

**Кафедра общей и клинической психологии**

Зав. кафедрой общей  
и клинической психологии  
д.пс.н., профессор  
Исаева Е.Р. \_\_\_\_\_

Председатель ГАК  
д.пс.н., профессор  
Соловьева С.Л. \_\_\_\_\_

Выпускная квалификационная работа

на тему:

***Оценка склонности к девиантному поведению у старших школьников***

по специальности 37.05.01 – Клиническая психология

Выполнил:  
Студент 6 курса  
Отделения клинической психологии  
Постникова Мария Михайловна  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Научный руководитель:  
Кандидат социологических наук  
Доцент кафедры общей и клинической психологии  
Тюсова Ольга Викторовна  
\_\_\_\_\_ (подпись)

Санкт-Петербург  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Изучение личностных особенностей старшеклассников.....	6
1.2. Программы первичной профилактики девиантного поведения у старших школьников.....	15
<b>ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Программа исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	25
2.3. Процедура исследования.....	28
2.4. Математико-статистические методы обработки данных.....	29
<b>ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>30</b>
3.1. Выборка исследования.....	30
3.2. Описание потребностей и интересов школьников.....	31
3.3. Акцентуации характера школьников.....	34
3.4. Личностные характеристики школьников.....	35
3.5. Склонность к девиантному поведению.....	36
3.6. Результаты сравнительного анализа между девушками и юношами...	39
3.7. Результаты сравнительно анализа между учащимися с благоприятной средой дома и в школе и с неблагоприятной средой.....	40
3.8. Корреляционный анализ между изучаемыми характеристиками.....	42

<b>ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....</b>	<b>47</b>
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>50</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>51</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>53</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....</b>	<b>57</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....</b>	<b>59</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....</b>	<b>61</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....</b>	<b>63</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Ранняя юность – важный период в жизни каждого человека, во время которого начинает формироваться самосознание, самоопределение, нравственные и моральные принципы, система оценок и отношений. В возрасте 15-17 лет юноши и девушки начинают чувствовать себя уже взрослыми, способными самостоятельно решать свою судьбу и делать выбор своего будущего. Молодые люди находятся на пороге самостоятельной жизни, для которой им нужно будет научиться быть ответственными и адаптивными. Окружение и социальные роли начинают резко меняться, старшие подростки пересматривают свои отношения со сверстниками и взрослыми.

Существуют определенные личностные факторы, приводящие к дезадаптации старшеклассников и способствующие развитию склонности к девиантному поведению. Так, заострение некоторых черт характера, порождающие конфликтные отношения с окружающими и защитное, агрессивное поведение, в первую очередь, вызывают отчуждение в обществе, а затем формируют устойчивые модели отклоняющегося поведения.

Превентивные методы противодействия девициям у школьников становятся все более востребованными. Психологи, педагоги, социальные работники, разрабатывают программы первичной профилактики девиантного поведения с целью снизить риски формирования у школьников отклоняющегося поведения, приводящего к большому числу негативных последствий.

Однако реализация таких программ является единичной и нуждается в стандартизации и более широкой практике применения. Данная работа является примером поэтапной разработки профилактической программы, опирающейся на потребности целевой группы.

**Цель исследования:** изучение склонности к девиантному поведению у старших школьников для оценки потребности в проведении профилактических мероприятий.

**Для реализации цели исследования поставлены следующие задачи:**

1. Провести анализ склонности к девиантному поведению у старших школьников в зависимости от факторов социально-психологического благополучия;
2. Изучить различия между юношами и девушками в склонности к девиантному поведению;
3. Проанализировать взаимосвязь склонности к отдельным видам девиантного поведения с личностными особенностями;
4. Оценить потребность в проведении профилактической программы у старших школьников.

**Объект исследования:** учащиеся старших классов в возрасте от 15 до 17 лет.

**Предмет исследования:** личностные особенности и склонность к девиантному поведению.

**Гипотезы:**

1. Подростки с низкой успеваемостью, у которых отсутствуют друзья, плохие отношения с ближайшим социальным окружением в большей степени склонны к девиантному поведению, по сравнению с теми подростками, у кого благоприятная среда в школе и дома.
2. Юноши более подвержены делинквентному и агрессивному поведению, а девушки в большей степени подвержены суицидальному и зависимому поведению.

**Практическая значимость.** Полученные в ходе исследования данные покажут, существует ли потребность в проведении профилактических

мероприятий среди учащихся старших классов. Выявленные личностные особенности школьников, а также их интересы и потребности будут способствовать наполнению программы первичной профилактики девиантного поведения специфическим содержанием.

Выражаем благодарность ГБОУ «Гимназия №66» Приморского района Санкт-Петербурга за предоставленную возможность провести исследование с участием обучающихся старших классов.

# ГЛАВА 1. ИЗУЧЕНИЕ СКЛОННОСТИ К ДЕВИАНТНОМУ ПОВЕДЕНИЮ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Изучение личностных особенностей старшекласников

В психологической и педагогической литературе принято считать, что возраст 16-17 лет является началом юности и соответствует старшему школьному возрасту. Физиологическое развитие уже миновало свой пик, в дополнение к нему приходит личностное и нравственное развитие. Всех психические процессы укрепляются и совершенствуются. Эмоциональная сфера характеризуется ранимостью, чувствительностью, депрессивностью, тревожностью, частыми сменами настроения. Спектр эмоций расширяется, воспринимаются они глубже, их выражение приобретает новые способы. Молодые люди, переходя из отрочества, начинают чувствовать себя по-настоящему взрослыми, способными самостоятельно решать свою судьбу и брать ответственность за свой выбор. Юноши и девушки задумываются о выборе своего жизненного пути. На фоне этого они активно начинают заниматься исследованием своей личности, своих интересов, характера, потребностей и склонностей, поиском смысла жизни, что служит условием внутреннего развития для человека в юношеские годы (В.С.Мухина, 2006). Кроме того, ключевым моментом в ранней юности становится формирование внутренней позиции по отношению к себе, к другим людям, к миру в целом (Г.М.Андреева, 2008).

В соответствии с психосоциальной теорией Э.Эриксона, период юности характеризуется не только поиском своего жизненного пути, но и приобретением своего внутреннего «Я», формирование своей идентичности и образованием подходящего круга общения. Для молодых людей открываются новые психологические способности – самосознание, самоисследование, рефлексия.

Выстраивание своей системы ценностей, оценки себя и окружающего мира, становление своих взглядов и суждений являются предпосылками формирования своей «Я-концепции», которая не только делает личность уникальной и неповторимой, но и выступает регулятором поведения молодых людей. Положительная «Я-концепция» способствует успешной социальной адаптации, негативная «Я-концепция» приводит к дезадаптации (В.А.Аверин, 1998).

Р.Хавигхёрст полагал, что у молодых людей появляются определенные задачи, соответствующие их возрасту, которые им необходимо решить на данном периоде жизни:

- Принятие своей внешности;
- Понимание мужской и женской гендерной роли;
- Выстраивание отношений со сверстниками на новом, более основательном уровне;
- Эмоциональная сепарация от родителей и других значимых взрослых;
- Выбор профессионального становления;
- Созревание своей гражданской позиции.

Социальное развитие старших школьников приобретает более плавный характер, однако, остается одной из ведущих составляющих в развитии личности в целом. У молодых людей появляется потребность в общении с взрослыми людьми, так как они начинают ощущать необходимость совета или наставления от более опытных людей. В этом возрасте юноши и девушки часто находят верных друзей, с которыми крепкая дружба будет связывать еще многие годы в будущем. Если у старшеклассника возникают сложности с выстраиванием отношений с окружающими людьми, то это может стать фактором снижения уровня самооценки и развития антисоциальных наклонностей. У молодых людей самооценка формируется под влиянием уже не только учебной деятельности, но и общением с окружающими.



С.Л.Рубинштейн отмечает, что в старшем школьном возрасте самооценка может быть противоречивой. С одной стороны, при высокой самооценке у старшеклассников лучше развиты коммуникативные навыки, контакты с другими людьми возникают и поддерживаются легко и непринужденно, с другой стороны, высокая самооценка взаимосвязана с завышенным уровнем притязаний и слабым самоконтролем.

Молодым людям важно иметь устойчивую адекватную самооценку, среднего уровня. Тогда и процесс самовоспитания, и преодоление сложных ситуаций будут происходить без особых трудностей.

С.Н.Фрондзей полагает, что в формировании устойчивой адекватной самооценки особая роль отводится психолого-педагогической поддержке, помощи в решении внутриличностных и межличностных конфликтов. По исследованиям С.В.Зябловой (2020) к одиннадцатому классу уже половина школьников формируют свою самооценку как адекватную, соответствующую среднему уровню. [8, с. 260].

В связи с тем, что самосознание молодых людей приобретает качественно новый характер, они с большей внимательностью и интересом относятся к себе, своим особенностям, которые влияют на их поведение, поэтому появляется способность к осознанной саморегуляции. Многие исследователи считают, что способность саморегуляции присутствует уже и в раннем возрасте, но именно осознанная саморегуляция возникает в начале юношеского возраста (Н.Ф.Круглова, В.И.Моросанова, Е.А.Сергиенко и др., 2017) [15, с. 34]. По исследованиям В.И.Моросановой, после низких показателей уровня саморегуляции с 6 по 10 классы осознанная саморегуляция резко возрастает к 11 классу. По предположениям авторов исследования, это связано с тем, что в подростковом возрасте происходит ослабление контроля за учебной деятельностью, а к выпускному классу из-за окончания школы и необходимости профессионального определения уровень осознанной саморегуляции возрастает. Также авторами отмечается, что к старшему

школьному возрасту темперамент уже в меньшей степени влияет на способность управлять своим поведением и психоэмоциональным состоянием, то есть саморегуляция приобретает осознанный характер (В.И.Морсанова, Т.Г.Фомина, М.Л.Ованесбекова, 2017).

Также старший школьный возраст отличается тем, что происходит формирование собственного репертуара стратегий совладающего поведения для успешной адаптации в стрессовых ситуациях. Жизнь юношей и девушек насыщена событиями с разными эмоциональным окрасками: экзамены, новые социальные роли, меняющиеся условия среды, узнавание себя, приобретение новых прав и обязанностей – ко всему требуется адаптация. Сочетание защитных механизмов и стратегий совладающего поведения уникально у каждого человека. формируется оно под влияние внешней среды и внутренних потребностей человека (Е.Ю.Кочетова, 2019). По данным исследования, девушкам в большей степени свойственны следующие копинг-стратегии: «поиск социальной поддержки», «избегание», «разрешение проблем» – то есть девушки стремятся искать помощь и поддержку у окружения, в то же время для них характерны уход и отстранение от проблем. Кроме того, у девушек ярче выражены такие личностные характеристики, как невротичность, депрессивность, застенчивость, эмоциональная неустойчивость, склонность к частой смене эмоций и бурному их проявлению, что побуждает их к обращению за помощью к окружающим людям. В исследовании был рассмотрен гендерный аспект: фемининные девушки характеризуются таким копингом, как «избегание», а маскулинные девушки – «положительная переоценка» и «конфронтация»; маскулинные юноши в большей степени склонны к активному решению проблем (Г.В.Паниных, 2020).

Еще одним важным новообразованием в старшем школьном возрасте является формирование социальной компетенции – умение работать в команде, коммуникативная активность, выносливость, умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации (Ю.П.Ветров, И.Г.Кужелева, 2009). По

мнению авторов, две основные задачи, которые необходимо решать старшим школьникам для успешного развития полноценной личности – это формирование социальной зрелости и самосознания.

Значимым фактором, обуславливающим и поведение, и мировоззрение, и жизненные цели является система ценностей. У старшекласников начинают активно формироваться индивидуальные ценности ввиду необходимости профессионального определения, решения о своем будущем, определения долгосрочных целей. По мнению В.Э.Чудновского, именно в этом возрасте начинается «смыслообразование». «Уровень зрелой личности – это уровень ценностно-смысловой детерминации, уровень существования в мире смыслов и ценностей» (В.Н.Селезнев, О.А.Овсяник, 2017). По данным исследования, большинство старших школьников выбирают как наиболее значимыми такие ценности, как «любовь» и «наличие хороших и верных друзей». «Красота природы и искусства», «счастье других», «творчество», «познание», в свою очередь, заняли последние места при выборе терминальных ценностей. «Независимость» – выбор всех школьников среди инструментальных ценностей. Не в приоритете оказались такие ценности, как «непримиримость к недостаткам в себе и других», «широта взглядов», «высокие запросы». Также, преимущественно, у старшекласников во главе стоят материальные ценности, а именно образование и работа. Многие школьники видят себя на высоких должностях, строят себе успешную карьеру и выделяют, что для них не мало важно выбрать работу по душе. На второе место старшекласники ставят семейные ценности: любовь, счастье, дети. Третье и четвертое место разделили самореализация и физические ценности (например, путешествия) соответственно (В.Н.Селезнев, О.А.Овсяник, 2017).

Известно, что в юношеском возрасте молодые люди только еще начинают изучать и понимать себя, в том числе свои эмоции и чувства, которые также могут влиять как на состояние, так и на поведение школьников. О.С.Юткиной (2019) было проведено исследование наличия алекситимии у старших

школьников, которое показало, что только треть школьников относится к «неалекситимическому» типу личности, остальные почти 70% находятся либо в группе «пограничного» типа, либо «алекситимического» типа. Этот факт указывает на сложности в понимании своих эмоций, их выражении и в вербализации своих чувств, что, в свою очередь, может привести к трудностям межличностного взаимодействия, а это как раз является важным аспектом и ведущей деятельностью в ранней юности (О.С.Юткина, 2019).

Агрессивное поведение, по данным исследования Е.В. Булычевой и О.М. Ждановой, проявляется у каждого второго школьника, обучающегося в старшей школе. Чаще всего школьники выражают свою агрессию вербальным способом. Подросткам с повышенной агрессивностью свойственен высокий уровень стресса и тревожности, преобладание негативных переживаний, связанных как с учебой, так и с повседневной жизнью, а также низкий уровень саморегуляции, проявляющийся в раздражительности, враждебности. В совокупности приведенные личностные характеристики формируют целенаправленную агрессию, то есть спланированное нанесение вреда окружающим. (Е.В.Булычева, О.М.Жданова, 2021).

Агрессивное поведение является так же формой девиантного поведения. Но не только агрессивность свойственна старшим школьникам, склонным к девиантному поведению. Так, в ходе исследования М.В.Чеховской и Д.А.Рожней было выявлено, что юноши и девушки с отклоняющимся поведением отрицают наличие интереса к их личностям со стороны окружающих людей, они полагают, что не вызывают симпатию у сверстников и взрослых. Девиантным подросткам старших классов характерны такие черты, как подозрительность, раздражительность, внутренняя неудовлетворенность, неосмысленное отношение к жизни. Самооценка и «Я-концепция», о важности формировании которых говорилось выше, взаимосвязаны с поведением школьников: низкая самооценка и негативная «Я-концепция» свойственны старшим школьникам, склонным к девиантному

поведению. Адекватный уровень самооценки, самопринятие и самопонимание – факторы, способствующие успешной адаптации (М.В.Чеховская, Л.А.Рожней, 2018).

Завышенная самооценка является также неадекватной в подростковом возрасте. Так, в исследовании О.Н.Кожарской и К.С.Суховерховой было обнаружено, что подросткам, склонным к девиантному поведению, свойствен высокий уровень самооценки и притязаний, что говорит о некритичности мышления и нереалистичной оценке своих возможностей. Кроме того, для данной категории школьников характерен низкий уровень самоконтроля (О.Н.Кожарская, К.С.Суховерхова, 2021).

Как уже неоднократно упоминалось ранее, успешное межличностное взаимодействие – это важный компонент развития и становления гармоничной личности, одна из ведущих деятельностей старших школьников, поэтому огромную роль здесь играет социальный интеллект. Взаимосвязь компонентов социального интеллекта и склонности к различным формам девиантного поведения у старших школьников описала в своем исследовании Г.В.Кухтерина. Было выявлено, что не только непонимание вербальной экспрессии, но и прогнозирование реакции других на свои поступки толкает подростков на агрессивное и делинквентное поведение: непонимание языка тела других людей, их жесты и мимику, коррелирует с аддиктивным поведением (Г.В.Кухтерина, 2017).

Что касается гендерных различий, то большинство исследователей утверждают, что склонность к девиантному поведению в большей степени выражена у юношей, чем у девушек (А.А.Терехова, 2022; А.С.Семенчева, 2021). Реже встречаются исследования, говорящие об обратном. Так, в исследовании В.В.Никифоровой и Л.П.Николаевой было выявлено, что девушки в большей степени склонны к враждебному и агрессивному поведению (В.В.Никифорова, Л.П.Николаева, 2019). Также у девушек

суицидальное поведение более выражено, чем у юношей (Ж.Р.Герданова, В.И.Есаулов и др., 2020).

В целом, на формирование отклоняющегося поведения у школьников влияют три фактора: биологический, психологический, социальный. Биологический фактор включает в себя наследственно-генетические особенности, врожденные свойства индивида, уровень гормонов, повреждения головного мозга, особенности нервной системы. Сами биологические факторы не являются специфичными при возникновении делинквентности, но оказывают влияние на динамику поведения человека. Психологический фактор заключается в личностных особенностях индивидов: нарушения поведения, акцентуации характера, асоциальные тенденции. К социальному фактору относят межличностные отношения, место в социальных микро- и макрогруппах, влияние субкультур, влияние общества, учебную успеваемость, социальную дезорганизацию, социальное неравенство.

Л. Я. Олиференко (2008) выделяет несколько причин возникновения девиантного поведения подростков:

1. Развод родителей, занятость их личными проблемами;
2. Смерть любимого человека;
3. Рождение в семье нового ребенка – девиантное поведение как ревность;
4. Насилие в семье;
5. Ограниченную духовную культуру;
6. Обедненную досуговую среду;
7. Скуку, неумение найти достойное занятие;
8. Низкую коммуникабельность, неспособность к конструктивному общению с другими детьми;
9. Эмоциональную неразвитость;

## 10. Неумение использовать вербальную форму для доказательства своей правоты, переход к агрессивным действиям.

И.А. Невский (2019) называет следующие причины отклонений в поведении подростков: психическую и социальную депривацию; педагогическую и социальную запущенность; педагогическую и социальную безнадзорность.

Общение со сверстниками и взрослыми, налаживание с ними дружеских, доверительных отношений играет ключевую роль в становлении личности старшего подростка. При низкой социальной компетенции молодые люди сталкиваются с трудностями в коммуникации, непониманием и непринятием, снижением социальных контактов, снижением самооценки, появлением конфликтных отношений, что становится почвой для развития отклоняющегося поведения.

Нельзя недооценить влияние семьи на развитие ребенка и формирование его личности. Огромную роль играют родители в формировании, становлении характера, установок, мировоззрения подростка. Кроме того, социально-демографические факторы влияют на развитие склонности к отклоняющемуся поведению. Так, в исследовании И.С.Бубновой было выявлено, что учащиеся из неблагополучных и малообеспеченных семей в большей степени демонстрируют девиантное поведение. Средний уровень склонности к девиантному поведению обнаружен у подростков из благополучных, но многодетных или неполных семей (И.С.Бубнова, 2019).

Ввиду того, что помимо ориентации на межличностное взаимодействие у старших школьников выделяется еще одна ведущая деятельность – профессиональное самоопределение, молодые люди формируют новую мотивацию на обучение, и уже выбор будущей профессии определяет интерес к учебным предметам. Ученикам с низкой успеваемостью характерен слабый самоконтроль, сложности с выстраиванием жизненных ориентиров и планированием, что также может являть предпосылками для отклоняющегося

поведения (М.О.Соболева, 2018). Нарастание школьной неуспеваемости ведет к полной потере заинтересованности в обучении, школьники начинают пропускать уроки, у них появляется много свободного времени, которое они не знают, куда деть и чем себя занять (Н.В.Калинина, Е.Г.Артамонова, В.Б.Салахова, 2017).

## **1.2. Программы первичной профилактики девиантного поведения у старших школьников**

А.В. Хомич в своих трудах утверждал о том, что девиантное поведение – это понятие многостороннее, которое представляет из себя многообразные явления, не всегда отвечающие требованиям и ожиданиям окружающих. Автор также отмечает, что существует положительная форма отклоняющегося поведения, которая не наносит вреда или ущерба обществу – конформизм (А.В.Хомич, 2017).

Выделяют множество факторов девиантного поведения: акцентуации характера, низкая самооценка, высокий уровень тревожности, сниженная мотивация, низкий самоконтроль, чувство одиночества и др. (И.С.Бубнова, 2017). Помимо личных психологических факторов влияние оказывают социально-экономическая, политическая, экологическая нестабильность, изменения в ценностных ориентациях подрастающего поколения, неблагоприятные семейно-бытовые отношения, конфликтные межличностные отношения, школьная неуспеваемость (Н.В.Калинина, Е.Г.Артамонова, В.Б.Салахова, 2017).

Н.А.Сирота (1990) создала классификацию факторов риска развития зависимости в подростковом возрасте. В ее классификацию входят следующие группы факторов: 1) факторы пре-, пери- и постнатального влияния



(особенности протекания беременности, заболевания матери во время беременности, особенности родов, наличия задержки в развитии и отклонений в раннем возрасте; 2) факторы наследственности (в частности, наличие зависимого поведения у родственников); 3) факторы нарушения развития (ЧМТ, психические травмы, тяжелые соматические заболевания); 4) факторы неправильного воспитания (социальный статус семьи и ее демографические особенности, гипопротекция, заострение определенных характерологических черт родителей); 5) факторы нарушения психосоциальной адаптации (чувство отчужденности в семье, отсутствие теплых и уважительных отношений, игнорирование родителями, снижение успеваемости в школе, нарушение школьной дисциплины, нарушения в коммуникативной сфере со сверстниками, конфликтность в школе, отсутствие интересов и хобби, склонность к асоциальным формам поведения); 6) психологические факторы (зависимость от влияния референтной группы, эмоциональное напряжение и неконструктивное его высвобождение, неосознанность, несознательность, безответственность, несформировавшаяся Я-концепция).

В связи с тем, что ранняя юность – период выбора способа оценки себя и окружающего мира, формирования собственных суждений и позиций, в сравнении с общепринятыми и общественными, девиантное поведение старшеклассников может носить демонстрационный характер, отображающее их собственное отношение и мнение, касающееся социальных норм, правил, ожиданий и требований, в качестве противопоставления и утверждения (И.А.Рудакова, 2016).

Несомненно, девиантное поведение старшеклассников требует психологической коррекции и профилактики. Многие специалисты занимаются этим вопросом и предлагают программы профилактики девиантного поведения у школьников старших классов.

С.Ш. Казданян разделяет коррекционные методы на педагогические и психотерапевтические. Педагогические методы направлены на коррекцию страха, навязчивых состояний, предусматривают самокоррекцию, трудовую коррекцию, коррекцию поведения и характера и др. К психотерапевтическим автор относит гипноз, самокоррекцию и внушение, психоанализ и др. (С.Ш.Казданян, 2017).

Среди профилактических методов выделяют тренинги, групповые занятия, семинары, лекции, дискуссии, консультации, классные часы (И.С.Бубнова, 2019).

Социально-психологические программы тренингов жизнестойкости молодежи, способствующих профилактике девиантного поведения, основываются на том, что профилактика должна начинаться с формирования жизнестойкости индивидуумов, то есть повышения уровня стрессоустойчивости, адаптивности, саморегуляции своего психофизического состояния. Целями тренингов являются стимулирование осмысления собственной модели мира, расширение способ осознанного управления каждой из составляющих этой модели, понимание влияния на человека различных жизненных ситуаций (Н.В.Калинина, Е.Г.Артамонова, В.Б.Салахова, 2017).

Большинство программ профилактики девиантно поведения школьников основано на знаниях психологических особенностей молодого поколения, что позволяет сформулировать следующие универсальные цели и задачи программ: формирование конструктивных конпинг-стратегий, формирование мотивации на достижении успеха, повышение стрессоустойчивости, развитие таких личностных образований, как позитивная Я-концепция, внутренний локус контроля, эмпатия и аффилиация. Кроме того, существует ряд программ, направленных на развитие духовно-нравственно аспект подростков старшего возраста. Данные программы учат навыкам ответственного и

самостоятельно принятия решения и осуществление нравственного выбора (Н.А.Сирота, В.М.Ялтонский, 2012).

Программа формирования здорового образа жизни и профилактики зависимостей Н.А.Сироты и В.М.Ялтонского ставит перед собой задачи, в которые входит формирование таких личностных качеств, как устойчивая адекватная самооценка, положительная Я-концепция, эмпатия, аффилиация, внутренний локус контроля. Также в нее входит повышение уровня стрессоустойчивости, развитие коммуникативных навыков, формирование навыков самостоятельного принятия решений, обучение конструктивным способам разрешения конфликтных ситуаций. Важным аспектом программы является информирование. Авторы отводят значительную часть времени на формирование знаний о последствиях зависимого поведения, о принципах ведения здорового образа жизни, о самозащите и самопомощи, о законопослушном поведении.

Каждое занятие программы «Точка опоры» Н.А.Сироты и В.М.Ялтонского имеет четкую структуру и прописанный план. Тренинговые занятия проходят по определенной схеме: подвижные игры, дискуссии, психодраматические упражнения, мозговой штурм, рисунки, релаксационные упражнения, мини-лекции, тренировка навыков, обратная связь. Программа охватывает 8 блоков тренинга, которые связаны с важными аспектами жизни и эффективностью профилактики девиантного поведения: формирование группы, формирование эффективного взаимодействия в группе, проблем-разрешающее поведение, эффективное преодоление стресса, профилактика употребления ПАВ, профилактика ВИЧ/СПИДа, формирование эффективных взаимоотношений в семье, личность.

Программа «Профилактика девиантного поведения подростков в условиях образовательного учреждения», созданная Т.Ф.Вороновой на базе ГБОУ

средней школы №444 в городе Санкт-Петербург в 2013 году, ориентирована на следующие положения:

- Личность ребенка является центром социально-педагогической системы образования и социально-педагогической деятельности школы;
- Преобладание личностно-ориентированной педагогики сотрудничества детей и взрослых, а также современные инновационные методики и технологии;
- Интеграция воспитательных воздействий школы, семьи, и всех субъектов профилактики, на которые возложены функции профилактики девиантного поведения подростков целях соблюдения и защиты законных интересов и прав ребенка.

Профилактика проявления отклоняющегося поведения проводится по многим направлениям девиаций и осуществляется комплексно через учебный процесс, путем изменения содержания учебных предметов, с помощью интерактивных методов обучения, через классные часы, с помощью работы с родителями, посредством активации работы по предотвращению курения в школе. Программа проводится в несколько этапов: диагностический этап, аналитический этап, деятельностный этап. Деятельностный этап состоит из курирования учеников, проведения профилактических занятий, посещений выставок и музеев, лекций, акций, мероприятий, индивидуальной работы. Программа рассчитана на весь учебный год.

Дополнительная общеобразовательная программа «Профилактика правонарушений «Правовая дорога в будущее», составленная ГБУ ДО центром психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие» в 2017 году, преследует следующую цель: на уровне первичной профилактики недопущение совершения противоправных действий подростками, создание психолого-

педагогических условий для обеспечения доступности мероприятий по профилактике противоправного поведения, осуществление психолого-педагогического сопровождения учащихся школы с целью формирования у них нравственного сознания, лежащего в основе действий человека.

В задачи программы входят такие положения, как развитие навыков принятия ответственных решений и свободы выбора, тренировка отстаивания убеждений и позиций, снижение уровня агрессивности, формирование адекватной самооценки, навыков конструктивного взаимодействия в конфликтных и кризисных ситуациях, обучение навыкам партнерского поведения, закрепление навыков конструктивного и позитивного общения со сверстниками, родителями, учителями, формирование адекватных представлений о чувствах, эмоциях, настроении, их влияния на поведение, управление чувствами, преодоление стрессов.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. Программа реализуется средствами специально созданных рабочих учебных программ. Каждая учебная рабочая программа имеет свой учебный план. В зависимости от учебной программы и степени выраженности трудностей подростка обучение может проходить в различные сроки: краткосрочные (до 10 часов), среднесрочные (36 часов) и в некоторых случаях длительное обучение до 72 часов с переходом на следующий год обучения. Продолжительность обучения определяется учебным планом конкретной учебной программы, включенной в состав дополнительной общеобразовательной программы. Программа реализуется в групповой, индивидуальной и смешанной (индивидуально-групповой) формах.

Перечень учебных рабочих программ:

1. Познаю себя и учусь управлять собой.
2. Развитие адаптационных механизмов у пятиклассников.
3. Эффективное общение подростков.

4. Формирование эмоциональной произвольности у младших школьников.
5. Эмоциональная реабилитация дезадаптивных детей.
6. Арттерапевтическая программа психологической помощи детям от семи до двенадцати лет с эмоциональными и поведенческими проблемами.
7. Метафорические деловые игры, как средство повышения внутренней активности подростков (Правовой компас).
8. Индивидуально-ориентированная программа по коррекции эмоциональных нарушений у детей дошкольного и младшего школьного возраста
9. Психологическая помощь первоклассникам в адаптации к школе.
10. Авангард.
11. Предупреждение дисгармоничного развития личности (Я-первоклассник).

Краткосрочная индивидуальная программа «Коррекция девиантного поведения у подростков», составленная Т.Н.Зобиной в Новосибирской области в 2017 году, определяет своими задачами: обучение открытому разговору о своих проблемах, обучение саморегуляции эмоционального состояния, снятие эмоционального напряжения методами арт-терапии. Программа рассчитана на 7 занятий.

Содержание программы:

- Беседа об этике, культуре поведения – 1 занятие.
- Беседа об ответственности за поведение – 1 занятие.
- Беседа о контроле негативных эмоций/депрессии – 1 занятие.
- Беседа о социально приемлемых способах снятия гнева – 1 занятие.
- Рисование различных ситуаций и сценария их решения – 1 занятие.
- Рисование настроения, своих чувств – 1 занятие.
- Рисование себя таким, каким тебя видят люди; и таким, какой ты есть – 1 занятие.

### **Выводы по главе.**

1. Ранняя юность или старший подростковый возраст – период важных новообразований таких как, способности к самоанализу, самопониманию, осознанность, построение своей системы ценностей и убеждений. Ведущей деятельностью молодых людей остается межличностное взаимодействие и присоединяется профессиональное самоопределение, что включает в себя выбор будущей профессии, исследование своих интересов, навыков и способностей, построение целей в долгосрочной перспективе, что, в свою очередь, определяет учебную мотивацию, дифференцированное отношение к предметам и школьную успеваемость. Социальные контакты – неотъемлемая часть развития девушек и юношей. В основе общения с окружающими лежит социальная компетентность, эмпатия, адекватная самооценка, психофизиологическая саморегуляция, понимание как своего поведения, так и окружающих. Взрослые становятся для старших подростков источником знаний, опыта и мудрости, недостаток которых молодые люди начинают ощущать, находясь на переходном между детством и взрослостью этапе, который требует навыков принятия решений и принятия на себя ответственности за последствия своих поступков и своего выбора.

2. Отсутствие коммуникативных навыков, завышенная или заниженная самооценка, агрессивность и враждебность, импульсивность, непонимание своих эмоций и чувств, как и непонимание невербального выражения эмоций других людей, конфликтные отношения со сверстниками, родителями и учителями, низкий уровень стрессоустойчивости, повышенная тревожность и депрессивность являются факторами формирования склонности к девиантному поведению у старшеклассников.

3. Среди школьников необходимо проводить профилактическую работу. Психологическая работа с учащимися должна быть направлена на выработку навыков понимания и совладания со своими эмоциями, приемлемого

выражения своих эмоций, конструктивного разрешения конфликтных и кризисных ситуаций, поддержания позитивных отношений с окружающими, командной работе, а также обучение отстаивания своих позиций и убеждений, формирования своих ценностей, смыслов и жизненных ориентиров.



## ГЛАВА 2. МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Программа исследования

**Цель исследования:** изучение склонности к девиантному поведению у старших школьников для оценки потребности в проведении профилактических мероприятий.

**Задачи:**

1. Провести анализ склонности к девиантному поведению у старших школьников в зависимости от факторов социально-психологического благополучия;
2. Изучить различия между юношами и девушками в склонности к девиантному поведению;
3. Проанализировать взаимосвязь склонности к отдельным видам девиантного поведения с личностными особенностями;
4. Оценить потребность в проведении профилактической программы у старших школьников.

**Объект исследования:** учащиеся старших классов в возрасте от 15 до 17 лет.

**Предмет исследования:** личностные особенности и склонность к девиантному поведению.

**Гипотезы:**

1. Подростки с низкой успеваемостью, у которых отсутствуют друзья, плохие отношения с ближайшим социальным окружением в большей степени склонны к девиантному поведению, по сравнению с теми подростками, у кого благоприятная среда в школе и дома.
2. Юноши более подвержены делинквентному и агрессивному поведению, а девушки в большей степени подвержены суицидальному и зависимому поведению.

## 2.2. Методы исследования

Для изучения социально-демографических характеристик была разработана специальная анкета, которая приведена в Приложении 1.

Для оценки потребностей в проведении профилактической программы была использована специально разработанная анкета интересов и потребностей, которая приведена в Приложении 2.

В качестве психодиагностического инструментария были использованы:

1. Опросник К.Леонгарда-Г.Шмишека;
2. Методика «Большая Пятерка» (адаптация А.Б.Хромовым);
3. Тест склонности к девиантному поведению Э.В.Леуса;
4. Шкала враждебности В.Кука-Д.Медлей.

Анкета социально-демографических данных состоит из 13 вопросов для сбора информации о поле, возрасте, успеваемости в школе, отношениях с друзьями, родителями, учителями и одноклассниками, наличии вредных привычек у себя и у родителей, составе семьи, наличии работы у родителей, наличии хобби и интересов у обучающихся.

Специально разработанная анкета интересов и потребностей школьников (приведена в Приложении 2).

В данную анкету входило 5 вопросов с вариантами ответов, определяющие темы, наиболее волнующие подростков старшего школьного возраста в данный период времени. Вопросы касались тем учебы, профессионального самоопределения, взаимоотношений с окружающими людьми, поддержания здорового образа жизни, психологического благополучия, формирование желаемых навыков и характерологических черт.

1. Опросник Леонгарда-Шмишека.

Опросник Шмишека-Леонгарда - личностный опросник, предназначенный для диагностики типа акцентуации личности. Состоит из 88

утверждений, респонденту необходимо ответить «да» или «нет». С помощью методики определяются 10 типов акцентуации: демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый, гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный типы.

## 2. Методика «Большая Пятерка»

Методика «Большая Пятерка» – краткий вариант «Большой Пятерки» (П.Коста, Р.МакРаэ). В 2000 году А.Б.Хромовым в Курганском Государственном Университете была произведена адаптация Большой Пятерки к отечественным условиям социальной среды в виде теста 5PFQ.

Методика «Большая Пятерка» позволяет выявить определенные качества и характеристики человека. Методика состоит из 30 утверждений-прилагательных, характеризующих личностные качества человека. Ответы оцениваются по семибалльной шкале: от «совсем не относится ко мне» до «полностью относится ко мне».

Методика состоит из пяти шкал-факторов:

- Экстраверсия - характеризует особенности социальной направленности личности, его типичные поведенческие реакции в коммуникативной сфере и социальной интеракции.
- Самосознание - раскрывает волевой компонент личности, мотивационную сферу и уровень самоконтроля.
- Сотрудничество - указывает на доминирующие установки человека по отношению к другим людям.
- Эмоциональная лабильность - измеряет уровень эмоциональной стабильности.
- Личностные ресурсы - измеряет задатки личности, предоставляет информацию о ее склонностях.

## 3. Тест склонности к девиантному поведению Э.В.Леуса.

Методика предназначена для измерения и оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП). В зависимости от набранной по каждой шкале суммы баллов оценивается степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. Метод позволяет получить максимально полную информацию о наличии разного рода поведенческих девиаций у подростков при проведении мониторинговых исследований. Разработанный метод представляет собой опросник, состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

#### 4. Шкала враждебности Кука-Медлей.

Шкала диагностики враждебности Кука – Медлей (1954 г.) представляет собой опросник, предназначенный для выявления склонности к агрессивному и враждебному поведению. По итогам проведения диагностики вычисляется уровень враждебности, агрессивности и цинизма. Тест состоит из 27 вопросов. При ответе на вопрос необходимо выбрать, в какой степени респондент согласен или не согласен с представленным утверждением. Каждому ответу соответствует определенное количество баллов (от 1 до 6). В конце подсчитывается количество баллов в соответствии с представленным ключом к тесту и выявляется уровень агрессивности, враждебности и цинизма.

Для обработки данных были использованы статистические методы: описательные статистики – среднее значение, стандартное отклонение и медиана, сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона, которые описаны в разделе 2.4.

### 2.3 Процедура исследования

Исследование было добровольным и анонимным, проводилось очно бланковым методом в классе.

Критериями включения в выборку испытуемых являлись: несовершеннолетние (возраст 15-17 лет).

Критерия невключения являлись: отказ от исследования самого несовершеннолетнего.

Прохождение психодиагностических и опросных процедур осуществлялось в следующем порядке:

1. Специально разработанная анкета социально-демографических данных, предоставляющая информацию о личности респондента (пол, возраст), успеваемости в школе, отношениях со сверстниками и взрослыми, наличии вредных привычек у себя или у родителей, состав семьи;
2. Опросник Леонгарда-Шмишека – личностный опросник на выявление характерологических особенностей несовершеннолетних, состоящий из 88 вопросов с двумя вариантами ответов: «да», «нет»;
3. Методика «Большая Пятерка» - личностный опросник, позволяющий выявить определенные характерологические особенности личности, состоящий из 30 определений, отражающих качества и характеристики человека, и 7 вариантов ответа: от «совсем не относится ко мне» до «полностью относится ко мне»;
4. Тест склонности к девиантному поведению Э.В.Леуса – методика для измерения степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения, состоящая из 75 вопросов с 3 вариантами ответа: «да», «иногда», «нет»;

5. Шкала враждебности Кука-Медлей – опросник, предназначенный для выявления уровня враждебности, агрессивности и цинизма, состоящий из 27 вопросов и 6 вариантов ответа: от «обычно» до «никогда».
6. Специально разработанная анкета интересов и потребностей школьников, определяющая наиболее волнующие темы для подростков старшего школьного возраста в данный период времени. Вопросы касались тем учебы, профессионального самоопределения, взаимоотношений с окружающими людьми, поддержания здорового образа жизни, психологического благополучия, формирование желаемых навыков и характерологических черт.

#### **2.4. Математико-статистические методы обработки данных.**

В исследовании была проведена стандартная статистическая процедура с использованием описательных статистик – среднее значение, медиана, стандартное отклонение. Далее была проведена проверка на нормативность выборки, проведен сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента для выявления различий между исследуемыми показателями и корреляционный анализ Пирсона для выявления взаимосвязи исследуемых показателей. На основе результатов статистического анализа проводилось обобщение теоретических и эмпирических материалов, оформление результатов исследования в форме выводов.

При обработке данных использовались компьютерные программы IBM SPSS Statistics 22 и Excel.

## ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 3.1. Выборка исследования

Данное исследование проводилось на базе ГБОУ «Гимназия №66» Приморского района Санкт-Петербурга. В исследовании приняли 46 человек. Из них 23 девушки (50%) и 23 юношей (50%). Средний возраст составляет  $15,3 \pm 0,3$  (минимальный – 15, максимальный - 17).

Анкета социально-демографических данных состояла из вопросов об успеваемости в школе, отношениях с друзьями, родителями, учителями и одноклассниками, наличии вредных привычек у себя и у родителей, составе семьи, наличии работы у родителей, наличии хобби и интересов у обучающихся.

Успеваемость в школе у обследуемых различается следующим образом: школьники, получающие оценки «отлично» - 11 человек (24%), школьники, получающие оценки «хорошо» - 21 человек (46%), школьники, получающие оценки «удовлетворительно» - 14 человек (30%). Отношения с друзьями 44 человека (96%) отмечают как «хорошие», 2 человека (4%) отметили, что друзья отсутствуют. 37 человек (80%) назвали бы свои отношения с одноклассниками хорошими, партнерскими, а 9 человек (20%) характеризуют свои отношения с одноклассниками как «плохие, сложные, ужасные». Отношения с учителями 40 человек (87%) отмечают как «хорошие, уважительные», 6 человек (13%) – «плохие, конфликтные, сложные». 45 человек (98%) описывают свои отношения с родителями как «хорошие, теплые, доверительные», 1 человек (2%) – «плохие, конфликтные, сложные».

У 37 человек (80%) состав семьи полный, есть мама и папа, 6 человек (13%) воспитывается в неполной семье, одним родителем, у 3 человек (7%) есть отчим или мачеха. У 10 человек (22%) нет ни братьев, ни сестер, у 27 человек (58%) есть один брат или сестра, 9 человек (20%) воспитываются в многодетных семьях (3 и более детей в семье). У 40 человек (87%) в семье

работают оба родителя либо один, если семья неполная, у 6 человек (13%) работает только один из двух родителей.

Среди всех испытуемых 5 человек (11%) отмечают у себя наличие вредных привычек, остальные, 41 человек (89%), отрицают у себя их наличие. 7 человек (15%) указывают на наличие вредных привычек у одного из родителей, у 3 человек (7%) оба родителя имеют вредные привычки, 36 человек (78%) отрицают наличие вредных привычек у родителей.

40 человек (87%) имеют одно или более хобби, увлечений, 6 человек (13%) указывают на отсутствие каких-либо интересов у себя.

### **3.2. Описание потребностей и интересов школьников**

Анкета интересов и потребностей старших школьников состояла из вопросов, выявляющих, какие есть сложности с учебой в школе (трудности в запоминании новой информации, отсутствие мотивации, тревога из-за экзаменов, профессионального самоопределения), есть ли трудности во взаимоотношениях с другими людьми (родителями, учителями, одноклассниками, друзьями, противоположным полом), какие есть запросы по обсуждению психологических тем (чувство одиночества, стрессоустойчивость, самооценка, самоанализ, эмоции и проявление их, ответственность), а также из вопросов, связанных с поддержанием здорового образа жизни (забота о здоровье, принципы здорового образа жизни, поддержание психического здоровья). На каждый вопрос была возможность дать несколько вариантов ответа, а также написать свой вариант.

Отвечая на вопрос «Какие темы, связанные с учебой, было бы интересно разобрать?», большинство учащихся (33 человека – 72%) выбрали вариант ответа «Эмоциональное выгорание от учебы (усталость, отвращение от занятий, обучения, подготовки к экзаменам, ощущение опустошенности и изнуренности)». 26 человек (57%) – «Сложности с мотивацией на учебу (не



хочется ходить на занятия, садиться за домашние задания, изучать определенные предметы в школе)». 25 человек (54%) – «Переживания и тревога по поводу учебы, контрольных работ, оценок, экзаменов». 24 человека (52%) – «Трудности с определением профессии в будущем». 19 человек (41%) – «Трудности в процессе обучения (сложно сконцентрироваться, сильная отвлекаемость, сложно долго заниматься, трудно запоминать информацию)».

Следующий вопрос был связан с навыками коммуникации – «Что на данный момент было бы актуальным для обсуждения в сфере взаимоотношений с другими людьми?». 28 человек (61%) ответили «Отношения с противоположным полом». 20 человек (43%) – «Отношения с родителями». 18 учащихся (39%) выбрали вариант «Отношения с одноклассниками». 17 человек (37%) – «Отношения с друзьями». 14 человек (30%) – «Отношения с учителями».

На третий вопрос «Есть ли то, что сейчас беспокоит и хотелось бы больше узнать об этом информации?» было 7 вариантов ответов. Больше всего учащихся выбрали два из них – «Стресс и сложности справиться с ним (усталость, «перегрузки» по учебе и дополнительным занятиям, истощенность)» и «Желание развить силу воли, внутренний стержень, научиться принимать решения и брать на себя ответственность за них». И тот, и другой вариант выбрали 21 человек (46%). 17 человек (37%) ответили «Познание и понимание себя, самоанализ, навыки рефлексии». 13 человек (28%) – «Сложности с самооценкой и принятием себя, желание стать более уверенным человеком». 12 человек (26%) – «Трудности с тем, чтобы справиться со своими эмоциями (сильный гнев, грусть, страх)». 11 человек (24%) – «Чувство одиночества, сложности в общении с другими людьми». И 7 человек ответили «Конфликты с семьей, учителями, одноклассниками».

Отвечая на вопрос, связанный с поддержанием здорового образа жизни, наибольшее число человек (27 человек – 59%) выбрали вариант «Поддержание психического здоровья». 24 человека (52%) ответили «Принципы здорового

образа жизни (баланс между отдыхом и трудом, физическая активность, сон, питание)». 23 человека (50%) – «Забота о своем здоровье, профилактика заболеваний». 14 человек (30%) – «Как справиться с вредными привычками и привить полезные».

На последнем этапе школьникам была дана возможность написать свои варианты тем, не указанные выше, которые хотелось бы изучить и больше о них узнать. Ответы учащихся были следующими: «восприятие окружающего мира, облегчение жизни людей», «профориентация», «взаимоотношения между людьми и их лицемерность, проблемы волнения учеников перед экзаменами самими учителями», «как не переживать об оценках, как научиться успокаиваться», «проблемы с доверием, понимание других людей, что я испытываю, собственные чувства», «вопросы о гендерной идентичности», «как быть уверенным в завтрашнем дне», «как спокойно принимать неидеальность других людей? Как не злиться, когда кто-то ведет себя как животное?».

Таким образом, для старших школьников наиболее актуальны темы, касающиеся навыков грамотного распределения своего времени, эффективных способов совладания со стрессом, тревогой и эмоциями, обучения конструктивному разрешению конфликтов, развития коммуникативных навыков, а также чувства ответственности, понимания и изучения себя, принципов поддержания здорового образа жизни. Результаты анкетирования потребностей школьников приведены в Приложении 3.

На основании выявленных потребностей и интересов подростков была специально разработана программа профилактики девиантного поведения у старших школьников, актуальность и необходимость которой была подтверждена. Программа приведена в Приложении 4.

### 3.3. Акцентуации характера школьников

В ходе исследования были проанализированы личностные особенности учащихся: акцентуации характера, личностные факторы темперамента и характера, склонность к девиантному поведению и враждебности.

Табл.1. Описательные статистики показателей опросника Леонгарда-Шмишека

Типы акцентуаций	М	SD	Me
Демонстративный	12,0	4,3	18
<b>Застревающий</b>	<b>14,1</b>	<b>4,0</b>	<b>14</b>
Педантичный	9,2	4,3	8
Возбудимый	9,7	5,9	12
<b>Гипертимичный</b>	<b>15,6</b>	<b>4,5</b>	<b>15</b>
Дистимический	7,7	4,5	6
Тревожный	8,1	4,9	7,5
<b>Циклотимный</b>	<b>14,2</b>	<b>5,7</b>	<b>12</b>
<b>Экзальтированный</b>	<b>14,0</b>	<b>4,6</b>	<b>12</b>
Эмотивный	12,1	4,4	12

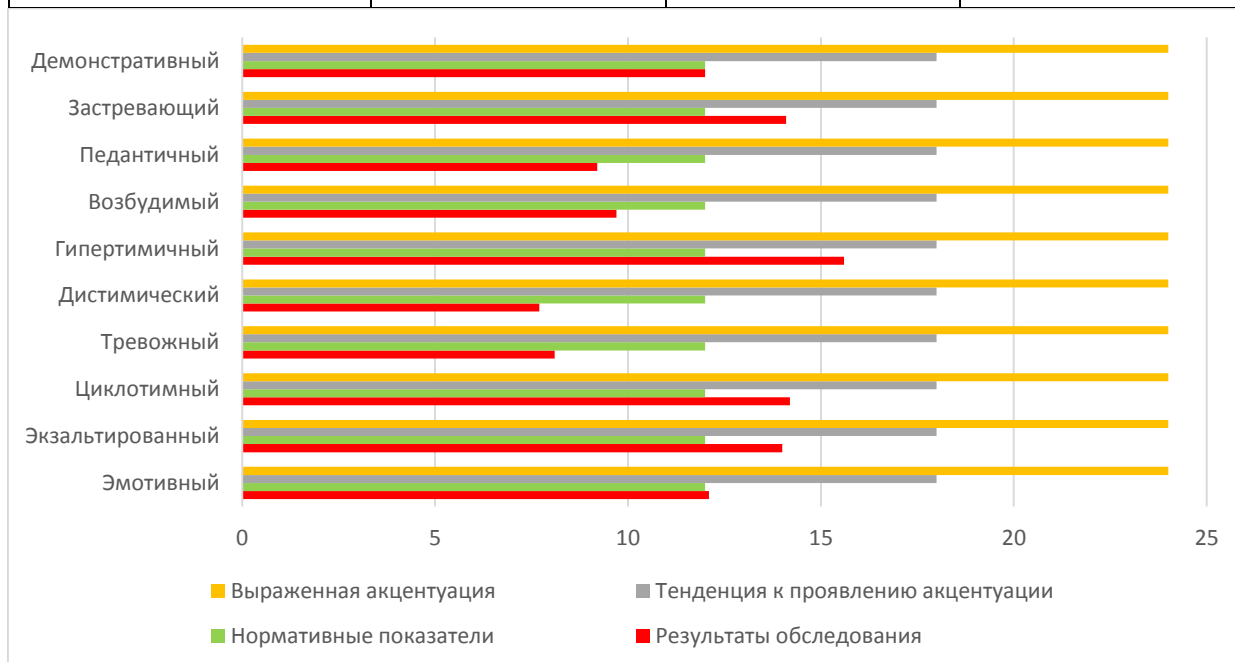


Рис. 1. Результаты опросника Леонгарда-Шмишека

Оценка результатов опросника Леонгарда-Шмишека производится по следующим критериям: 0-12 баллов – отсутствие выраженности свойств личности, 13-18 баллов – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации), 19-24 балла – признак акцентуации. В данной выборке наблюдается средняя степень выраженности черт характера по таким типам, как «Застревающий» ( $M=14,1\pm 4,0$ ), «Гипертимичный» ( $M=15,6\pm 4,5$ ), «Циклотимный» ( $M=14,2\pm 5,7$ ) и «Экзальтированный» ( $M=14,0\pm 4,6$ ). Признаки выраженной акцентуации не обнаружены. Таким образом, респондентам данной выборки свойственны как активность, общительность, стремление к самостоятельности, поверхностность, так и неразговорчивость, настороженность, недоверчивость, инертность, а также частые смены настроения, зависимость от внешних событий. Для всех выделенных типов характерно вступать в конфликты, отстаивая свою точку зрения, интересы, самостоятельность, личный комфорт.

### 3.4. Личностные характеристики школьников

Особенности личности школьников были изучены с помощью методики «Большая Пятерка». Описательные статистики представлены в табл.2.

Табл.2. Описательные статистики показателей методики «Большая Пятерка»

Шкала	M	SD	Me
Экстраверсия	25,8	5,4	26
Самосознание	28,6	6,2	28
Готовность к сотрудничеству	30,4	7,4	31,5
Эмоциональная стабильность	24,7	6,2	24
Личностные ресурсы	28,8	6,7	30

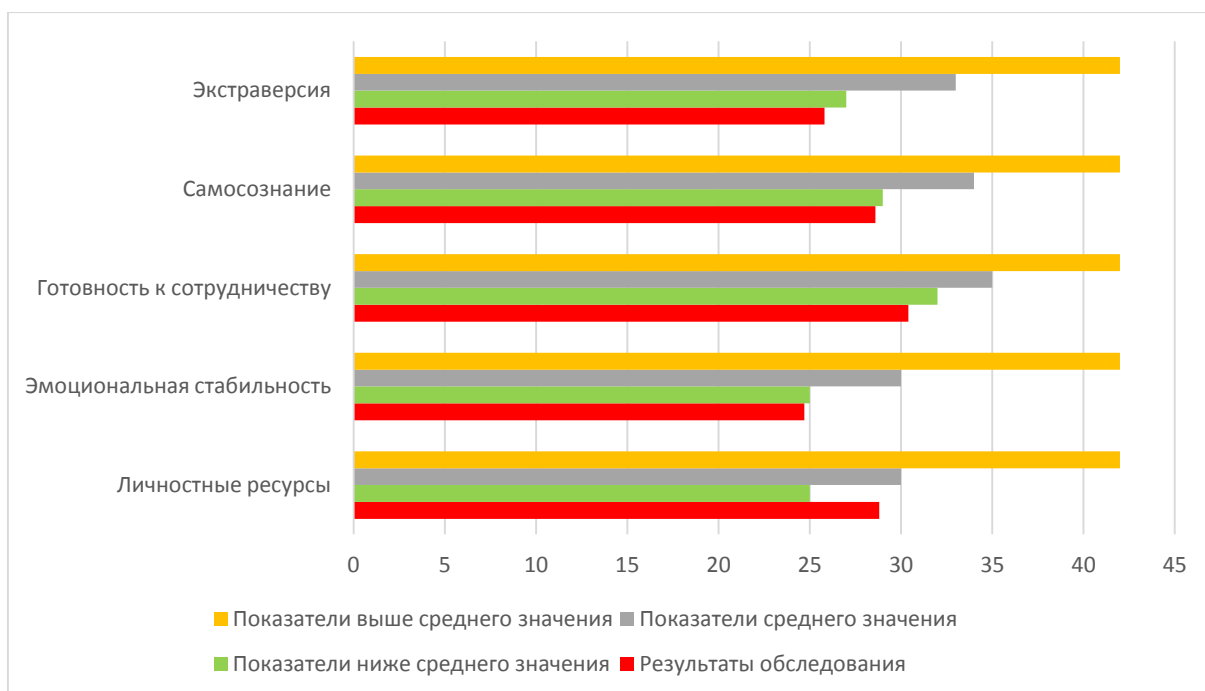


Рис.2. Результаты методики «Большая Пятерка»

Результаты методики «Большая Пятерка» по шкалам «Экстраверсия» ( $M=25,8\pm 5,4$ ), «Самосознание» ( $M=28,6\pm 6,2$ ), «Готовность к сотрудничеству» ( $M=30,4\pm 7,4$ ) и «Эмоциональная стабильность» ( $M=24,7\pm 6,2$ ) находятся в диапазоне ниже средних значений, что указывает на тенденцию к интровертированности, снижение волевого компонента личности, трудности в межличностном взаимодействии, агрессивность и враждебность по отношению к окружающим, импульсивность и неуравновешенность. Результаты шкалы «Личностные ресурсы» ( $M=28,8\pm 6,7$ ) находятся в диапазоне средних значений и означают как стремления к созиданию и самосовершенствованию, креативность, так и приземлённость, лишение эстетического чувства.

### 3.5. Склонность к девиантному поведению

Склонность к девиантному поведению оценивалась с помощью методики Э.В.Леуса и Кука Медлей.

Табл. 3. Описательные статистики показателей методики «Склонность к девиантному поведению» (Э.В.Леус)

Виды девиантного поведения	M	SD	Me
Социально одобряемое-поведение	16,8	3,0	17
Делинквентное поведение	8,1	3,9	8
Зависимое поведение	6,6	3,5	7
Агрессивное поведение	7,5	5,0	7
Суицидальное поведение	8,2	5,5	6,2

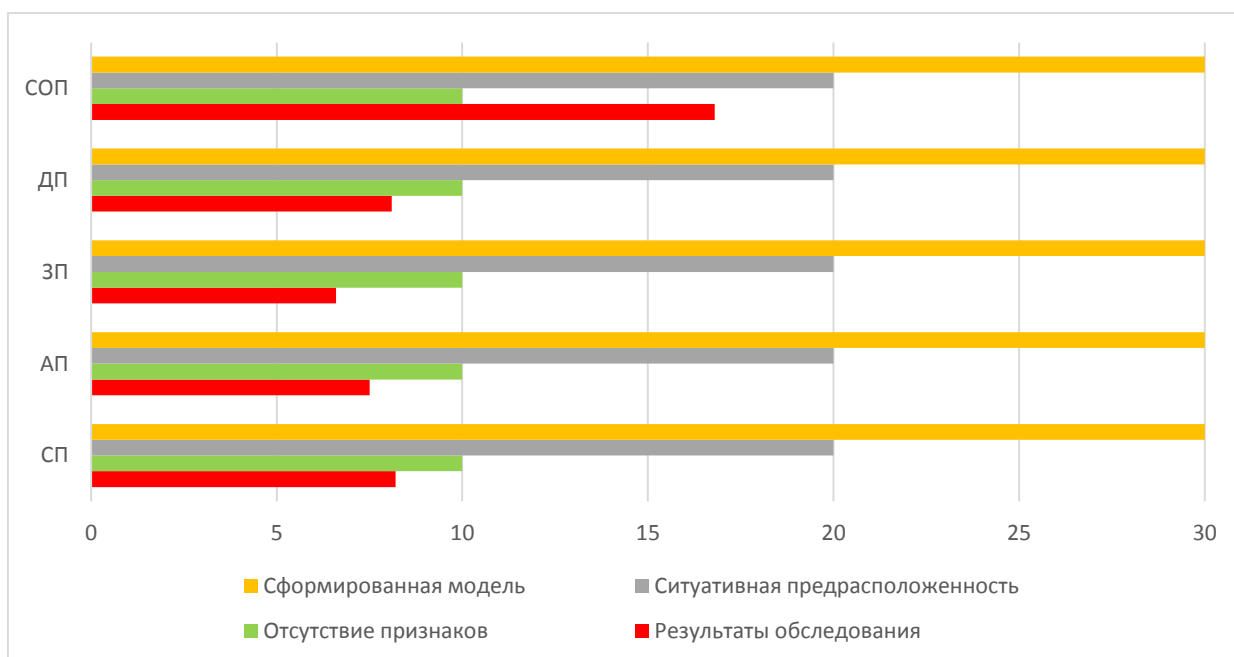


Рис. 3. Результаты методики «Склонность к девиантному поведению» (Э.В.Леус)

Результаты методики «Склонность к девиантному поведению» указывают на отсутствие признаков делинквентного поведения ( $M=8,1\pm 3,9$ ), зависимого поведения ( $M=6,6\pm 3,5$ ), агрессивного поведения ( $M=7,5\pm 5,0$ ) и

суицидального поведения ( $M=8,2\pm5,5$ ). Данные по шкале «Социально одобряемое поведение» ( $M=16,8\pm3,0$ ) свидетельствуют об ориентации на социально обусловленное поведение, что соответствует подростковой реакции группирования и возможной желательности представить себя в исследовании с лучшей стороны.

Табл. 4. Описательные статистики показателей Шкалы враждебности Кука-Медлей

Шкалы	M	SD	Me
Цинизм	52,9	8,0	51
Агрессивность	31,8	5,6	32
Враждебность	20,1	5,3	21

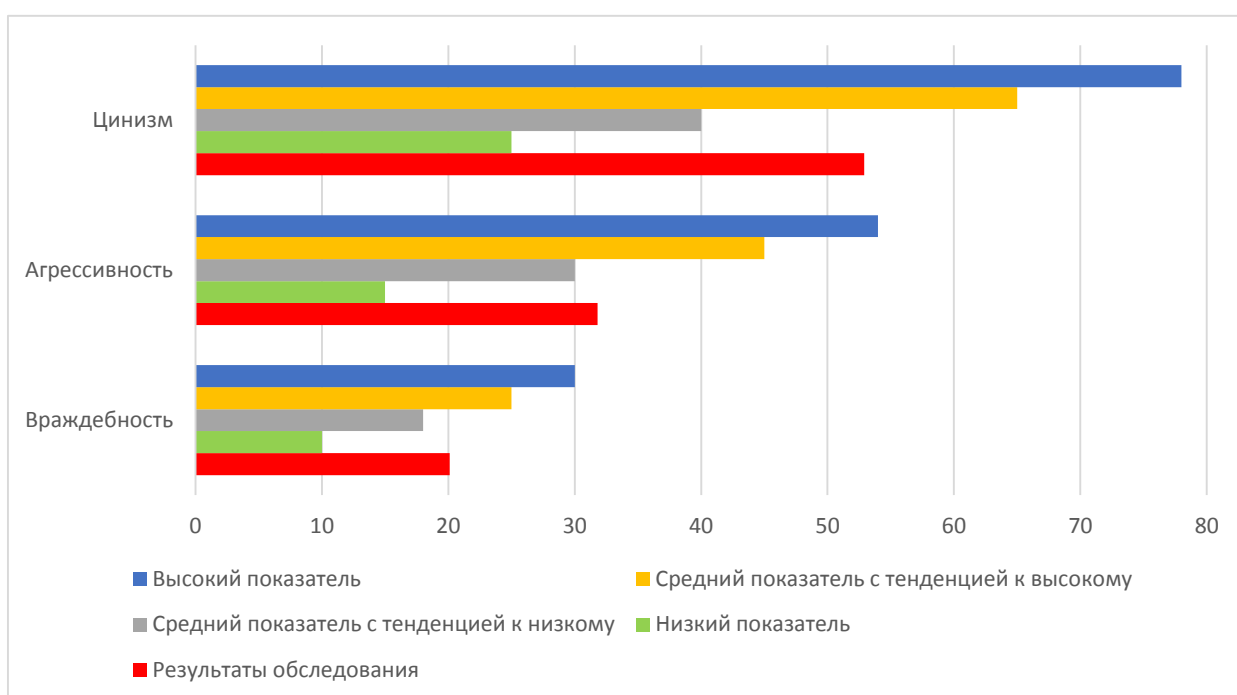


Рис. 4. Результаты Шкалы враждебности Кука-Медлей

Полученные результаты по Шкале враждебности Кука-Медлей: «Цинизм» ( $M=52,9\pm8,0$ ), «Агрессивность» ( $M=31,8\pm5,6$ ), «Враждебность»

( $M=20,1\pm 5,3$ ) – находятся в диапазоне средних показателей с тенденцией к высоким. По этим данным можно сделать выводы о тенденции к пренебрежительному отношению к морально-этическим ценностям общества, недоверии к способности других людей совершать высоконравственные и альтруистические поступки, склонности к агрессивному устранению и разрушению препятствий, преодолению всего того, что противодействует личности, склонности испытывать негативные эмоции по отношению к окружающим, которые могут проявляться в чувстве разочарования, раздражения, неприязни, злости, отрицательных оценках их личностных качеств, что характерно для подросткового возраста.

### **3.6. Результаты сравнительного анализа показателей между девушками и юношами**

Для сравнительного анализа выборка была поделена на две группы: девушки и юноши. Сравнение происходило между показателями данных групп по методикам «Склонность к девиантному поведению» и «Шкала враждебности Кука-Медлей».

В ходе анализа по t-критерию Стьюдента было выявлено, что по шкалам «Суицидальное поведение» ( $t=2,43$ ;  $P=0,05$ ), «Агрессивное поведение» ( $t=3,11$ ;  $p=0,01$ ), «Зависимое поведение» ( $t=2,48$ ;  $p=0,05$ ) и «Враждебность» ( $t=2,61$ ;  $p=0,05$ ) имеются статистически значимые различия. У девушек суицидальное поведение ( $M=10,1\pm 6,0$ ), агрессивное поведение ( $M=9,7\pm 5,5$ ), зависимое поведение ( $M=7,8\pm 3,3$ ) и враждебность ( $M=22\pm 5,1$ ) более выражены, чем у юношей (суицидальное поведение ( $M=6,3\pm 4,4$ ), агрессивное поведение ( $M=5,3\pm 3,5$ ), зависимое поведение ( $M=5,4\pm 3,3$ ) и враждебность ( $M=18,1\pm 4,8$ )).



Табл.5. Средние показатели методик «Склонность к девиантному поведению» и «Шкала враждебности Кука-Медлей» между двумя группами обследуемых ( $p=0,05$ )

<b>Показатель</b>	<b>Юноши (n=23)</b>	<b>Девушки (n=23)</b>
Социально обусловленное поведение	15,9±3,1	17,6±2,7
Делинквентное поведение	7,2±3,9	9±3,9
<b>Зависимое поведение</b>	<b>5,4±3,3</b>	<b>7,8±3,3</b>
<b>Агрессивное поведение</b>	<b>5,4±3,5</b>	<b>9,7±5,5</b>
<b>Суицидальное поведение</b>	<b>6,3±4,4</b>	<b>10,1±5,9</b>
Цинизм	50,1±7,2	55,1±8,4
Агрессивность	31,5±5,8	32,2±5,6
<b>Враждебность</b>	<b>18,1±4,8</b>	<b>22±5,1</b>

Анализ по t-критерию Стьюдента показал, что между девушками и юношами по шкалам «Цинизм» и «Агрессивность» в методике «Шкала враждебности Кука-Медлей» и «Социально-обусловленное поведение» и «Делинквентное поведение» различия статистически не значимы.

### **3.7. Результаты сравнительного анализа между учащимися с благоприятной средой дома и в школе и с неблагоприятной средой**

Для сравнительного анализа выборка была поделена на две группы: учащиеся, у которых благоприятная среда дома и в школе, и учащиеся, у кого трудные отношения с родителями, конфликты с учителями и

одноклассниками, низкая успеваемость и отсутствуют друзья. Сравнение проходило между показателями данных групп по методикам «Склонность к девиантному поведению» и «Шкала враждебности Кука-Медлей»

Табл.6. Средние показатели методик «Склонность к девиантному поведению» и «Шкала враждебности Кука-Медлей» между двумя группами обследуемых ( $p=0,05$ )

<b>Показатели</b>	<b>Благоприятная социальная обстановка (n=26)</b>	<b>Неблагоприятная социальная обстановка (n=20)</b>
Социально-обусловленное поведение	16,6±3,3	16,7±2,5
<b>Делинквентное поведение</b>	<b>6,8±3,1</b>	<b>9,9±4,3</b>
Зависимое поведение	5,9±3,5	7,6±3,2
Агрессивное поведение	6,9±4,9	8,3±5,2
<b>Суицидальное поведение</b>	<b>6,4±4,8</b>	<b>10,7±5,8</b>
<b>Цинизм</b>	<b>50,4±5,9</b>	<b>56,3±9,4</b>
Агрессивность	30,7±4,9	33,3±6,3
Враждебность	19±4,9	21,4±5,5

В ходе анализа по t-критерию Стьюдента было выявлено, что по шкалам «Делинквентное поведение» ( $t=2,66$ ;  $p=0,05$ ), «Суицидальное поведение» ( $t=2,67$ ;  $p=0,05$ ) и «Цинизм» ( $t=2,37$ ;  $p=0,05$ ) имеются статистически значимые различия. У учащихся с неблагоприятной средой в школе и дома делинквентное поведение ( $M=9,9\pm4,2$ ), суицидальное поведение ( $M=10,7\pm5,8$ )

и цинизм ( $M=56,3\pm 9,4$ ) более выражены, чем у учащихся с благоприятной средой дома и в школе (делинквентное поведение ( $M=6,8\pm 3,1$ ), суицидальное поведение ( $M=6,3\pm 4,6$ ), цинизм ( $M=50,4\pm 5,9$ )).

Анализ по t-критерию Стьюдента показал, что различия статистически не значимы по шкалам «Социально обусловленное поведение», «Зависимое поведение», «Агрессивное поведение», «Враждебность» и «Агрессивность».

### 3.8. Корреляционный анализ между личностными особенностями и склонностью к девиантному поведению

Для изучения взаимосвязей между личностными особенностями и склонностью к девиантному поведению был проведен корреляционный анализ Пирсона.



Рис.5. Корреляционная плеяда связи социально одобряемого поведения и личностных характеристик.

По данным корреляционного анализа можно отметить, что социально обусловленное поведение имеет положительную корреляцию с враждебностью ( $r=0,49$ ,  $p\leq 0,01$ ), застревающим типом личности ( $r=0,44$ ,  $p\leq 0,01$ ), циклотимным типом личности ( $r=0,45$ ,  $p\leq 0,01$ ), возбудимым типом личности ( $r=0,54$ ,  $p\leq 0,01$ ), педантичным типом личности ( $r=0,46$ ,  $p\leq 0,01$ ), тревожным ( $r=0,30$ ,  $p\leq 0,05$ ) и экзальтированными ( $r=0,32$ ,  $p\leq 0,05$ ) типами личности и отрицательную корреляцию с эмоциональной стабильностью ( $r=0,40$ ,  $p\leq 0,01$ ). Выраженность определенных черт характера, высокий уровень враждебности, а также эмоциональная нестабильность связаны с социально обусловленным поведением подростков.



Рис.6. Корреляционная плеяда связи делинквентного поведения и личностных характеристик.

Делинквентное поведение имеет положительную корреляцию с цинизмом ( $r=0,43$ ,  $p\leq 0,01$ ), агрессивностью ( $r=0,47$ ,  $p\leq 0,01$ ), враждебностью ( $r=0,57$ ,  $p\leq 0,01$ ), возбудимым типом личности ( $r=0,55$ ,  $p\leq 0,01$ ), циклотимным типом личности ( $r=0,31$ ,  $p\leq 0,05$ ) и отрицательную корреляцию с самосознанием ( $r=0,36$ ,  $p\leq 0,05$ ), эмоциональной стабильностью ( $r=0,46$ ,

$p \leq 0,01$ ), Таким образом, враждебность, заострение определенных черт характера, низкое самосознание, эмоциональная нестабильность связаны с формированием делинквентного поведения у подростков.



Рис.7. Корреляционная плеяда связи зависимого поведения и личностных характеристик.

Зависимое поведение имеет положительную корреляцию с циклотимным типом личности ( $r=0,50$ ,  $p \leq 0,01$ ), педантичным типом личности ( $r=0,41$ ,  $p \leq 0,01$ ), возбудимым типом личности ( $r=0,39$ ,  $p \leq 0,01$ ), экзальтированным типом личности ( $r=0,45$ ,  $p \leq 0,01$ ), агрессией ( $r=0,31$ ,  $p \leq 0,05$ ) и враждебностью ( $r=0,34$ ,  $p \leq 0,05$ ), а также с эмоциональной стабильностью ( $r=0,32$ ,  $p \leq 0,01$ ). Определенные выраженные черты личности, высокий уровень агрессивности и враждебности, эмоциональная нестабильность связаны с формированием модели зависимого поведения.



Рис.8. Корреляционная плеяда связи агрессивного поведения и личностных характеристик.

На основе корреляционного анализа можно сделать вывод, что агрессивное поведение положительно коррелирует с цинизмом ( $r=0,45$ ,  $p \leq 0,01$ ), враждебностью ( $r=0,56$ ,  $p \leq 0,01$ ), возбудимым типом личности ( $r=0,56$ ,  $p \leq 0,01$ ), педантичным типом личности ( $r=0,53$ ,  $p \leq 0,01$ ), циклотимным типом личности ( $r=0,36$ ,  $p \leq 0,05$ ) и имеет отрицательную корреляцию с эмоциональной стабильностью ( $r=0,54$ ,  $p \leq 0,01$ ). Таким образом, высокий уровень цинизма и враждебности, заострение определенных черт характера, эмоциональная нестабильность взаимосвязаны с агрессивным поведением как формой проявления отклоняющегося поведения у подростков.

Суицидальное поведение имеет положительную корреляцию с враждебностью ( $r=0,43$ ,  $p \leq 0,01$ ), циклотимным типом личности ( $r=0,52$ ,  $p \leq 0,01$ ), возбудимым типом личности ( $r=0,49$ ,  $p \leq 0,01$ ), дистимическим типом личности ( $r=0,33$ ,  $p \leq 0,05$ ), педантичным типом личности ( $r=0,31$ ,  $p \leq 0,05$ ) и отрицательную корреляцию с самосознанием ( $r=0,52$ ,  $p \leq 0,01$ ), эмоциональной

стабильностью ( $r=0,52$ ,  $p\leq 0,01$ ). Высокий уровень враждебности, заострение определённых черт характера, эмоциональная неустойчивость, низкий уровень самосознания имеют взаимосвязь с суицидальным поведением подростков.



Рис.9. Корреляционная плеяда суицидального поведения и личностных характеристик.

## ГЛАВА 4. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе исследования были получены следующие результаты по изучению социальной и учебной ситуации школьников: среди испытуемых преобладают ученики с хорошей успеваемостью, но есть часть школьников, у которых наблюдается школьная неуспеваемость. Среди учащихся есть те, у кого хорошие отношения и одноклассниками, и с учителями, и родителями, и те, у кого нет друзей, конфликтные отношения в школе и дома. Семьи школьников имеют разную структуру: полные, неполные, с отчимом. Большинство учащихся имеют одного и более братьев или сестер, но есть и те, кто единственный ребенок в семье. Большинство учащихся отрицают у себя наличие вредных привычек. Практически все подростки имеют хобби и увлечения.

Интересы и потребности школьников заключаются в необходимости получения информации о принципах здорового образа жизни, поддержания физического и психического здоровья, а также в овладении навыками совладания со своими эмоциональными состояниями, конструктивных способов разрешения конфликтов как с одноклассниками, так и со взрослыми. Кроме того, подростки отмечают важность обсуждения с ними вопросов, касающихся того, как воспитать в себе желаемые личностные качества, как научиться рефлексии и самопознанию.

В данной выборке у школьников наблюдается тенденция заострения личностных характеристик по гипертимичному, застревающему, циклотимному и экзальтированному типам, что указывает на присутствие лидерских качеств, активность, общительность, стремление к самостоятельности, поверхностность, так и неразговорчивость, настороженность, недоверчивость, инертность, а также частые смены настроения, зависимость от внешних событий. Также у испытуемых отмечена



тенденция к интровертированности, снижение волевого компонента личности, трудности в межличностном взаимодействии, агрессивность и враждебность по отношению к окружающим, импульсивность и неуравновешенность. Кроме того, выявлена тенденция к пренебрежительному отношению к морально-этическим ценностям общества, недоверии к способности других людей совершать высоконравственные поступки, склонности к агрессивному поведению, склонности испытывать негативные эмоции по отношению к окружающим, которые могут проявляться в чувстве разочарования, раздражения, злости, отрицательных оценках их личностных качеств. Признаки делинквентного, зависимого, агрессивного и суицидального поведения как формы отклоняющегося поведения не выявлены.

При сравнении двух групп, девушек и юношей, по показателям склонности к девиантному и враждебному поведению было обнаружено, что девушки в большей степени, чем юноши, подвержены суицидальному, агрессивному, зависимому поведению и враждебности, что частично подтвердило первую выдвинутую нами гипотезу.

При сравнении показателей склонности к девиантному поведению у школьников с благоприятной и неблагоприятной социальной средой было выявлено, что школьники с неблагоприятной социальной средой в большей степени склонны к суицидальному и делинквентному поведению. Наличие различий в показателях склонности к агрессивному и зависимому поведению обнаружены не были. На основе полученных данных можно сделать вывод, что школьная неуспеваемость, конфликтные отношения со сверстниками и близкими взрослыми, отсутствие друзей связаны с такими моделями отклоняющегося поведения, как делинквентность и суицидальность. Поэтому для профилактики делинквентного и суицидального поведения следует преодолевать конфликтные отношения со сверстниками и близкими родственниками, налаживать учебную деятельность, уметь устанавливать и

поддерживать дружеские отношения со сверстниками. Таким образом, вторая выдвинутая нами гипотеза была частично подтверждена.

Сопоставляя полученные результаты в ходе эмпирического исследования с результатами ранее проведенных исследований, можно найти соответствие с тем, что девушки в большей степени подвержены суицидальному и агрессивному поведению, по сравнению с юношами (В.В.Никифорова, Л.П.Николаева, 2019; Ж.Р.Герданова, В.И.Есаулов и др., 2020), а также с тем, что социальное окружение, взаимоотношения с другими людьми играют важную роль формировании или профилактике девиантного поведения (И.А.Невский; И.С.Бубнова, 2019).

Полученные в ходе исследования результаты имеют определенные ограничения вследствие небольшого объема выборки и нуждаются в дальнейшем изучении и подтверждении. Однако они позволяют сделать вывод о важности проведения мероприятий, направленных на профилактику девиантного поведения, и наполнить профилактические программы конкретным содержанием. Так основными темами программы, направленной на профилактику делинквентного и суицидального поведения могут быть тренировка умений устанавливать и поддерживать дружеские отношения со сверстниками, урегулирование конфликтов в отношениях со сверстниками и близкими родственниками, стабилизация учебной деятельности.

На основании результатов проведенного исследования была разработана профилактическая программа для данной выборки школьников, которая представлена в Приложении 3. Программа освящает четыре важные для школьников темы: решение трудностей, связанных с учебой в школе; решение сложностей в межличностном взаимодействии; развитие таких личностных качеств, как стрессоустойчивость, ответственность, и обучение навыкам саморефлексии; формирование принципов здорового образа жизни и поддержание психического здоровья.

## ВЫВОДЫ

1. Неблагоприятная социальная среда школьников – конфликтные отношения дома и/или в школе, отсутствие друзей и низкая успеваемость – могут способствовать развитию суицидального и делинквентного поведения.
2. Девушки в большей степени склонны к суицидальному, зависимому и враждебному поведению, по сравнению с юношами.
3. С девиантным поведением в большей степени связано заострение личностных черт по типу возбудимый, циклотимный, педантичный. Со всеми формами девиантного поведения связана эмоциональная неустойчивость, импульсивность, а также враждебность и агрессивность.
4. Наиболее актуальны темы для составления программы профилактики девиантного поведения – профилактика эмоционального выгорания, повышение уровня мотивации в обучении, совладание с тревогой, развитие коммуникативных навыков, повышение уровня стрессоустойчивости, чувства ответственности, обучения навыкам самоанализа, а также поддержанием психического здоровья и здорового образа жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе данной работы были получены данные о личностных характеристиках и потребностях старших школьников, которые будут иметь практическую значимость для профилактики отклоняющегося поведения среди подростков и организации соответствующих мероприятий.

Проведенное исследование позволило обнаружить взаимосвязи между социальными факторами, такими как взаимоотношения со сверстниками, взрослыми и наличие друзей, личностными характеристиками, а именно склонность к враждебности, импульсивность, низкий самоконтроль, вспыльчивость, ригидность и инертность, эмоциональная неустойчивость, и склонностью к девиантному поведению. Школьная неуспеваемость, конфликтные отношения со сверстниками и близкими взрослыми, отсутствие друзей с такими моделями отклоняющегося поведения, как делинквентность и суицидальность. Кроме того, по данным теоретического исследования важную роль в формировании личности девушек и юношей играют устойчивая самооценка, способность брать на себя ответственность за последствия своих поступков, положительная Я-концепция, коммуникативные навыки. Сами подростки высказывают свои потребности в приобретении эффективных способов совладания со стрессом, тревогой, эмоциональным состоянием, а также в информировании о принципах соблюдения здорового образа жизни, поддержания физического и психического здоровья.

Таким образом, при составлении программы первичной профилактики девиантного поведения у старших школьников целесообразно включать такие темы, как встраивание взаимоотношений со сверстниками и окружающими взрослыми, конструктивные способы разрешения конфликтов, способы приемлемого выражения эмоций и уменьшения влияния стресса, привитие

навыков ответственного поведения и отстаивания своей позиции и убеждений, а также навыки рефлексии и самопонимания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бубнова И.С. Социально-педагогическое сопровождение как средство профилактики девиантного поведения у подростков из многодетных семей / И.С. Бубнова, В.И. Рерке // Педагогический имидж. – 2019. – Т. 13, №2 (43). – 212 с.
2. Бузина Т. С. Психологическая профилактика наркотической зависимости: монография. - Когито- Центр, 2015
3. Булычева Е.В., Жданова О.М. Психологические предикторы формирования агрессивного поведения учащихся старшего школьного возраста // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2021 (21). №4. С.47-58.
4. Ветров Ю.П., Кужелева И.Г. Структура и содержание социальной компетентности учащихся старшего школьного возраста, особенности ее формирования // Глобальный научный потенциал. Теория и методика обучения и воспитания. 2019. №4 (97). С.31-34
5. Воронова Т.Ф. «Профилактика девиантного поведения подростков в условиях образовательного учреждения», Санкт-Петербург, 2013
6. Гарданова Ж.Р., Есаулов В.И., Седова Е.О. и др. Гендерные особенности факторов риска суицидального поведения у подростков // Репродуктивное здоровье детей и подростков. 2020. Том 16. №4. С.131-150
7. Зобнина Т.Н. Краткосрочная индивидуальная программа «Коррекция девиантного поведения у подростков», Новосибирская область, 2017
8. Зяблова С.В., Нагоев Б.Б. Исследование особенностей формирования самооценки детей старшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Конкурс научно-исследовательских работ: актуальные вопросы современной науки. 2020

9. Кажарская О.Н., Суховерхова К.С. Особенности самооценки у старших подростков с девиантным поведением // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2021. №3 (53). С.148-154
10. Казданян С.Ш. Девиантное поведение старшеклассников: причины, профилактика, коррекция / С.Ш. Казданян, С.М. Джаладян, Е.А. Азарян // Бюллетень науки и практики. – 2017. – №3 (16). – 293 с.
11. Калинина Н.В., Артамонова Е.Г., Салахова В.Б. Проблемное поведение в школе: профилактика девиантного поведения обучающихся [Электронный ресурс] // Профилактика зависимостей. 2017. №4 (12). С.46-59
12. Куминская Е.А. Феномен аутсайдерства в подростковых коллективах [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2017. Том 9. №2. С.84-95
13. Кухтерина Г.В., Козлова А.С. Социальный интеллект и склонность к девиантному поведению у старших подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2017. №57 (8). С. 294-300
14. Морозюк С.Н., Леванова Е.А., Коршунов А.В. Популяризация здорового образа жизни среди школьников. // Методические рекомендации Российского движения школьников.- М. 2016. – 46 с
15. Моросанова В.И., Фомина Т.Г., Ованесбекова М.Л. Возрастная специфика взаимосвязи осознанной саморегуляции, академической мотивации и личностных особенностей учащихся // Теоретическая и экспериментальная психология. 2017. Т.10. №3. С.34-45
16. Мухина В.С. Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С.Мухина – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 608с.
17. Никифорова В.В., Николаева Л.П. Половые различия в проявлении агрессивности у современных старшеклассников [Электронный ресурс] // Цивилизация знаний: Российские реалии. 2018. С.959-963

18. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050711.65 (031300)-Социальная педагогика/ Л.Я.Олиференко, Т.И.Шульга, И.Ф.Дементьева. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2008. – 247, [1] с.
19. Паниных Г.В. Особенности взаимосвязей копинг-стратегий с личностными характеристиками девушек и юношей старшего школьного возраста // Вестник Прикамского социального института. 2020. №2 (86). С.53-56
20. Петрова А.С. Девиантное поведение старших школьников: причины и методы психологической коррекции // Издательский дом «Среда». 2017
21. Рудакова И.А. Девиантное поведение / И.А. Рудакова, О.С. Ситникова, Н.Ю. Фальчевкая. – М.: Феникс, 2016. – 160 с.
22. Селезнев В.Н., Овсяник О.А. Ценностные ориентации старших школьников // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. №4. С.68-79
23. Семёнчева А.С. Половые различия дактилометрических показателей и компонентов агрессии // А.С.Семёнчева, Е.Ю.Кузнецова // БМИК. 2019. №9. – С.387
24. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru)
25. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жтзненного стиля, профилактики зависимости от наркотиков и других ПАВ «Точка опоры».
26. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Профилактика наркомании и алкоголизма: Учебное пособие. – 3-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2008. – 176 с.



- 27.Соболева М.О. Психологические характеристики современных девиантных подростков // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2018. №4 (14). С.40-49
- 28.Терехова А.А. Гендерные особенности проявления агрессивности в старшем школьном возрасте [Электронный ресурс] // Внедрение результатов инновационных разработок: проблемы и перспективы. 2022. С.154-158
- 29.Хомич А.В. Психология девиантного поведения: учебное пособие / А.В. Хомич. – Ростов н/Д: ЮРГИ, 2017. – 117 с.
- 30.Чеховская М.В., Рожней Д.А. Особенности самоотношения и жизнестойкости у старших подростков с девиантным поведением // Территория новых возможностей. Вестник ВГУЭС. 2018. №2. С.159-166
31. Юткина О.С. Уровень алекситимии у старших школьников // Амурский медицинский журнал. 2019. №4 (28). С.25-28
32. Дополнительная общеобразовательная программа «Профилактика правонарушений «Правовая дорога в будущее», Санкт-Петербург, 2017

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета

1. Ваш пол: \_\_\_\_\_

2. Сколько полных лет? \_\_\_\_\_

3. Успеваемость в школе:

- Преимущественно пятерки
- Преимущественно четверки
- Преимущественно тройки
- Свой вариант:

4. Есть ли друзья? Какие с ними отношения? (есть / нет, много / мало, хорошие / сложные / конфликтные...) \_\_\_\_\_

5. Какие отношения с одноклассниками? (хорошие / сложные / конфликтные / партнерские...) \_\_\_\_\_

6. Какие отношения с учителями? (хорошие / сложные / уважительные / партнерские / конфликтные...) \_\_\_\_\_

7. Какие отношения с родителями? (теплые / хорошие / сложные / конфликтные / доверительные...) \_\_\_\_\_

8. Состав семьи:

- Есть мама, папа
- Есть отчим / мачеха
- Один родитель
- Приемные родители

9. Наличие братьев, сестер:

- Нет братьев, сестер
- Один брат / сестра
- 2 и более братьев / сестер

10. Наличие вредных привычек (сигареты, алкоголь, ...)?

- Есть (какие: \_\_\_\_\_)
- Нет

11. Есть ли у родителей вредные привычки (сигареты, алкоголь, ...)?

- Есть у обоих родителей (какие: \_\_\_\_\_)
- Есть у одного родителя (какие: \_\_\_\_\_)
- Нет

12. Работают ли родители?

- Да, оба работают
- Один родитель работает, второй нет
- Оба не работают

**13. Есть ли у вас хобби / увлечения? Если да, то какие?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Анкета интересов и потребностей старших школьников

- 1. Какие темы, связанные с учебой, было бы интересно разобрать?**
  - Трудности в процессе обучения (сложно сконцентрироваться, сильная отвлекаемость, сложно долго заниматься, трудно запоминать информацию)
  - Сложности с мотивацией на учебу (не хочется ходить на занятия, садиться за домашние задания, изучать определенные предметы в школе)
  - Эмоциональное выгорание от учебы (усталость, отвращение от занятий, обучения, подготовки к экзаменам, ощущение опустошенности и изнуренности)
  - Переживания и тревога по поводу учебы, контрольных работ, оценок, экзаменов
  - Трудности с определением профессии в будущем
  - Свой вариант:
  
- 2. Что на данный момент было бы актуальным для обсуждения в сфере взаимоотношений с другими людьми?**
  - Отношения с родителями
  - Отношения с учителями
  - Отношения с одноклассниками
  - Отношения с друзьями
  - Отношения с противоположным полом
  - Свой вариант:
  
- 3. Есть ли то, что сейчас беспокоит и хотелось бы больше узнать об этом информации?**
  - Чувство одиночества, сложности в общении с другими людьми
  - Конфликты с семьей, учителями, одноклассниками
  - Стресс и сложности справиться с ним (усталость, «перегрузки» по учебе и дополнительным занятиям, истощенность, лень)
  - Трудности с тем, чтобы справиться со своими эмоциями (сильный гнев, грусть, страх)
  - Желание развить силу воли, внутренний стержень, научиться принимать решения и брать на себя ответственность за них
  - Сложности с самооценкой и принятием себя, желание стать более уверенным человеком
  - Познание и понимание себя, самоанализ, навыки рефлексии
  - Свой вариант:
  
- 4. Вопросы, связанные с поддержанием здорового образа жизни?**
  - Забота о своем здоровье, профилактика заболеваний
  - Как справиться с вредными привычками и привить полезные

- Принципы здорового образа жизни (баланс между отдыхом и трудом, физическая активность, питание, сон)
- Поддержание психического здоровья
- Свой вариант:

**5. Можно предложить еще свои варианты тем, которые хотелось бы обсудить, разобрать, узнать информацию, или рассказать о своих переживаниях, страхах, волнениях:**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Результаты анкетирования интересов и потребностей старших школьников

#### 1. Какие темы, связанные с учебой, было бы интересно разобрать?

- 41% (19 человек) - Трудности в процессе обучения (сложно сконцентрироваться, сильная отвлекаемость, сложно долго заниматься, трудно запоминать информацию)
- 57% (26 человек) - Сложности с мотивацией на учебу (не хочется ходить на занятия, садиться за домашние задания, изучать определенные предметы в школе)
- 72% (33 человека) - Эмоциональное выгорание от учебы (усталость, отвращение от занятий, обучения, подготовки к экзаменам, ощущение опустошенности и изнуренности)
- 54% (25 человек) - Переживания и тревога по поводу учебы, контрольных работ, оценок, экзаменов
- 52% (24 человека) - Трудности с определением профессии в будущем
- Свой вариант: «сложности в изучении новых языков», «как найти время»

#### 2. Что на данный момент было бы актуальным для обсуждения в сфере взаимоотношений с другими людьми?

- 43% (20 человек) - Отношения с родителями
- 30% (14 человек) - Отношения с учителями
- 39% (18 человек) - Отношения с одноклассниками
- 37% (17 человек) - Отношения с друзьями
- 61% (28 человек) - Отношения с противоположным полом
- Свой вариант: «отношения с мамой друга», «отношения с малознакомыми/незнакомцами»

#### 3. Есть ли то, что сейчас беспокоит и хотелось бы больше узнать об этом информации?

- 24% (11 человек) - Чувство одиночества, сложности в общении с другими людьми
- 15% (7 человек) - Конфликты с семьей, учителями, одноклассниками
- 46% (21 человек) - Стресс и сложности справиться с ним (усталость, «перегрузки» по учебе и дополнительным занятиям, истощенность, лень)
- 26% (12 человек) - Трудности с тем, чтобы справиться со своими эмоциями (сильный гнев, грусть, страх)
- 46% (21 человек) - Желание развить силу воли, внутренний стресс, научиться принимать решения и брать на себя ответственность за них
- 28% (13 человек) - Сложности с самооценкой и принятием себя, желание стать более уверенным человеком
- 37% (17 человек) - Познание и понимание себя, самоанализ, навыки рефлексии

**4. Вопросы, связанные с поддержанием здорового образа жизни?**

- 50% (23 человека) - Забота о своем здоровье, профилактика заболеваний
- 30% (14 человек) - Как справиться с вредными привычками и привить полезные
- 52% (24 человека) - Принципы здорового образа жизни (баланс между отдыхом и трудом, физическая активность, питание, сон)
- 59% (27 человек) - Поддержание психического здоровья

**5. Свои варианты тем, которые хотелось бы изучить / больше о них узнать:**

«восприятие окружающего мира, облегчение жизни людей», «более углубленно изучать финансовую грамотность, узнать о новых профессиях и специальностях», «взаимоотношения между людьми и их лицемерность, проблемы волнения учеников перед экзаменами самими учителями», «финансовая грамотность», «как не переживать об оценках, как научиться успокаиваться», «проблемы с доверием, понимание других людей, что я испытываю, собственные чувства», «вопросы о гендерной идентичности», «психология», «как быть уверенным в завтрашнем дне», «как спокойно принимать неидеальность других людей? Как не злиться, когда кто-то ведет себя как животное?»

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Программа первичной профилактики девиантного поведения у старших школьников

**Цель:** профилактика девиантного поведения у старших школьников, состоящая из развития личностных ресурсов и формирования принципов здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формирование знаний о принципах здорового образа жизни.
2. Мотивация на поддержание физического и психического здоровья.
3. Формирование личностных качеств, способствующих развитию адаптивного и стрессоустойчивого поведения.
4. Формирование знаний и навыков совладания со стрессовыми ситуациями.

**Целевая аудитория:** школьники 9-11 классов

**Сроки реализации программы:** 4 занятия по 45 минут, один раз в неделю.

#### Программа тематических занятий.

**Подготовительный этап:** в начале первого и в конце четвертого занятий проводится анкетирование с использованием визуально-аналоговых шкал (см. Приложение 1 и 2).

**Основной этап:**

**Занятие 1. Решение трудностей, связанных с учебой в школе.**

Цель занятия: профилактика эмоционального выгорания, повышение мотивации к обучению, совладание с тревогой, связанной с учебой.

План занятия:

1. Знакомство.
2. Проведение анкетирования.
3. Мини-лекция про эмоциональное выгорание.
4. Мозговой штурм по способам переключения, отдыха и восстановления.
5. Обучение техникам расслабления с помощью дыхания и мышечной релаксации.
6. Завершение занятия.

Знакомство. (3 минуты)

Приветствие и представление себя. Сообщение о программе, ее содержании.

Проведение анкетирования. (5 минут)

Мини-лекция про эмоциональное выгорание. (15 минут)

В жизни современных школьников хватает стрессовых факторов: подготовка к экзаменам, домашние задания, внутренние перемены, а ещё — внешние факторы вроде новостей и



окружающей обстановки. На фоне длительного и сильного стресса может возникнуть эмоциональное выгорание, которое нельзя игнорировать. От него страдает не только психика, но и физическое здоровье.

**Эмоциональное выгорание** — состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса. Выгорание обычно связано с неизменной рутинной и постоянным перенапряжением, которые в конце концов выливаются в полное игнорирование своих обычных дел, неприятие и нежелание действовать. Выгорание — это своеобразный ответ на внешние жизненные факторы, защитная реакция организма, которая выражается в форме полного или частичного исключения эмоций.

### Признаки эмоционального выгорания

- **Постоянная усталость.** Даже если вы достаточно спите и отдыхаете, сил всё равно недостаточно, ощущение, что вы просыпаетесь уже усталым.
- **Плохой сон.** Проблемы со сном проявляются по-разному: трудности с засыпанием, бессонница, постоянные пробуждения среди ночи. Нарушение сна — один из самых серьёзных признаков выгорания.
- **Частая простуда.** При умственном и физическом перенапряжении страдает иммунитет. Организму становится труднее бороться с вредоносными вирусами и бактериями.
- **Трудности с концентрацией на занятиях.** При умственном истощении в первую очередь страдают память и внимание: вы продолжаете сидеть над учебниками, но не можете сосредоточиться и понять смысл прочитанного абзаца; начинаете решать задачу, но путаетесь в последовательности действий; пытаетесь запомнить информацию, но она не задерживается в голове.
- **Снижение продуктивности.** Выгорание часто проявляется ленью и нежеланием что-либо делать, при этом все попытки себя заставить оказываются бесполезными. Из-за этого страдает продуктивность — подготовка не продвигается, задания не выполняются.
- **Тревожность.** Попытки избежать нового опыта или своей обычной деятельности, излишняя застенчивость, постоянное ощущение переутомления и неконтролируемые и беспричинные приступы страха или даже паники тоже говорят об эмоциональном истощении.

### Причины выгорания

- Большая учебная нагрузка

Эта проблема чаще возникает в средних и старших классах школы, когда к обычной учёбе прибавляются дополнительные занятия, олимпиады, подготовка к ОГЭ, ЕГЭ и экзаменам в вуз. Чрезмерная ежедневная нагрузка без расслабления и отдыха приводит к истощению организма.

- Нереалистичные сроки и жёсткие дедлайны

Необходимость заниматься и усваивать большие объёмы информации в сжатые сроки порождает состояние постоянного напряжения, которое выматывает не меньше самих

занятий и увеличивает риск выгорания. Такое же негативное влияние оказывает постоянный страх не успеть, не подготовиться, не сдать вовремя.

- Неумение организовать своё время

Ощущение, что вы ничего не успеваете и не справляетесь, может возникать не из-за реальной нехватки времени, а из-за неумения эффективно выстроить учебный процесс. Сложности возникают при большом количестве задач или из-за наличия отвлекающих факторов. Например, интернета, компьютерных игр, соцсетей, звонков и визитов друзей.

- Постоянная необходимость осваивать новое

Необходимость ежедневно получать новые знания в большом объёме ускоряет истощение психики. Мозгу нужно много энергии на создание новых нейронных связей, поэтому обучение новому требует в разы больше сил, чем использование уже освоенных навыков.

- Отсутствие мотивации

Одна из самых частых причин эмоционального выгорания — снижение или потеря мотивации, отсутствие конкретных целей или разочарование в выбранных. Мотивация страдает, если приходится постоянно делать то, что не хочется, потому что так сказали учителя и родители или потому что «так положено». Если мы что-то делаем с интересом и увлечением, то расходует меньше энергии, чем когда интереса нет. Отсюда и выгорание.

- Отсутствие поддержки

Риск выгорания повышается, если к учебной нагрузке прибавляются ссоры и отсутствие взаимопонимания с друзьями или родителями, конфликты с одноклассниками или учителями.

- Личностно-психологические факторы

Культ успешности, перфекционизм, гиперответственность, страх кого-то подвести, личные принципы («я должен много учиться», «я не имею права отдыхать», «мое будущее зависит только от меня»), переоценка роли экзаменов и учебы.

**Профилактика** эмоционального выгорания состоит в разнообразии ежедневных дел и заботе о своём здоровье и самочувствии. Простыми шагами к этому могут стать смена расписания занятий, ежедневные прогулки и время для хобби, здоровое питание. Если вы уже чувствуете первые признаки выгорания, то для его преодоления стоит по возможности снизить нагрузки, попытаться найти пространство и время для новых эмоций и позитивных впечатлений.

Первым этапом становится восстановление и нормализация режима дня. Важно высыпаться, ложиться и вставать в одно и то же время, полноценно, сбалансированно и регулярно питаться, уделять время ежедневным физическим нагрузкам и любимым занятиям, которые доставляют радость, а также соблюдать баланс между учебой и отдыхом.

Второй этап – наполнение позитивными эмоциями и новыми впечатлениями. Прекрасной идеей будет сменить обстановку, съездить в небольшое путешествие, попробовать что-то новое. Прогулки и общение с друзьями – проверенные способы справиться с напряженным и тревожным состоянием.

Третий этап – планирование дальнейших действий. Разобраться в тайм-менеджменте, выбрать для себя наиболее эффективные техники планирования. Составить долгосрочные и краткосрочные цели и выписать необходимые задачи. Не менее важным моментом является пофантазировать и выписать свои заветные мечты, которые будут служить мотиваторами для достижения целей.

Мозговой штурм по способам переключения, отдыха и восстановления. (7 минут)

Школьники по очереди перечисляют, какие они могли бы выделить способы отдыха и восстановления, которые могли бы помочь им справиться с напряжением и усталостью (например, чтение книг, любимая музыка, катание на велосипеде, рисование, сон, сериалы с вкусной едой).

Обучение техникам расслабления с помощью дыхания и мышечной релаксации. (7 минут)

Рассказать про дыхательные техники:

- Дыхание по квадрату
- Диафрагмальное дыхание
- Выдох длиннее вдоха

Рассказать про нервно-мышечную релаксацию. Для достижения состояния расслабленности необходимо несколько раз напрячь до предела мышцы тела и потом расслабить. Есть варианты этого метода: а) напрягать все тело сразу (не слишком эффективно, но быстро); б) напрягать только кулаки (опять, же не слишком эффективно, но не привлекает внимания, поэтому его легко использовать в общественном месте); в) напрягать, расслаблять все мышцы тела по очереди, начиная с плеч, опускаясь до мышц ступней и заканчивая мышцами головы.

Завершение занятия. (3 минуты)

Задать ученикам следующие вопросы:

- С какой новой информацией вы сегодня ознакомились?
- Остались ли еще какие-то вопросы и непонятные моменты?

## **Занятие 2. Решение сложностей в межличностном взаимодействии.**

Цель занятия: развитие коммуникативных навыков.

План занятия:

1. Приветствие
2. Упражнения на отработку составляющих успешного общения (активное слушание, невербальные проявления, соблюдение границ).
3. Проигрывание по ролям «сложных» ситуаций, связанных с общением с родителями, со сверстниками, с учителями.
4. Завершение занятия

Приветствие (2 минуты)

Рассказать школьникам о предстоящем занятии и ее содержимом.

Упражнения на отработку составляющих успешного общения (20 минут)

**Активное слушание.** Рассказать учащимся, что такое активное слушание, какие техники бывают, почему важно их использовать в общении.

- Выяснение (открытые уточняющие и наводящие вопросы, закрытые вопросы)
- Перефразирование (пересказ - «если я вас правильно понял...»; резюме - («ваша основная идея...»))
- Вербализация чувств (описание своих эмоций во время разговора, описание эмоций говорящего, свое восприятие беседы – «мне кажется, вы чувствуете...», «сейчас я ощущаю...», «мне кажется, наш разговор...»)
- Развитие мысли (логическое следование и интерпретации – «таким образом, ...», «другими словами, ...»)

*Упражнение:* участвуют 2 человека. Создание игровой ситуации общения. Один участник рассказывает историю, второй участник демонстрирует активное слушание.

*Анализ:* какие техники были использованы? Что чувствовал говорящий, рассказывая свою историю?

**Невербальные проявления.** Рассказать ученикам, что такое невербальное общение и что оно из себя представляет.

- Мимика
- Жесты
- Движения (тактильные, пространственные, визуально-контактные)

*Упражнение:* пригласить 5 добровольцев выйти перед классом. Для начала разминка: попросить каждого изобразить одну базовую эмоцию (радость, грусть, злость, страх, отвращение, удивление, презрение). Далее попросить показать на невербальном уровне, без слов одну из ситуаций: «как бы человек мог показать своим видом, что ему не нравится то, что предлагают ему его друзья?», «как бы девушка показала, что ей нравится молодой человек?», «как ребенок мог бы показать родителям, что он хочет сказать что-то важное, но боится?», «как родитель мог бы продемонстрировать, что он волнуется и переживает за своего ребенка?», «как юноша мог бы показать, что его чувства задеты и он переживает?».

**Соблюдение личных границ.**

*Упражнение:* выбирается один участник. Он встает перед товарищами. К нему по очереди подходят одноклассники. Можно варьировать движение: подходить медленно, быстро, вразвалочку. Когда участник почувствует, что ему становится некомфортно, он говорит: «Стоп!» — и подходящий останавливается. Можно выбрать нескольких участников или повернуть одного спиной к остальным.

*Анализ:* как ты себя чувствовал, когда стоял спиной к участникам группы? Насколько близко ты позволил партнеру подойти к тебе? Почему? Каким образом еще можно дать понять другому человеку, что он подошел к твоим «границам»?

**Я-высказывания.** Чаще всего при общении люди используют «Ты-сообщения». Часто в ответ на «Ты-сообщения» люди обижаются, срываются, начинают защищаться, т.к. такие сообщения содержат выпад, обвинение, неэффективную критику. С помощью Я-высказываний вы выражаете свои чувства, называя их. Использование Я-высказываний способствует открытому искреннему общению.

Схема построения Я-высказывания:

1. Событие, факты – «когда ...» (описание нежелательной ситуации)
2. Реакция, эмоции – «я чувствую ...» (описание собственных эмоций)
3. Причина реакции – «потому что ...»
4. Предпочитаемый исход – «мне бы хотелось ...» (описание желательного варианта)
5. Последствия – «мне придется ...»

*Упражнение:* перефразировать Ты-высказывания на Я-высказывания «Ты все время меня перебиваешь!», «Ты постоянно опаздываешь на встречи!», «Ты никогда меня не слушаешь!», «Вечно ты во всем меня винишь!»

Проигрывание по ролям «сложных» ситуаций, связанных с общением с родителями, со сверстниками, с учителями (20 минут).

Приглашаются три пары учеников. Первой паре даются роли «два друга», второй – «родитель и ребенок», третьей – «учитель и ученик».

Ситуация для первой пары: «друг/подруга приглашает сходить на сомнительную тусовку, обещает, что там будет весело, уговаривает, потому что больше не с кем пойти на нее, но второй понимает, что идея не очень привлекательна и выглядит все не очень безопасно. Как бы построился диалог в таком случае, чтобы друзья смогли договориться»

Ситуация для второй пары: «ребенок хочет, чтобы родителипустили на ночевку к подруге/другу. Родители настроены отрицательно, но сходить очень хочется. Как можно договориться ребенку с родителями?»

Ситуация для третьей пары: «ученик считает, что учитель к нему предвзято относится, занижает оценки, не верит, что работы выполняются самостоятельно. Ученик хочет подойти к учителю, чтобы выяснить, в чем дело. Как построить диалог ученику с учителем, чтобы разрешить напряженные с ним отношения?»

Завершение занятия (3 минуты).

Задать ученикам следующие вопросы:

- С какой новой информацией вы сегодня ознакомились?
- Каким новым навыкам научились?
- Остались ли еще какие-то вопросы и непонятные моменты?

### **Занятие 3.**

Цель занятия: развитие стрессоустойчивости, чувства ответственности, обучение навыкам саморефлексии.

План занятия:

1. Приветствие.
2. Мини-лекция на тему «Стресс и стрессоустойчивость».
3. Упражнение «Нарисуй свой стресс».
4. Упражнения на развития личной ответственности.
5. Завершение занятия.

Приветствие (3 минуты).

Поприветствовать старшекласников, рассказать о плане занятия и его содержании.

Мини-лекция на тему «Стресс и стрессоустойчивость» (10 минут).

Стресс – это реакция организма на любые изменения в жизни: будь то экзамены или переезд, развод или пополнение в семье. Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Стрессоустойчивость — это способность сориентироваться в «аварийной» ситуации.

Многие характеризуют человека как стрессоустойчивого, если он всего лишь умеет не выплескивать свои отрицательные эмоции на окружающих. Это глубокое заблуждение. В этот момент человек может испытывать угнетенность, подавленность, однако быть тактичным, и хорошим актером. Ни в коем случае нельзя замыкать стресс на себе, иначе он может разрушить Вас изнутри. Всегда нужно давать выход эмоциям, но только в сублимированном состоянии.

Спросить учащихся: какие вы знаете способы повышения стрессоустойчивости?

- Изменить отношение к тому, что происходит вокруг Вас. Научитесь понимать мотивы и эмоции других людей. И тогда Вы будете спокойно реагировать на складывающуюся ситуацию.
- Отпустить то, что вы не можете контролировать.
- Конструктивно выражать свои эмоции и накопившиеся переживания.
- Перестать стремиться к идеалу и совершенству.
- Смотреть в лицо своим страхам. Когда Вы смотрите в лицо своим страхам, Вы можете взять их под свой контроль. Если Вы прячетесь от собственных страхов, они начинают контролировать Вас. Проще говоря, это означает вновь сесть на велосипед после падения, найти другую работу после увольнения (сокращения), вступить в новые отношения после тяжелого расставания.
- Не бойтесь ошибаться. Укрепляйте способности справляться с превратностями судьбы. Не бойтесь совершать ошибки, учитесь на них. Только не повторяйте одну и ту же ошибку дважды. Оценивайте всё, что Вы сделали, и Вы будете постоянно совершенствоваться.
- Воспринимать прошлое как данность и опыт, извлекать из него уроки и новые знания.

Упражнения на здесь и сейчас:

- Замедление. Хотя бы 5 минут в день практиковать состояние замедления, то есть пытаться делать каждое движение медленно, осознавая его. Это помогает прийти к внутреннему равновесию и гармонии.
- Обращать внимание на источник раздражения и анализировать его. Что именно вас раздражает в другом человеке или ситуации? Почему вас это задевает?

Векторы повышения уровня стрессоустойчивости:

- Оценка происходящего: «на сколько это важно для меня?», «будет ли этот вопрос волновать меня через год?», «как это изменит мою жизнь?», «могу я на это как-то

повлиять?». Два развития событий: менять действительность или принять и отпустить

- Выход негативным эмоциям. Например, спорт, особенно боксирование груши, выйти на безлюдное место и прокричаться, завести дневник и писать в нем переживания, начать заниматься лепкой или рисованием.
- Поддерживать здоровый образ жизни: качественный сон, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность, занятия хобби, интеллектуальные нагрузки (головоломки, задачки, примеры).

#### Упражнение «Нарисуй свой стресс» (15 минут).

Необходимые материалы: лист бумаги, ручки, карандаши.

Задание: «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной».

Вопросы для рефлексии:

- Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
- Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
- Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько - стресс. Почему?
- Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса
- Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке - дорисуйте их
- Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?
- Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?
- Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

#### Упражнения на развитие личной ответственности (15 минут)

Развитие личной ответственности - приучение себя выполнять свои обязательства и платить за последствия своих действий. Развитие личной ответственности имеет несколько направлений.

Во-первых, это развитие обязательности, приучение себя фиксировать свои обязательства, выполнять свои обязательства и платить за последствия своих действий.

Во-вторых, это расширение кругов ответственности, развитие инициативы и в личной, и в деловой сфере.

Чувство личной ответственности за последствия: «за совершенное отвечает только один человек - я сам я, я один, на других переваливать ответственность нельзя». Снятие с себя личной ответственности - это переход в позицию Жертвы.

Чувство личной ответственности за свои действия и свою жизнь - Быть лично ответственным означает признавать себя источником собственных поступков, мыслей, чувств и т.д.

Ответственность за выборы, за дело, за результат, за последствия. Все, что я сделал — сделал я. Всякие трудные обстоятельства и окружающие люди — только фон для моих решений, за любые свои действия отвечаю я.

Все, что я не сделал — тоже сделал я. Мое бездействие — тоже мой поступок.

Упражнение «Учимся говорить Нет».

Парадокс, но первое упражнение серьезно приблизит вас к развитию личной ответственности. Все дело в том, что ответственность — это груз, сам мозг подсознательно противится нагрузке, особенно излишней. Именно поэтому большинство людей склонны избегать ответственности.

Чем больше вы принимаете на себя ответственности за чужие дела и решения — тем больше ваш мозг будет сопротивляться и уставать.

Попросить 10 человек выйти перед всем классом. «Я буду каждого из вас о чем-то просить или что-то предлагать, а ваша задача сказать мне твердо НЕТ, даже если я буду пытаться провоцировать вас согласиться»

Просьбы и предложения:

- Дай, пожалуйста, списать мне домашнее задание
- Можешь, пожалуйста, решить за меня мой вариант контрольной работы?
- Можешь, пожалуйста, купить мне сигареты?
- Можешь, пожалуйста, сходить в столовую и купить мне булочку с соком?
- Я сегодня не приду в школу, скажи учителю, что я заболела или уехала
- Я не хочу сегодня идти на уроки, давай вместе пропустим?
- Сходишь со мной в магазин за пивом?
- Напиши за меня конспект, пожалуйста, я потом тебе тоже как-нибудь помогу
- Одолжишь мне 5000 рублей?
- Пойдем с нами на заброшку? Там будет весело

*Упражнение на развитие проактивного подхода решения задач*

Проактивный подход это осознанный выбор вами вариантов личных действий на возникающие трудности или задачи. По сути проактивность = личная ответственность.

Проактивный человек берет на себя ответственность за решение задачи, даже если сам не в силах повлиять на обстоятельства. Реактивный предпочитает бездействовать в надежде, что ситуация сама собой разрешится

Ваша задача сейчас превратить фразы реактивного человека в проактивные.

- Я не умею это делать → я научусь этому
- Я ничего об этом не знаю → я поищу информацию по этому вопросу



- Я вынужден принять такое решение → я все обдумал и это мой выбор
- Вот такой я есть, ничего с этим не поделать → я принял решение оставаться в такой позиции
- Я не могу это изменить → я сделаю все возможное, что в моих силах
- Я не знаю, что с этим делать → я подумаю над всеми вариантам развития событий

#### *Упражнение на принятие ответственности за свое благополучие*

Давайте вместе очертим зону личной ответственности, чтобы чувствовать себя лучше. Предлагаю каждому по очереди высказаться по одному предложению, отвечая на вопрос «Что я могу сегодня или сейчас сделать, чтобы почувствовать себя лучше, счастливее?». Это могут быть варианты, касающиеся вашего физического состояния, эмоционального или психологического.

Варианты ответов учеников:

- Покушать
- Отдохнуть
- Позвонить маме
- Встретиться с другом
- Послушать музыку
- Сходить в бассейн и т.д.

Задавая этот вопрос регулярно, вы научитесь брать свою жизнь в свои руки и принимать решения, исходя из своих истинных потребностей.

#### Завершение занятия (2 минуты)

Спросить учеников следующие вопросы:

- С какой новой информацией вы сегодня ознакомились?
- Каким новым навыкам научились?
- Остались ли еще какие-то вопросы и непонятные моменты?

#### **Занятие 4.**

Цель занятия: формирование принципов здорового образа жизни и поддержания психического здоровья.

#### План занятия:

1. Приветствие
2. Составление портретов человека, ведущего здоровый и образ жизни, и человека, не следующего принципам ЗОЖ.
3. Мини-лекция на тему поддержания своего здоровья.
4. Мозговой штурм «Как поддерживать психическое здоровье и эмоционально-психологическое благополучие»
5. Заполнение анкеты
6. Завершение занятия

#### Приветствие (3 минуты)

Поприветствовать старшекласников, рассказать о плане занятия и его содержании.

Составление портретов человека, ведущего здоровый и образ жизни, и человека, не следующего принципам ЗОЖ (10 минут)

Предлагаю начать с того, что мы с вами составим портреты двух людей: один из них придерживается правил ЗОЖ, а второй – нет. Давайте пройдемся по вопросам, которые помогут нам создать эти портреты.

Вопросы:

- Как выглядит зависимый человек и свободный человек?
- Какое здоровье и самочувствие?
- Какое настроение?
- Как проходит его день?
- Какое окружение у него?
- Какие выглядит его будущее?
- Какие ассоциации у вас вызывает образ зависимого и свободного человека?
- С каким из этих образов вы хотели бы познакомиться и пообщаться?

Мини-лекция на тему поддержания своего здоровья (10 минут)

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- отказ от вредных привычек;
- полноценный отдых;
- качественный сон;
- сбалансированное питание;
- занятия спортом;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- хорошее эмоционально-психическое состояние;
- интеллектуальное развитие;
- нравственное и духовное развитие.

Начинать важно с малого и поэтапно добавлять какие-то новые привычки. Вместо того, чтобы садиться на жесткую диету, можно сначала завести привычку регулярно питаться 3-5 раз в день, примерно в одно и то же время. Наградой за такое достижение будет налаженное пищеварение и ускорение метаболизма, а в следствии меньше проблем с ЖКТ. Начинать каждый день ходить в спортзал тоже не стоит. Энтузиазма на долго не хватит. Однако можно начать с того, чтобы каждый день выходить на прогулку на 30-60 минут. Сердечно-сосудистая система скажет вам спасибо за развитие сердечной мышцы и выносливости.

Как, находясь в школе, можно обеспечить поддержание хорошего самочувствия?

- Каждую перемену вставать из-за парты и делать разминку, прогуляться по коридору

- Брать с собой полезные перекусы и полноценно питаться в столовой или брать с собой обед
- На переменах переключаться, сменить деятельность: посидеть в тишине или пообщаться с одноклассниками, послушать музыку или почитать любимую книгу
- Предотвращать конфликты в школе или при их возникновении разрешать их конструктивным способом.

Мозговой штурм «Как поддерживать психическое здоровье и эмоционально-психологическое благополучие» (15 минут).

Уже давно известный факт, что как физическое здоровье влияет на нашу психику (поэтому важно высыпаться, правильно питаться, укреплять иммунитет и заниматься спортом), так и психика может влиять на наше соматическое состояние.

Способность адаптироваться в трудных условиях и адекватно реагировать на стрессовые ситуации свидетельствует о крепком психическом здоровье человека.

Вопрос учащимся: «Как вы думаете, какие качества личности помогают человеку справляться с трудностями и обеспечивать стабильное настроение?»

Например:

- Стрессоустойчивость
- Гибкость
- Оптимизм
- Эмпатия
- Настойчивость
- Адаптивность
- Открытость
- Смелость
- Умение абстрагироваться
- Умение рассматривать вопрос с разных точек зрения и т.д.

Адаптивность — способность человека менять свои поведенческие паттерны в зависимости от условий внешней среды и управлять своим психическим состоянием. Адаптивность является одной из самых главных черт характера, способствующих состоянию благополучия.

Вопрос учащимся: «Давайте вместе подумаем и назовем способы, как можно развить адаптивность?».

- Начать выполнять привычные вещи по-новому (идти другой дорогой, приготовить новое блюдо на завтрак, новая нагрузка для мышц)
- Придумать альтернативные функции обычным вещам (бутылка – подсвечник, банка – подставка для ручек)
- Учиться ориентироваться в новой местности без карт и навигаторов или, как максимум, использовать только бумажную карту
- Чаще бывать на природе, ходить в походы, научиться спортивному ориентированию или туризму
- Постоянно изучать и пробовать что-то новое (от нового блюда до проживания в другой стране)

- Разрабатывать в голове разные сценарии и алгоритмы действий одной и той же ситуации

Вопрос учащимся: «Все, наверно, уже слышали, что негативные эмоции подавлять в себе вредно. Расскажите, какие конструктивные способы вы знаете, чтобы справиться с отрицательными эмоциями?»

- Злость – покричать, побить подушку, заняться спортом, сильно сжать кулаки и резко расслабить
- Грусть – поплакать, записать мысли в дневнике
- Обида – написать письмо человеку, но не отдавать его; «пустой стул»

Проведение анкетирования (5 минут)

См. Приложение 1

Завершение занятия (3 минуты)

Задать учащимся вопросы:

- С какой новой информацией вы сегодня ознакомились?
- Каким новым навыкам научились?
- Остались ли еще какие-то вопросы и непонятные моменты?



**7. Оцените по 10-балльной шкале, насколько вы стрессоустойчивы**

Любая трудность заставляет меня нервничать

Я легко решаю все проблемы

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**8. Оцените по 10-балльной шкале, насколько вы адаптивны**

Мне сложно привыкнуть к новым условиям

Я быстро привыкаю к новой обстановке

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**9. Оцените по 10-балльной шкале, насколько развито у вас чувство ответственности**

Я не люблю брать ответственность на себя

Я очень ответственный человек

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**10. Оцените по 10-балльной шкале свое физическое здоровье**

Я считаю, у меня плохое здоровье

Я считаю, у меня хорошее здоровье

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**11. Оцените по 10-балльной шкале свое эмоционально-психологическое состояние**

Мне тяжело, я плохо себя чувствую

У меня все хорошо, я счастлив/а

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**12. Оцените по 10-балльной шкале свое отношение к здоровому образу жизни**

Не поддерживаю, считаю это бесполезно

Поддерживаю, для меня это важно

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**13. Напишите, что вам понравилось за 4 занятия, что больше всего запомнилось.**

---



---

**14. Напишите, чего вам не хватило за 4 занятия, осталось ли что-то непонятным.**

---

---

---