъекта. Сумма баллов по шкалам бескомпромиссности, вспыльчивости, обидчивости, подозрительности — обобщенный показатель *конфликтности*.

Методика А. Ассингера

«Диагностика склонности к агрессивному поведению»

Инструкция. Вам предлагаются ряд ситуаций. Подчеркните тот вариант их разрешения, который для вас наиболее характерен.

Текст опросника

- 1) Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного конфликта?
 1. Всегда.
 2. Иногда.
 3. Никогда.
- Как вы ведете себя в критической ситуации?
 2. Сохраняете полное спокойствие.
 3. Внутренне кипите.
 4. Теряете самообладание.
- 3) Каким(ой) считают вас коллеги и знакомые?
 1. Дружелюбным.
 2. Спокойным и независтливым.
 3. Самоуверенным и завистливым.
- 4) Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
 1. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.
 2. Примите ее с некоторыми опасениями.
 3. Согласитесь без колебаний.
- 5) Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
 1. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.
 2. Заставите вернуть.
 3. Выдадите ему «по первое число».
- 6) Какими словами вы встретите мужа (жену), если он(она) вернулся(лась) с работы позже обычного?
 1. «Я уже начал(а) волноваться».
 2. «Что это тебя так задержало?»
 3. «Где ты торчишь допоздна?»
- 7) Как вы ведете себя за рулем автомобиля?
 1. Вам все равно, сколько машин вас обогнало.

2. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.
- 8) Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
 1. Легкомысленными.
 2. Сбалансированными.
 3. Крайне жесткими.
- 9) Что вы предпринимаете, если не все удастся?
 1. Смиряетесь.
 2. Становитесь впредь осторожнее.
 3. Пытаетесь свалить вину на другого.
- 10) Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
 1. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдышаться».
 2. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
 3. «И чего только мы с ними возимся?»
- 11) Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась вашему коллеге?
 1. «Может быть, мне это удастся в следующий раз».
 2. «И зачем я только на это нервы тратил?»
 3. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
- 12) Как вы смотрите страшные фильмы?
 1. Бойтесь.
 2. Скучаете.
 3. Получаете искреннее удовольствие.
- 13) Если из-за дорожной пробки вы опоздаете на важное совещание:
 1. Огорчитесь.
 2. Будете нервничать во время заседания.
 3. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
- 14) Как вы относитесь к своим спортивным успехам?
 1. Цените удовольствие почувствовать себя сильным, ловким.
 2. Обязательно стараетесь выиграть.
 3. Очень сердитесь, если не везет.
- 15) Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?
 1. Стерпите, избегая скандала.
 2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
 3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.
- 16) Как вы себя поведете, если вашего ребенка обидели в школе?
 1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.
- 17) Какой, по-вашему, вы человек?
 1. Средний.
 2. Самоуверенный.
 3. Пробивной.
- 18) Что вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях, если он начал извиняться перед вами?
 1. «Простите, это моя вина».
 2. «Ничего, пустяки».
 3. «А повнимательней вы быть не можете?»
- 19) Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?
 1. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»
 2. «Когда же наконец будут приняты меры?»
 3. «Надо бы ввести телесные наказания».
- 20) Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете?
 1. Домашнюю кошку.
 2. Медведя.
 3. Тигра или леопарда.

Обработка результатов

Подсчитывается сумма номеров подчеркнутых ответов. **Интерпретация**

Если отвечавший набирает 45 очков и больше, то он излишне агрессивен, 36-44 очка — умеренно агрессивен; 35 очков и меньше — миролюбив.

Если по 7 вопросам и более отвечавший набрал по 3 очка, а менее чем по 7 вопросам — по 1 очку, то взрывы его агрессивности отличаются скорее разрушительным, чем конструктивным характером. Он сам провоцирует конфликты. Если же по 7 вопросам и более опрошенный набирает по 1 очку, а менее чем по 7 вопросам — по три очка, ему не присущи вспышки агрессии или же он их слишком тщательно подавляет.

Методика «Агрессивное поведение»

Методика разработана Е. П. Ильиным и П. А. Ковалевым и направлена на выявление сдержанности — несдержанности и типа агрессивного поведения.

Инструкция. На каждое утверждение в матрице нужно дать ответы «да» (ставится знак «+») или «нет» (ставится знак «-»).

Вопросы теста

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был(а) настолько злой, что хватал(а) попавшуюся под руку вещь и ломал(а) ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта на работе я чаще всего «разряжаюсь» в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен(на) для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках сослуживцев, которые критикуют меня.
15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. В детстве мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать начальнику, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.
21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен(на) ударить человека.
29. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю начальника, если остаюсь недоволен его решением.

№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет	№ п/п	Да	Нет
1			11			21			31		
2			12			22			32		
3			13			23			33		
4			14			24			34		
5			15			25			35		
6			16			26			36		
7			17			27			37		
8			18			28			38		
9			19			29			39		
10			20			30			40		

31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.

32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.

33. Разозлившись, я стараюсь не оскорблять других.

34. После неприятностей на работе я часто скандалю дома.

35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.

36. Я никогда не любил(а) драться.

37. Я бываю грубоват(а) с людьми, которые мне не нравятся.

38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей только потому, что у них плохое настроение.

40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Для удобства подсчета набранных баллов целесообразно иметь 4 ключа, которые по размерам и форме точно должны соответствовать опросной матрице, а в месте указанных выше ответов — вырезанные окошечки, где может появиться поставленный опрашиваемым знак («+» или «-»). Подсчитываются как плюсы, так и минусы.

Матрица для ответов опрашиваемых

Ключ

Ответы «да» по позициям 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 и «нет» по позициям 25, 29, 33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к прямой вербальной агрессии.

Ответы «да» по позициям 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 и «нет» по позициям 22, 26 — о склонности к косвенной вербальной агрессии.

Ответы «да» по позициям 7, 11, 15, 27, 35 и «нет» по позициям 3, 19, 23, 31, 39 — о склонности к косвенной физической агрессии.

Ответы «да» по позициям 8, 12, 16, 20, 32 и «нет» по позициям 4, 24, 28, 36, 40 — о склонности к прямой физической агрессии.

За каждый из указанных ответов начисляется 1 балл.

Выводы

Чем больше сумма набранных баллов, тем выше у данного человека склонность к агрессии. Сумма баллов за прямую и косвенную физическую агрессию и прямую вербальную агрессию позволяет судить о несдержанности, если сумма 20 баллов и больше, или сдержанности (выдержке), если сумма 10 баллов и меньше.



ГЛОССАРИЙ

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

Акцентуация - выделение, подчеркивание некоего свойства или признака на фоне прочих.

Алкоголизм - заболевание, разновидность токсикомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него.

Анозогнозия - отрицание болезни или ее тяжести, нежелание аддикта признавать свою зависимость, что осложняет возможности оказания ему помощи и в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Ассертивное поведение (от англ. assertive) - способ действий, при котором человек активно и последовательно отстаивает свои интересы, открыто заявляет о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих.

Аффект - быстро возникающее и бурно протекающее психическое состояние, характеризующееся сильным и глубоким переживанием, ярким внешним проявлением, сужением сознания и снижением самоконтроля.

Виктимное поведение – это поступки или действия человека, так или иначе провоцирующие причинить ему какой-либо вред.

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, вызывающий заболевание - ВИЧ-инфекцию, последняя стадия которой известна как синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Вторичная аддикция - выступает как база других типов поведения и может являться следствием других поведенческих особенностей личности.

Вторичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих формирование

болезни и осложнений, связанных с употреблением наркотиков у «эпизодических» потребителей, не обнаруживших признаков болезни.

Выборочная профилактика, в отличие от общей, направлена на молодежь и подростков, демонстрирующих какие-либо поведенческие нарушения: склонность к алкоголизации или курению, нарушение навыков общения, небезопасное сексуальное поведение, прогулы, низкую успеваемость, криминальное поведение и т. д.

Девиантное поведение (также **социальная девиация, отклоняющееся поведение**) (лат. *deviatio* - отклонение) - это устойчивое поведение личности, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм.

Зависимое поведение - рассматривают как болезнь, как расстройство влечений, поведения, как болезнь воли и т. д. Зависимое поведение включает в себя множество подвидов, различающихся по объекту аддикции. При определенных условиях это могут быть любые объекты или формы активности.

Зависимость - навязчивая потребность, ощущаемая человеком и подвигающая его к определенной деятельности.

Запугивание - одна из пропагандистских моделей профилактики наркотической зависимости, при которой активно подчеркиваются негативные последствия употребления наркотиков, прочие эффекты замалчиваются или отрицаются.

Здоровье - состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни.

Игромания – это расстройство, характеризующееся патологическим влечением к азартным играм.

Инновация - (от англ. *innovation*) – нововведение, согласие с одобряемыми данной культурой целями, но отрицание социально одобряемых средств их достижения.

Комплекс неполноценности - совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

Конформизм – это единственный тип недевиантного поведения, поскольку поддерживает и цели деятельности, и средства их достижения.

Конформность - соответствие культурным целям и средствам.

Молодежь - это особая социально-возрастная группа, отличающаяся возрастными рамками и своим статусом в обществе: переход от детства и юности к социальной ответственности. Некоторыми учеными молодежь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но ограничивая в возможности активного участия в определенных сферах жизни социума.

Морализаторство - одна из пропагандистских моделей профилактики наркотической зависимости, при которой наркотики объявляются «греховным зельем», активно постулируется недопустимость их употребления на основании социально-религиозных догм, преобладающих в обществе. В РФ для этой цели преимущественно используется православие как наиболее распространенная религия.

Мотивация - побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мятеж, бунт – форма поведения, не только отрицающая, но и стремящаяся заменить старые цели и средства, способ действий, который предполагает отчуждение от господствующих целей и стандартов, формирование новых целей и средств.

Наркомания (от греч. *narke* - оцепенение и *mania* - безумие, восторженность, страсть) - болезнь, которая проявляется влечением к

постоянному приему в возрастающих количествах наркотических средств вследствие стойкой психической и физической зависимости от них с развитием синдрома лишения - абстиненции - в случае прекращения их приема.

Наркотики (от греч. *narke* - оцепенение; *narkotikos* - приводящий в оцепенение) - сильнодействующие природные (в основном растительные), а также синтетические вещества, парализующие деятельность центральной нервной системы, вызывающие искусственный сон, иногда - неадекватное поведение и галлюцинации, а при передозировке - потерю сознания и смерть.

Наркотическое вещество - согласно определению ВОЗ, химический агент, вызывающий ступор, кому или нечувствительность к боли. Термин обычно относится к опиатам или опиоидам, которые называются наркотическими анальгетиками.

Общая профилактика является наиболее массовой, она охватывает всю субпопуляцию подростков и молодежи и направлена на противодействие наиболее общим причинам наркомании (макросоциальным факторам). К таким причинам относят в первую очередь резкие социально-исторические, политические или экономические изменения, которые, как известно, неизбежно влекут за собой рост уровня отклоняющегося поведения, в том числе наркотизации в обществе.

Ониомания или шопоголизм - это распространенная зависимость от покупок, которая проявляется в неуправляемом желании приобрести что-либо, даже без необходимой на то нужды.

Первичная аддикция - собственно зависимое поведение отчего-либо, в данном случае сама аддикция является основой формирования отклоняющегося поведения.

Первичная профилактика - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, предупреждающих приобщение к употреблению наркотиков. Первичная профилактика направлена на здоровых детей и подростков, тех, кто еще не начал употребление наркотиков и других психоактивных веществ.

Перфекционизм – это «болезнь» людей с низкой самооценкой.

Полинаркомания - это заболевание, возникшее в связи со злоупотреблением двумя и более лекарственными или иными веществами, отнесенными к наркотикам.

Просвещение - одна из пропагандистских моделей профилактики наркотической зависимости, при которой предоставляется полная информация о наркотических веществах с целью дать возможность человеку сделать сознательный выбор.

Профилактика - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Профилактическая программа (программа профилактики) - программа ориентированная на формирование здорового образа жизни, отказа от употребления наркотических и иных веществ, причиняющих урон физическому и психическому здоровью человека.

Психологическая коррекция - один из видов психологической помощи (среди других — психологическое консультирование, психологический тренинг, психотерапия); деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также деятельность, направленная на формирование у человека нужных психологических качеств для повышения его социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям.

Ремиссия - период течения хронической болезни человека или животного, характеризующийся значительным ослаблением или исчезновением ее признаков (симптомов).

Ретретизм - (от англ. retreat – отступление, отход; уединённое место, убежище), бегство от действительности: отрицание и целей, и социально одобряемых средств их достижения.

Ритуализм - отрицание целей данной культуры, но принятие и использование традиционных, одобряемых обществом средств их достижения.

Ритуал - (от лат. *ritualis* – обрядовый) – разновидность обычая или традиции; исторически сложившаяся или специально установленная норма поведения, в которой форма исполнения действий строго канонизирована и имеет лишь символическое значение.

Сверхценная ипохондрия – логически верная, понятная другим людям, но крайне преувеличенная забота о своем здоровье.

Симптоматическая профилактика направлена на лиц, уже имеющих опыт потребления наркотиков, но еще не имеющих клинического статуса больных наркоманией. Как правило, приобщение к наркотикам на этой стадии проявляется в характерных изменениях поведения: резком снижении успеваемости, сужении круга интересов, появлении безразличия к родителям, кругу друзей и социальному окружению, в частых экспериментах с алкоголем и другими опьяняющими веществами и т. д.

Система ювенальной юстиции - совокупность государственных органов, органов местного самоуправления, государственных и муниципальных учреждений, должностных лиц, неправительственных некоммерческих организаций, осуществляющих на основе установленных законом процедур действия, нацеленные на реализацию и обеспечение прав, свобод и законных интересов ребенка (несовершеннолетнего).

Социальная терапия - деятельность соответствующих служб по облегчению взаимодействия индивида с социальной средой и помощи ему в решении социальных проблем и конфликтов.

Социодрама - метод социального исследования и коррекции, направленный на разрешение и устранение противоречий, напряженности и конфликтов в целях гармонизации в разнообразных группах здоровых людей.

Табакокурение (никотинизм, никотиномания) – является самым распространенным видом токсикомании среди всех возрастных групп. Это пристрастие к табачным изделиям.

Токсикомания (от др.-греч. *τοξικός* (*toxikos*) — ядовитый, др.- греч. *μανία* — страсть, безумие, влечение) - совокупность болезненных состояний,

характеризующихся влечением и привыканием к приему лекарственных средств и других веществ, не относимых к наркотическим согласно «Единой конвенции ООН о наркотических средствах 1961 года».

Толерантность наркотическая (от лат. *Tolerantia* - терпение) - терпимость, выносливость, формирующаяся в процессе привыкания и адаптации организма к конкретному интоксиканту при регулярном его потреблении.

Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Третичная профилактика (реабилитация) - комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на предотвращение срывов и рецидивов заболевания, то есть способствующих восстановлению личностного и социального статуса больного (наркомания, токсикомания и алкоголизм) и возвращению его в семью, в образовательное учреждение, в трудовой коллектив, общественно-полезной деятельности.

Убеждение - разъяснение и доказательство правильности определенного поведения или поступка. В процессе убеждения специалист пытается воздействовать на сознание, чувства, волю человека, учитывая его интересы, склонности, личный опыт.



Список литературы

1. Ананьев, В.А. Концептуальные основы системной профилактики девиантного поведения: Монография / В.А. Ананьев, Я.В. Малыхина, М.А. Васильев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2003. – 171 с.
2. Губанов, В.М. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: Учеб. пособие / В.М. Губанов, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин. - М.: Дрофа. 2007.- 288 с.
3. Джамелова, Г.П. Особенности подготовки специалистов психологов в работе с экстремальными ситуациями / Г.П. Джамелова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике». - 2016. - №1 (7). – 166-167.
4. Кокин, А.Б Студенчество как социальная группа, современные социально-психологические представления о студенчестве. Опубликовано: Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей / под ред. Волохонской М. С., Микляевой А. В. // Материалы II Всероссийской научно-практической (заочной) конференции. – МО: СВИВТ, 2012. – С. 129-135
5. Кошкина, Е.А. Клинические и организационные вопросы наркологии: учебное пособие / Под ред. Е.А. Кошкиной. - М.: Гениус Медиа, 2011-84с.
6. Лисецкий, К.С. Психологическая профилактика наркотической зависимости / К.С. Лисецкий, Е.В. Литягина. – Самара: Бахрах-М, 2008. – 68 с.
7. Макеева, А.Г. Не допустить беды: 15 ответов на трудные вопросы: Пособие для работы с учащимися 10–11 кл.: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / Под ред. М. М. Безруких. - М.: Просвещение, 2003. – 48 с.
8. Макеева, А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя: В помощь образовательному

учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами» / Под ред. М. М. Безруких. - М.: Просвещение, 2003. - 204 с.

9. Манзий, Д.Д. Методы психологической адаптации специалистов к экстремальным ситуациям / Д.Д. Манзий // Вестник КИГИТ. – 2012. - №10 (22). – С. 40-44.

10. Мингалев, А.Н. Стрессоустойчивость лиц, профессионально связанных с экстремальными условиями / А.Н. Мингалев. - Краснодар, 2012. - 38 с.

11. Невирко, Д. Д. Наркоситуация и профилактика наркопотребления в вузах: монография / Д. Д. Невирко, Т. В. Коробицина, В. Е. Шинкевич // Социально-гуманитарные знания. – 2011. – 112 с.

12. Степанов, А.В. Оценка уровня подготовленности студентов 3 и 5 курсов к экстремальным жизненным ситуациям / А.В. Степанов, А.В. Любин, М.С. Малежик, Н.И. Перепелицын // Актуальные проблемы клинической и экспериментальной медицины: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 60-летию Читинской государственной медицинской академии. - Чита: Читинская государственная медицинская академия, 2013. - С. 171.

13. Столяренко, А.М. Юридическая педагогика / А.М. Столяренко. - М., 2000. - 368 с.

14. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика / А.М. Столяренко. - М.: ЮНТИ-ДАНА, 2002. - 607 с.

15. Соломина, В.П. Профилактика социальных отклонений. Учебно-методическое пособие / под ред. В. П. Соломина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. - 99 с.

16. Технологии профилактики аддиктивного (зависимого) поведения: учебно-методический комплекс. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007.

17. Яковлева, И.И. Невиновное причинение вреда, обусловленное экстремальной ситуацией или нервно-психическими перегрузками / И.И. Яковлева // Уголовное законодательство: вчера, сегодня, завтра (памяти

профессора С.Ф. Кравцова): материалы ежегодной всероссийской научно-практической конференции. – СПб: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2016. - С. 88-93.

18. Яковлев, В.А. Влияние злоупотребления психоактивными веществами на социальный интеллект у молодежи [Электронный ресурс] /В.А. Яковлев//Сетевое издание «Психолог» под ред. Спириной Э.М. НБ-Медиа 2013г
Режим доступа :http://e-notabene.ru/psp/article_10706.html – (Дата обращения 7.02.16)