

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Специальность 37.05.01 – Клиническая психология
Специализация: Клинико-психологическая помощь ребенку и семье

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой
_____ Е.А. Иванова
«_____» _____ 2017 г.

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

на тему: Взаимосвязь уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте

Исполнитель
студент группы 166 ос

А.С. Балашова

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

С.В. Смирнова

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Рецензент

Л.А. Тракова

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

_____ Е.А. Иванова

подпись

«_____» _____ 2017 г.

ЗАДАНИЕ

К выпускной квалификационной работе студента БАЛАШОВОЙ АННЫ СЕРГЕЕВНЫ

1. Тема дипломной работы : ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ АЛЕКСИТИМИИ И СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы _____

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе: Проблема зависимого поведения и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте поднималась такими авторами, как Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Н.С. Курек, А.Е. Личко, Т.И. Палачева, Н.А. Дружининой. Проблема алекситимии начала рассматриваться с 70х годов прошлого века и рассматривается такими авторами как Е.Ю. Брель, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, В.В. Николаева, Х. Кристал, Г.Дж. Тейлор и др.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

- 1) Изучить литературу по проблеме взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению;
- 2) выявить уровень выраженности алекситимии и склонность к зави-

симому поведению у подростков;

3) определить характер взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков.

5. Перечень материалов приложения: (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.)

Данная дипломная работа содержит 125 с., 6 таблиц, 4 рисунка, 9 приложений и 68 источников.

6. Дата выдачи задания 15 сентября 2016

Руководитель выпускной квалификационной работы: Смирнова Светлана Викторовна, кандидат психологических наук, доцент

Задание принял к исполнению _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Данная дипломная работа содержит 125 с., 6 таблиц, 4 рисунка, 9 приложений и 68 источников.

ЗАВИСИМОСТЬ, АДДИКЦИЯ, ЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ, АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, АЛЕКСИТИМИЯ

В первой главе рассматриваются различные подходы к определению зависимого поведения, причин его появления, особенности личности подросткового возраста, имеющей склонность к зависимому поведению. Также рассматривается алекситимия как психологический феномен, различные подходы к этому определению и причинам алекситимии. Приводится анализ возможной взаимосвязи выделенных явлений.

Во второй главе рассматриваются организация и методы исследования взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте, анализ и интерпретация результатов исследования.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
1 Теоретические основы изучения взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте	10
1.1 Понятие склонности к зависимому поведению в психологии	10
1.2 Особенности личности подростка, склонного к зависимому поведению	19
1.3 Роль алекситимии в возникновении склонности к зависимому поведению	30
2 Исследование взаимосвязи уровня алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте	43
2.1 Организация и методы исследования	43
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	50
Заключение	66
Библиографический список	69
Приложение А Бланк методики Торонтская шкала алекситимии TAS–20	76
Приложение Б Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (автор Орёл А.Н.)	77
Приложение В Бланк методики определения склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)	85
Приложение Г Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича»	88
Приложение Д Первичные эмпирические данные по методике определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)	94
Приложение Е Первичные эмпирические данные по методике определения склонности к 13 видам зависимостей	

(Лозовая Г.В.)	97
Приложение Ж Первичные эмпирические данные по методике «Тест склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича»	100
Приложение К Первичные эмпирические данные по методике «Торонтская шкала алекситимии TAS – 20»	103
Приложение Л Программа рекомендаций по снижению алекситимии	106

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире существует тревожная тенденция «омоложения» тех пороков, которые ранее ассоциировались только со зрелыми людьми. С начала 21 века в России снизился возраст начала употребления алкоголя – с 16 до 13 лет [12]. По данным ФСКН за 2010 – 2011 до 90 % наркозависимых – это люди до 30 лет, а в некоторых регионах после проведения тестирования на наркотики в школах, выяснилось, что до 3 % старшеклассников уже знакомы с наркотиками. Как видно из вышесказанного, подростковый возраст не является преградой для ведения образа жизни, разрушающего организм и препятствующего гармоничному развитию здоровой личности. Подобные «интересы» объединяют молодых людей, особенно подростков, для которых так важно мнение сверстников, в группы, которые быстро становятся асоциальными и приводят к употреблению тяжелых наркотиков, пристрастию к азартным играм и ведению беспорядочной половой жизни. Вероятно, некоторые аспекты подобного поведения можно объяснить особенностями психологического и физиологического развития в данном возрастном периоде, поскольку подросток еще «ищет себя», старается примкнуть к группе, в которой сможет занять комфортное положение, найти понимание и принятие. В таких группах подросток может начать принимать психоактивных вещества или пристраститься к деструктивным формам деятельности чтобы утвердить свое положение.

Основная помощь при возникновении зависимости должна происходить не в ходе медикаментозной, а в ходе психологической терапии. Именно психологическая помощь способна не только избавить человека от пристрастия к какому-либо поведению, но и предотвратить его появление в будущем путем развития рефлексии и поиска мотивации к здоровой жизни. Но оказание помощи невозможно без понимания причин возникновения проблемы. Развитие зависимого поведения может происходить под влиянием различных неблагоприятных факторов, таких как неблагополучная социальная среда, низкая адаптация к условиям школы и других учреждений, скудность эмоций и других. Следует при-

нять во внимание что подросток может прийти к зависимости для решения собственных эмоциональных проблем, которые он не может самостоятельно решить другим способом, например для подавления неприятных эмоций. Одной из характеристик личности в эмоциональной сфере можно назвать алекситимию. Это явление определяют как психологическую характеристику индивида, характеризующуюся затруднением или полной неспособностью человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям. Хотя изначально автор термина «алекситимия» Питер Сифнеос рассматривал эту характеристику только как свойственную человеку, имеющему психосоматическое расстройство, было установлено, что она свойственна некоторым и некоторым соматически здоровым людям. Неспособность понять свое внутреннее состояние может спровоцировать на поиск средств, заполняющих образовавшиеся в самоощущении подростка пустоты. Таким образом, изучение взаимосвязи между таким явлением как алекситимия и склонностью к появлению зависимого поведения у подростков может помочь в профилактике зависимостей и развитии здоровой личности подростков. Этим объясняется актуальность данной работы.

Проблема зависимого поведения и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте поднималась такими авторами, как Ц.П. Короленко, Т.А. Донских, Н.С. Курек, А.Е. Личко, Т.И. Палачева, Н.А. Дружининой. Проблема алекситимии начала рассматриваться с 70х годов прошлого века и рассматривается такими авторами как Е.Ю. Брель, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, В.В. Николаева, Х. Кристал, Г. Дж. Тейлор и др.

Объектом данного исследования является склонность к зависимому поведению.

Предметом исследования является изучение взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте.

Цель исследования: изучение взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков.

Гипотеза: подростки с выраженной алекситимией имеют высокую степень склонности к зависимому поведению.

Задачи исследования:

Изучить литературу по проблеме взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению; выявить уровень выраженности алекситимии и склонность к зависимому поведению у подростков; определить характер взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков.

Методы: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

База исследования: МОУБ СОШ № 16 города Благовещенска.

Выборка: 88 учеников восьмых классов, из них 49 девочек и 39 мальчиков.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ АЛЕКСИТИМИИ И СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

1.1 Понятие зависимости и зависимого поведения в психологии

В современной литературе нередко можно встретить такие понятия как «аддикция» и «зависимость». Для дальнейшего оперирования данными понятиями следует рассмотреть специфику и историю их использования а так же соотношение понятий «зависимое поведение» и «аддиктивное поведение».

Addiction – от английского пагубная привычка, пристрастие к чему-либо, состояние зависимости, развивающееся в результате привыкания к тому или иному лекарственному препарату. Некоторые зарубежные исследователи, к примеру Л. Вёсмер, не разграничивают понятие аддикции и зависимости. Подобного мнения о взаимозаменяемости данных понятий придерживаются и такие отечественные ученые как А.Е. Войскунский, Е.В. Змановская, С.А. Минаков.

Дж. Алтман четко разграничил понятия аддикции и зависимости – в его понимании аддикция является экстремальным, патологическим состоянием, а зависимость в свою очередь отображает состояние нужды в аддиктивном агенте. Существует также мнение, которого придерживаются в своих работах С.И. Галяутдинова и Е.В. Ахмадеева, что аддикция и аддиктивное поведение являются злоупотреблением чем либо, некой вредной привычкой, в то время как зависимость – состояние непреодолимого влечения, более опасное и тяжелое.

Всемирная организация здравоохранения определяет зависимость как состояние периодической или хронической интоксикации, вызываемое повторным употреблением естественного или синтетического вещества [31]. В этом определении зависимость выступает как патологическая форма поведения.

Большой психологический словарь определяет аддиктивное поведение как форму деструктивного поведения, которое выражается в стремлении к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния [20].

Термин «аддиктивное поведение» ввели В. Миллер и М. Ландри. Они понимали под ним период злоупотребления веществами, изменяющими психическое состояние до того, как от них формируется зависимость [13]. То есть авторы термина рассматривали его, как начало формирования зависимости, но не саму зависимость. Такой точки зрения придерживаются и А.Е. Личко, В.С. Донских, Ц.П. Короленко. Как справедливо указывает А.Е. Личко, термин «аддиктивное поведение» указывает не на заболевание, а на изменение поведения. Данный автор рассматривал зависимость и аддикцию как заболевание, а зависимое поведение приравнивал к аддиктивному поведению и называл начальной стадией аддикции. Вслед за А.Е. Личко, мы понимаем зависимое и аддиктивное поведение как изменение поведения, но не болезнь.

Как видно из вышесказанного, соотношение понятий «аддикция», «аддиктивное поведение», «зависимость» и «зависимое поведение» в литературе неоднозначно, но все определения схожи в понимании того, что существует патологическое, болезненное состояние пристрастия к чему-либо, которое позволяет компенсировать некоторый дискомфорт. В данной работе будет использоваться определение аддиктивного поведения, данное Ц.П. Короленко. Согласно данному определению, **аддиктивное поведение это один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций [37].**

В соответствии с множеством аддиктивных агентов – веществ и поведенческих паттернов, которые помогают изменить состояние – существует и множество форм аддикции. Ц.П. Короленко предложил классификацию зависимостей, которая учитывает все их разнообразие:

а) Нехимические зависимости – здесь объектом является некий поведенческий паттерн. К этой форме относятся сексуальная и любовная зависимости, работоголизм, интернет- зависимость, патологический гэмблинг и другие.

б) Химические зависимости – в этом случае объектом становится психоактивное вещество, к примеру алкоголь или наркотик.

в) Промежуточные зависимости, или биохимические – их особенностью является фиксация внимания не на самом объекте а на процессах организма, связанных с ним – например патологическое голодание, пристрастие к наращиванию мышечной массы, переедание [9].

Г. В. Лозовая при составлении методики диагностики склонности к различным видам зависимости выделила как значимые 12 видов зависимостей: алкогольную, Интернет и компьютерную зависимость, любовную, наркотическую, игровую, никотиновую, пищевую, зависимость от межполовых отношений, трудоголизм, телевизионную, религиозную, зависимость от здорового образа жизни и лекарственную зависимость.

При этом в международной классификации болезней 10 пересмотра нет отдельного класса, посвященного аддикциям и аддиктивному поведению. Наиболее близким можно назвать блок F10-19 «Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ». В него входят психические и поведенческие расстройства, вызванные употреблением алкоголя, опиоидов, каннабиоидов, седативных или снотворных средств, кокаина, других стимуляторов, галлюциногенов, табака, летучих растворителей.

Не смотря на многообразие форм зависимого поведения, можно выделить несколько наиболее важных теоретических моделей их описывающих. С. Молдован выделил пять таких моделей [39]: медицинская модель (рассматривает аддикцию как заболевание мозга), духовная модель (рассматривающая аддикцию как следствие выбора самой личности), психодинамическая модель, социальная модель (понимание аддикции как следствия закрепления поведения, перенятого от общества и учитывающая влияние взаимоотношений) и био-психосоциальная модель (объединяет предыдущие). Несмотря на различия, все подходы согласны с тем, что аддикция является отрицательным, разрушающим явлением.

Различные модели и подходы к пониманию зависимого поведения приводят к расхождениям в понимании его причин. Интересными в этом плане кажутся психоаналитические исследования аддиктивного поведения. Среди представителей классического психоанализа существовало мнение, что патология такой глубины требует слишком сложного лечения и выходит за пределы возможностей психоаналитика. Кроме того, в данном направлении рассматривались в основном химические зависимости, такие как алкоголизм. В основном, появление зависимостей связывали с фиксацией на той или иной стадии психосексуального развития индивида. Наркоманы и алкоголики представлялись искателями удовольствий, гедонистами, стремящимися к саморазрушению. Но интерес к проблеме возрастал, в основном из-за понимания роли бессознательного в процессе формирования зависимости. Так, М. Малер в исследованиях объектных отношений смогла установить фазы их развития, что помогло в понимании патогенеза некоторых состояний, при которых психологический дефицит в паре «мать-младенец» становится причиной развития определенной модели поведения.

В Я-психологии делался упор на родительские неудачи, приводящие к невозможности поддерживать человеком чувство целостности и самоуважение, что считалось истоком аддикции. Более современные взгляды на зависимость в психоанализе говорят о нарушении адаптивного поведения как причине появления аддикций – неадекватная интернализация родительских фигур приводит нарушению способности к самозащите и аддиктивный агент используется чтобы облегчить боль, вызванную аффектами и попытаться «овладеть собой».

Л. Вёрмсер в своих работах подчеркивал, что борьба аддикта с чувством вины и самокритичностью заставляет его искать убежища в употреблении наркотиков и алкоголя, так как Супер-Эго становится для него невыносимым. Большую роль также отдавали влиянию сексуальности на появление зависимости – Абрахам предположил что алкоголизм разрушает способность личности к сублимации и назвал употребление спиртного сексуальной активностью алкоголика. Р. Сэввит делает акцент на стремлении аддикта избавиться от страда-

ний и классифицирует зависимость как переходное состояние между психоневрозом и психозом, то есть рассматривает ее как симптомокомплекс а не как отдельную болезнь. Психодинамическое направление также внесло вклад в развитие взглядов на терапию зависимостей. В психоанализе необходимым считалось убедить пациента в недостаточности простого отказа от химических веществ и показать, что воздержание еще не приводит к автоматическому изменению жизни к лучшему. Э. Зиммель описывал метод терапии зависимостей, при котором пациента не просто ограничивали в употреблении психоактивного вещества, а помещали в такие условия, в которых он давал выход своим глубинным желаниям, а именно – желаниям быть ребенком. Сам автор утверждал что такая терапия была успешной.

Следует сказать и о других взглядах на формирование появления зависимого поведения. Наиболее удачной для этого можно назвать био-психосоциальную модель, в которой различные факторы участвуют в формировании зависимости. Соответственно можно выделить биологические, социальные и личностные факторы риска формирования зависимого поведения.

К биологическим факторам относятся пре-, пери- и постнатальные вредности, наследственность, осложненное течение беременности – все это может негативно отразиться на формировании центральной нервной системы и привести к возникновению личностных аномалий, развитию инфантилизма и эмоциональной неустойчивости, что в свою очередь может стать поводом для возникновения зависимого поведения.

К социальным факторам в первую очередь следует отнести семью. Злоупотребление чем-либо в семье формирует подобную модель поведения и у ребенка. Большую роль играет также стиль воспитания. Гипоопека, противоречивое воспитание, реже гиперпротекция формируют личность ребенка особым образом и могут способствовать возникновению в дальнейшем психопатий, на фоне которых может развиваться тяга к алкоголю или другим веществам. Макросоциальное окружение тоже имеет большое влияние, особенно это выражено в подростковом возрасте. Стремление занять определенное положение в группе

или «не упасть в грязь лицом» перед сверстниками может подвигнуть индивида к началу зависимого поведения. К этой группе факторов также можно отнести легкую доступность некоторых видов аддиктивных объектов – таких как алкоголь, наркотики, интернет, азартные игры.

Характерологические и личностные свойства как факторы возникновения зависимого поведения. Н.В. Дмитриева и Л.В. Левина называют основной причиной развития аддикции фиксацию на отрицательных эмоциях [18]. Отрицательные эмоции неизбежны в жизни каждого человека, но именно при условии фиксации на них может возникать желание «заглушить» неприятные ощущения какими-либо внешними средствами. К личностным факторам следует также отнести неадекватный и низкий уровень самооценки, психический инфантилизм. Провоцирующими факторами могут стать нервно-психическая неустойчивость и наличие акцентуации характера. Сложность исследования данной группы факторов состоит в том, что они могут являться как предшествующими зависимому поведению, так и следствием уже сформированной аддикции.

Ц.П. Короленко предлагает несколько возможных вариантов факторов развития аддиктивного поведения: недостаточная сформированность супер-Эго (что отличает его от взглядов некоторых представителей психоанализа) – соответственно, примитивные желания остаются без контроля «сверху»; недостаточность Эго – это мешает формированию волевых компонентов личности, которые могли бы остановить зависимое поведение; переживаемый дискомфорт, вызванный недовольством своим ролевым поведением; затруднение установления социальных контактов, одиночество; недостаточность эмоциональной поддержки со стороны семьи в первые годы жизни; эмоциональная нестабильность в семье.

Следует сказать о мотивах обращения к поведению, которое может в последствии стать зависимостью. О.Ю. Калиниченко среди множества первичных мотивов обращения к психоактивным веществам выделяют пять наиболее значимых: гедонистический (стремление к получению удовольствия; включает в себя любопытство получения новых ощущений), субмессивный (строгое следо-

вание сложившимся в окружающем социуме традициям), коммуникативный (для нахождения новых знакомств и общения), детензивный (избавление от отрицательных, неприятных эмоций), протестно-демонстративный (сопротивление внешнему окружению и требованиям). Хотя данные типы выделены относительно употребления психоактивных веществ, их можно применить и к другим формам зависимого поведения [25].

Формирование зависимости это процесс и он не происходит мгновенно. С точки зрения разных подходов выделяют разные стадии формирования зависимости. Относительно злоупотребления наркотических и других токсичных веществ, В.С. Битенский выделяет два пути развития аддиктивного поведения и каждый из этих путей состоит из нескольких последовательных этапов [31]:

Первый путь – полисубстантное аддиктивное поведение – индивид пробует на себе действие различных токсических веществ:

а) Этап первых проб – начало аддиктивного поведения. На данном этапе индивид пробует действие какого-либо вещества, как правило под воздействием компании или друзей. Первым веществом может стать алкоголь, сигареты, легкие наркотики, то, что наиболее доступно. Первая проба может закончиться отказом из-за неприятных ощущений или страха.

б) Этап поискового «полинаркотизма» – следует за первой пробой; попеременно испытываются различные вещества, как правило это происходит в компании и делается с целью «поднятия настроения», расслабления или раскрепощения в общении, особенно в малознакомой компании. В других ситуациях данные вещества не употребляются.

в) Этап выбора предпочитаемого вещества – индивид останавливает свой выбор на одном предпочитаемом по какой-либо причине веществе; зависимости еще не наблюдается, употребление происходит ради получения определенного типа ощущений.

г) Этап групповой психической зависимости – потребность в употреблении выбранного ранее вещества появляется сразу при попадании в обстановку, окружающую индивида при предыдущих ситуациях употребления. Ин-

дивидуальная зависимость еще отсутствует, в других ситуациях желания принять вещество не возникает.

Второй путь – моносубстантное аддиктивное поведение. При этом варианте формирования аддиктивного поведения с самого начала употребления выбирается одно предпочтительное вещество, после первых проб переходят к эпизодическому употреблению и постепенно формируется групповая зависимость.

Хотя данные этапы описаны относительно употребления психоактивных веществ, они с некоторыми уточнениями могут быть применены к другим формам зависимого поведения. Как отмечают авторы, с появлением индивидуальной психической зависимости, когда употребления вещества, изменяющего психическое состояние, в группе при определенных обстоятельствах становится недостаточно, начинается измененное болезненное состояние – первая стадия аддикции. Далее, на второй стадии, формируется физическая зависимость и появляется выраженный абстинентный синдром [31].

Ц.П. Короленко выделил несколько стадий, характерных для всех форм аддиктивного поведения. Эти стадии тесно связаны с изменениями внутреннего состояния аддикта и его эмоциональными переживаниями.

а) Фиксация и первые пробы. Связана с чрезвычайно сильным впечатлением, произведенным на будущего аддикта каким-либо событием, к примеру с первой ставкой в азартной игре. Это впечатление влечет за собой непреодолимое желание повторить пережитое еще раз, оно занимает в мыслях индивида все больше места, мешает критически мыслить. Фиксация связана с возникающими иллюзиями контроля, комфорта, будущий аддикт видит иллюзорную возможность по желанию контролировать свое сознание и состояние. Переживаемые эмоции, предвкушение и фантазии об аддиктивном агенте создает впечатление безопасности, уверенности в том, что он никогда не подведет, что в дальнейшем и движет аддиктом в употреблении. Фиксация в некотором роде заменяет процесс вытеснения негативных переживаний, так как происходит с большей легкостью, сопровождается эмоциональным подъемом и приводит к сверхценному отношению, навязчивости. Приятные эмоциональные пережива-

ния и простота фиксации приводит к тому, что аддикт находит в ней решение все больших возникающих проблем. При этом фиксация может происходить через продолжительное время после переживания первой встречи с агентом, что характерно для детской фиксации.

б) Установление средств и частоты реализации аддиктивного поведения. создается иллюзия возможности контролировать свое состояние без какого-либо вреда. Происходят изменения в эмоциональной сфере, аффективные переживания аддиктивной реализации фиксируются на сознательном и бессознательном уровне, меняются взаимоотношения с окружающими, появляется чувство собственного превосходства, возможности манипулирования окружающими. В некоторых случаях возникает особый тип взаимоотношений с другими аддиктами, взаимная эмпатия во время аффективной реализации создает иллюзию взаимопонимания, иногда возникает дополнительная зависимость – зависимость от компании, которая может маскировать основную зависимость.

в) Активация аутодеструктивного драйва. Проявляется в желании полностью «выпасть» из реальности, а не просто заглушить какое-либо переживание.

г) «Суицидальная» фаза. Полностью теряется контроль над аддикцией и собственной личностью.

В описанном выше подходе можно увидеть формирование аддикции через аддиктивное поведение на второй стадии. Именно на втором этапе аддиктивный агент начинает использоваться на постоянной основе.

Таким образом, в психологии понятие «зависимое поведение» имеет несколько трактовок, каждая из которых отмечает, что зависимое поведение связано со стремлением к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния и приводит различные аргументы в пользу понимания причин возникновения аддикций. В зависимости от типа аддиктивного агента выделяют химические, нехимические и промежуточные зависимости. Кроме того, существует множество социальных, биологических и личностных

факторов, которые могут способствовать появлению зависимого поведения. Пройдя несколько этапов, зависимое поведение приводит к манифестации зависимости и последующему разрушению личности.

1.2 Особенности личности подростка, склонного к зависимому поведению

При изучении зависимого поведения нельзя не коснуться особенностей, характерных для личности человека, ему подверженного. Ранее уже было сказано о роли социальных и психологических факторов в развитии зависимого поведения. Такие исследователи как Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриева даже выделяют такое понятие как «аддиктивная личность», но относят это понятие к уже развившейся зависимости – объект аддикции для аддиктивной личности становится менее значимым, а на первый план выходит желаемое состояние, которое этот объект приносит.

Сложность выявления личностных особенностей аддикта состоит в разграничении характерных ему черт, присутствующих до начала использования специфических методов изменения состояния и появившихся вследствие их употребления. Относительно зависимого поведения как предшествующего развитию стойкой зависимости можно сказать, что при условии возникновения личностных особенностей после начала пристрастия к тому или иному веществу или повторяющейся форме поведения, эти особенности будут носить менее выраженный и патологичный характер.

Разные авторы при описании зависимой личности и личности, склонной к зависимости делают основной акцент на различные особенности, свойственные данной группе людей. А.Ю. Акопов к основным особенностям относит сильную, непреодолимую потребность в удовольствиях, которая порождает нестерпимое желание потреблять, получать. Это желание, по его мнению приводит к готовности пойти на все, ради утоления гедонистических желаний. В основе этого лежит недовольство собой, отсутствие ощущения собственной цельности и гармоничности, а обращение к аддикции является некоторым «самолечением», способным достроить недостающие части собственного Я. Как характер-

ные черты тот же автор выделяет большую уступчивость, податливость, восприимчивость внешним воздействиям [3]. Такое описание аддикта связывает взгляды А.Ю. Акопова с мнением В.Д. Менделевича о важной роли в формировании аддикции такой особенности как зависимость (зависимость в данном случае упоминается как черта личности, но не как синоним аддикции), которую он называет базисной характеристикой каждой аддиктивной личности. Он приводит признаки, при наблюдении которых можно говорить о наличии у человека зависимости, среди них: неспособность самостоятельно принимать решения, готовность перекладывать ответственность за их принятие на других, готовность соглашаться с мнением других людей, крайняя нужда в поддержке, одобрении окружающих, плохая переносимость одиночества, страх быть отвергнутым, легкая ранимость. При этом для людей со сформированной аддикцией В.Д. Менделевич отмечает лишь поверхностную социабельность, склонность к манипулятивному поведению и формальность исполнения социальных ролей [38]. Ц.П. Короленко, в свою очередь говорит о возвращении крайней ранимости и зависимости аддиктов, появлении социальной фобии и боязни утраты контактов с близкими на последней стадии развития аддикции, когда утрачивается контроль происходящей ситуации.

А.Ю. Акопов, В.Д. Менделевич, Ц.П. Короленко, А.Д. Асеева отмечают у лиц, склонных к появлению зависимости такую особенность как рассогласование психологической устойчивости в случаях обыденности и кризиса. Тогда как для здорового человека свойственно более легкое приспособление к обыденным ситуациям и меньшая устойчивость в ситуации кризиса, для аддиктивных личностей характерна обратная ситуация. Это объясняется склонностью к получению ярких, необычных впечатлений, риску, переживанию ярких эмоций. Теми же авторами выделяется свойственное аддиктам и лицам склонным к появлению зависимости стремление к уходу от реальности путем изменения психического состояния. Эта особенность отражена как основная в определении аддиктивного поведения, данным Б. Сегалом и Ц.П. Короленко. Уход от реальности совершается в аддиктивном поведении в виде своеобразного «бегства»,

которое можно описать используя термины позитивной психотерапии Н. Пезешкиана. Так, при варианте ухода от реальности в помощь «бегства в тело», иерархия ценностей меняется таким образом, что деятельность ориентируется на удовлетворение и усовершенствование собственных телесных и психических параметров – так появляется зависимость от здорового образа жизни и сексуального взаимодействия. При варианте «бегство в работу» происходит фиксации на служебных делах и человек становится трудоголиком. «Бегство в контакты или одиночество» делает человека зацикленным на общении, которое становится единственным способом удовлетворения желаний. При варианте «бегство в фантазии» проявляется стремление уйти в размышления, может появиться религиозный фанатизм при отсутствии стремления к реальным действиям.

Следует отдельно сказать о роли «комплекса неполноценности», который выделяют у аддиктивных личностей В.Д. Менделевич и Ц.П. Короленко. Он также является следствием неумения приспособиваться к обыденной жизни. Из-за постоянных упреков в собственной несостоятельности, слабости, формируется представление о себе как о неполноценном, отличном от других людей. Это оборачивается гиперкомпенсаторной реакцией, и от заниженной самооценки, аддикт переходит к завышенной. Чувство собственного превосходства над «обывателями» становится таким образом защитой, способствуя сохранению самоуважения.

Как уже было сказано, для аддиктивной личности свойственно стремление к немедленному удовлетворению собственных желаний. Постоянное предвкушение получения удовольствия изменяет взгляды аддиктов на собственное будущее. Ожидание получения объекта зависимости делает отношение к грядущему предвзятым, что в свою очередь делает аддикта неспособным адекватно планировать и прогнозировать собственное будущее. На этом отражается и такая характеристика как ригидность всей психической деятельности, отсутствие способности менять свое мнение, отношение [3].

Характерной чертой личности, склонной к зависимому поведению явля-

ется жажда контроля. Именно возможность контролировать что-то, а именно свое внутреннее состояние в ситуации, когда контроль внешних обстоятельств неподвластен человеку, обуславливает «приятность» ощущений на стадии фиксации аддикции. Иллюзия контроля ситуации заставляет будущего аддикта прибегать к объекту аддикции снова и снова, заставляет поверить, что выбранный способ изменения состояния никогда не подведет, что приводит не только к его постоянному использованию, но и применению во все большем количестве жизненных ситуаций.

Л.Н. Антилогова и Д.В. Лазаренко, описывая особенности личности человека, склонного к зависимому поведению описали структуру поведения такой личности [1]. По их мнению, человек, сталкиваясь с трудной ситуацией, проявляет определенную активность для ее минимизации, но иногда этой активности оказывается недостаточно. напряжение возрастает, и человек, находясь не в состоянии справиться с проблемой вынужден уходить от всей ситуации или даже реальности. Но напряжение не исчезает и в зависимости от некоторых особенностей личности, человек будет снимать это напряжение разными путями. Здесь авторы описывают особенность личности, склонной к зависимости, а именно неспособность рационально мыслить и находить выходы из сложившейся ситуации, что приводит к использованию неадекватных способов, таких как употребление наркотиков или других психоактивных веществ. Выделяются некоторые особенности личности, свойственные для конкретных видов зависимостей. Так, выявлена связь между сексуальной аддикцией и такими чертами как свободомыслие, терпимость к неудобствам, раздражительность, возбужденность, активность, слабое чувство порядка, при этом для данной формы зависимости в меньшей степени характерны собранность, сообразительность, эрудиция. У людей, склонных к появлению компьютерной и Интернет-зависимости можно наблюдать такие черты как неуверенность, депрессивность, суетливость, независимость от группы, возбужденность, активность, несмотря на утомление [1].

Для уже развитой аддикции самым характерным чувством становится чувство стыда. Он формируется как на сознательном, так и на подсознательном

уровне, причем на подсознательном он более важен. Сначала стыд воспринимается как неуверенность в себе, сомнение в правильности своих поступков и эмоций. Аддикты напоминают детей, когда следуют импульсу, а затем, понимая социальную несостоятельность своих действий, испытывают стыд за содеянное. Но появление этого чувства не останавливает зависимого, так как тот использует привычную тактику – изменение собственного психического состояния. Таким образом, аддикция срывает как отрицание. Но внутренний дискомфорт увеличивается и это приводит к необходимости объяснять себе происходящее и развитие навязчивых мыслей и идей. При дальнейшем развитии зависимости аддикт, выходя из измененного состояния все же чувствует необходимость каких-то изменений, начала какой-либо деятельности, но снова уходит в мир, предложенный аддикцией. На этом этапе аддикт чувствует некоторую беспомощность, потерю столь важного для него контроля. Понимание того, что аддикция имеет контроль над личностью, приводит к развитию вторичного стыда.

Интересным является проявление волевых качеств у аддиктивной личности. Л.Н. Антилогова и Д.В. Лазаренко утверждают, что личность, склонная к зависимому поведению обладает слабой волей и приводят как аргумент слова С.Л. Рубинштейна о том, что воля опирается в первую очередь на цели и задачи, воля будет намного сильнее желания, если цель будет важна для индивида [1]. Другими словами, выбирая вариант аддиктивного поведения, личность потворствует своим желаниям и проявляет себя как слабая. Аддикт неспособен отделиться от своих влечений, отойти от них, если того требует ситуация. Однако, Н.В. Дмитриева и О.В. Дубровина описывают такие явления как аддиктивная инициативность – проявляется в поиске наркотиков или других средств изменения состояния, и представляет собой повышенную возбудимость относительно поиска своей цели; аддиктивная решительность – характеризуется собранностью для быстрого получения желаемого, сопровождается эмоциональным напряжением и активной психической деятельностью; аддиктивная целеустремленность – аддикт сосредоточен на достижении своей цели в получении

наркотика; аддиктивная уверенность – происходит оценка условий, сопутствующих и препятствующих получению средств изменения сознания; аддиктивная настойчивость – аддикт готов преодолевать практически любые препятствия на пути к своей цели. Таким образом, можно сказать, что обе точки зрения относительно волевого компонента аддиктивной личности по своему правы – воля личности, у которой впоследствии формируется зависимость, ослаблена, о чем свидетельствует само появление зависимости, но при этом она значительно усиливается относительно объекта зависимости, хотя качественно сужается относительно него.

Выделенные особенности можно обобщить, приведя классификацию психологических особенностей лиц с аддиктивными формами некоторых авторов.

Б. Сегал выделяет следующие особенности [37]:

- а) сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций;
- б) скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством;
- в) внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами;
- г) стремление говорить неправду;
- д) стремление обвинять других, зная, что они невиновны;
- е) стремление уходить от ответственности в принятии решений;
- ж) стереотипность поведения;
- з) зависимость;
- и) тревожность.

А.Ю. Акопов различает следующие особенности аддиктивной личности [3]: морально-нравственная незрелость, эгоизм и индивидуализм, пассивность в получении удовольствий, аффективное мышление, снижение чувства меры, самодовольство, завышенная самооценка, снижение критичности к себе, склонность к самообманам, безответственность перед собой и близкими.

Нельзя оставлять без внимания тот факт, что определенный возрастной

период налагает свой отпечаток на поведение индивида. Это касается и зависимого поведения. В данной работе будет рассматриваться зависимое поведение, свойственное подростковому периоду.

А.Е. Личко утверждает, что для подростков термин «аддиктивное поведение» наиболее удачен, так как в этом возрасте как правило еще рано говорить о сформировавшейся зависимости, хотя данный автор рассматривает только химические формы зависимостей.

Д.Б. Эльконин определяет границы подросткового возраста 11 и 15 годами. Старший подростковый возраст ставит свои задачи перед формирующейся личностью подростка. Данный возраст – время реального перехода к настоящей взрослости, первые признаки которой появляются в младшем подростковом возрасте.

В возрасте 14-17 лет подростковый опыт уже недостаточен для взаимодействия с окружающим миром, а взрослый опыт еще осознанно не освоен. В связи с этим выделяются основные особенности старших подростков: повышенная, по сравнению с другими возрастами, значимость тесных эмоциональных контактов и интенсивная социализация, сменяющая характерное для подростков противопоставление себя взрослому обществу. Подросток активно ищет друзей, единомышленников, посвящает много времени доверительному и эмоциональному общению, в котором склонен к крайностям и быстрой смене симпатий [58].

Л.С. Выготский выделил несколько доминант подросткового возраста: эгоцентрическая доминанта, доминанта дали, доминанта усилия, доминанта романтики. Таким образом, Выготский отмечал направленность личности подростка в будущее, важность собственной личности и борьбы за нее.

Основным новообразованием данного возраста считается самоопределение, поиск своего места в мире, при этом важно и удовлетворенность текущим состоянием и положительный взгляд на будущее. Важнейшей частью жизни подростка становится новая референтная группа – группа сверстников. Для них важно чувствовать себя частью этой группы, найти общие интересы, быть поня-

тым своими единомышленниками и научиться общению. Если ранее человек основывал свои представления о ценностях и нормах принимая за образец свое семейное окружение, теперь наибольший вес имеет группа сверстников. В процессе сопротивления, противопоставления себя обществу и семье некоторые ценности принимаются, а некоторые отвергаются, что помогает формированию мировоззрения. Положение подростка, находящегося как бы между «миром детей» и «миром взрослых» вызывают в его психической жизни некоторую противоречивость и неопределенность, эмоциональную неустойчивость. Кроме того, происходит формирование новой концепции Я, благоприятное протекание которого выражается в твердой убежденности в импонировании другим людям, уверенности в себе и чувстве собственной значимости [58]. Свою роль играют и бурно протекающие физиологические изменения, которые влияют на самооценку подростка. Расхождение между Я-реальным и Я-идеальным и рассогласование между собственными переживаниями и мнением окружающих может привести к конфликтам и стать причиной девиантного поведения, в том числе и аддиктивного.

С.В. Гарганеев отмечает, что в структуре аддиктивного поведения подростков преобладают нехимические формы зависимостей – гемблинг, зависимость от общения, компьютерная зависимость. Базисом автор называет социальный инфантилизм и свойственные современным подросткам высокая внешняя социабельность, повышенные ожидания, малый выбор способов самореализации, что делает предпочтительным выбор зависимого поведения как выхода из трудных ситуаций [14]. Л.И. Максименкова, напротив, отмечает химическую зависимость как наиболее распространенную в подростковой среде, а именно алкоголизм, наркоманию, таксикоманию и курение. Она отмечает, что для таких подростков свойственны возбудимость, агрессивность, сексуальные извращения, заостренность характерологических черт, депрессивные реакции, нарушение социальной адаптации, циничность, эмоциональная холодность. Тот же автор разделяет подростков на три группы в зависимости от мотива начала употребления наркотиков и токсичных веществ – в первую группу входят те,

кто попробовал наркотическое вещество из любопытства, для второй группы характерна неблагоприятная внутрисемейная ситуация, а подростки из третьей группы имеют органическое поражение головного мозга [34].

Говоря о роли семьи в становлении зависимого поведения у подростка, следует отметить, что оно может быть следствием проблем, проявившихся на более раннем возрасте. Т.И. Палачева [47] отмечает, что отсутствие эмоциональной теплоты к ребенку и между членами семьи приводит к страху быть оставленным и усвоению моделей поведения, присущих родителям. В случае, если родители употребляют алкоголь или им присущи другие формы зависимости, ребенок попадает в «группу риска». Подросток может пристраститься к веществам и формам поведения, характеризующимся как аддикции и в случае воспитания в семье, где родители постоянно заняты или избрали жесткий стиль воспитания. Кроме того, значимыми детерминантами формирования аддиктивного поведения у подростков являются: акцентуированность характера, заниженная самооценка, дисгармоничный стиль воспитания в семье [22]. И.С. Кон считает главными провоцирующими факторами подростковой аддиктивности школьные трудности, жизненные травматические переживания, влияние субкультуры, уровень самоуважения [42].

Пристраститься к зависимости подросток, как уже отмечалось, может находясь в группе, которая является девиантной, так называемой «дурной компанией». В ней он может искать удовлетворение потребности в деятельности, в которой он может быть успешным, в личном эмпатийном общении, ощущении собственной значимости, защищенности, которые свойственны возрасту. К сожалению, некоторые подростки находят удовлетворение этих потребностей только в такой группе людей. Сами же подростки считают причиной начала употребления психоактивных веществ любопытство и доказательство собственной взрослости [8].

Для подростков, которые склонны к появлению зависимого поведения, но не имеют еще аддикции характерны некоторые общие личностные особенности. Т.И. Палачева в своем исследовании отмечает большое количество экстра-

вертов и интравертов с высоким уровнем нейротизма в группе подростков, склонных к зависимому поведению, а так же характерные агрессивные и аутоагрессивные (вплоть до суицидальных конструкторов) тенденции [47]. М.Г. Фомушкина при изучении роли клинко-социальных факторов в аддиктивном поведении подростков особенно выделяет низкую школьную мотивацию и склонность к бродяжничеству как особенности детей, склонных к зависимому поведению [61].

Подростки, имеющие зависимость, гораздо раньше нежели взрослые приходят к личностной деградации, проявляющейся морально-нравственным оскудением, утратой привычных интересов, ослаблением привязанностей, неспособностью к критической оценке окружающего, нарушениями в познавательной деятельности. Исследователями данной проблемы были обнаружены некоторые характерные особенности в их анамнезе:

- а) Нарушение внутрисемейных взаимоотношений, имевшие место факты насилия;
- б) Тревога, угрюмость, сниженный фон настроения, наличие суицидальных мыслей, выраженные суицидальные тенденции;
- в) Склонность к саморазрушающему поведению, дезадаптация;
- г) Выраженная агрессивность в конфликтах, вспыльчивость;
- д) Трудности выражения своих чувств, неразвитое самосознание и трудности в постановке и достижении своих целей;
- е) Слабость эмоционально-волевого контроля.

Кроме того для подростков с аддиктивным поведением свойственна негативная оценка своего прошлого и будущего [34].

Т.И. Палачева характеризует подростков, склонных к образованию зависимого поведения как склонных следовать стереотипам и общепринятым нормам поведения. Для таких подростков, как отмечает автор, собственная жизнь не кажется ценной, они склонны к риску, ищут острых ощущений и не могут (либо не хотят) контролировать эмоциональные реакции в своем поведении [47].

В случае подростковой аддикции, отрицательным моментом является, в сущности, латентный характер устойчивости подростков к зависимому поведению, что отмечается некоторыми авторами [67]. Положительным моментом является то, что юный возраст позволяет говорить о еще несформированной зависимости, а способы работы с проблемой состоят в психологической поддержке, коррекции, в основном без применения лекарственной терапии. Психологическая диагностика может помочь выявить наличие зависимости и отношения к ней у подростков. Н.Б. Назарова [42] отмечает некоторый символизм в графическом представлении зависимости при проведении проективных рисуночных тестов у подростков, имеющих зависимость. При наличии сильной мотивации на прекращение употребления аддиктивного агента, изображение собственной зависимости имеет агрессивный, угрожающий характер, например изображается в виде монстра, в случае отказа от лечения символом становится орел, пантера или подобное сильное и свободное существо, а в случае понимания своего бессилия перед проблемой, образ зависимости становится угрожающим, но в то же время жалким, потрепанным. Важной задачей является первичная профилактика зависимого поведения. А.В. Воронков наиболее эффективными методами профилактики называет программы обучения жизненным навыкам и программы достижения социально-психологической компетентности [11].

Таким образом, исследователи отводят основную роль в появлении зависимого поведения таким особенностям личности как: склонность к гедонизму, жажда контроля, сниженная переносимость трудностей повседневной жизни, наряду с хорошей переносимостью кризисных ситуаций, зависимость, инфантильность. В развитии аддикции ведущее положение занимают чувство стыда и специфический «комплекс неполноценности». Аддиктивное поведение подростка представляется некоторой регрессивной формой психологической защиты, способом уйти от трудностей окружающей реакции и имеет свои корни в семейном воспитании и нарушении оценки себя и своего места в реальности. У подростков, склонных к зависимому поведению, следует отметить как характерные особенности агрессию и аутоагрессию, эмоциональную холодность, со-

циальный инфантилизм, циничность, отрицательные взгляды на собственное будущее а также наличие выраженной акцентуации характера.

1.3 Роль алекситимии в возникновении склонности к зависимому поведению

Описанные выше особенности личности, свойственные человеку, склонному к зависимости затрагивают различные сферы психического функционирования. Следует выделить изменения в эмоциональной сфере как характерные именно для личности, склонной к зависимому поведению, но еще не имеющей аддикции. Одной из проблем эмоциональной сферы можно назвать алекситимию.

Изучение алекситимии началось в семидесятых годах двадцатого века. Питер Сифнеос первым в 60х – 70х годах прошлого века предложил термин «алекситимия», который образован от греческого языка – а – отрицание, lexis – речь, thymos – душа, настроение, чувство – буквально это можно перевести как «нет слов для чувств». Сифнеос использовал этот термин для описания особенностей психосоматических пациентов – он считал, что во время возникновения эмоции из-за неимения возможности выразить её вербально и даже понять, в переживании превалирует телесный компонент и таким образом возникают соматические заболевания. П. Сифнеос отмечал, что алекситимичные пациенты имеют трудности в осознании, вербализации и распознавании собственных эмоциональных состояний, не могут дифференцировать с телесными ощущениями, они склонны ориентироваться на события внешнего мира а не на свои внутренние процессы [62].

Алекситимия рассматривается как проявление защитного механизма, либо как социокультурный феномен, либо как задержка или регрессия аффективного и когнитивного развития, либо как артефакт ситуации исследования, либо как нейрофизиологический дефект и т. д. **В настоящее время алекситимию понимают как психологическую характеристику индивида, характеризующуюся затруднением или полной неспособностью человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства дру-**

того человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям [6].

Лицам с алекситимией свойственна слабая дифференцированность эмоциональной сферы, они неспособны распознавать и точно описать как свои собственные эмоции, так и эмоциональные состояния других людей. Кроме того можно отметить недостаточно сформированное воображение, преобладание наглядно-действенное мышление над абстрактно-логическим, слабость функции символизации. Особенно важно отметить характерную для профиля алекситимичных индивидов недостаточность функции рефлексии. Эти особенности закономерно приводят к дефициту творческого отношения к жизни, чрезмерному прагматизму, и что особенно важно к трудностям во взаимоотношениях с окружающими. Невозможность выражения эмоций приводят к коротким, но бурным аффективным срывам, причину которых не могут объяснить и сами пациенты.

Алекситимия в различных формах встречается у 5 – 25 % условно здоровых людей. Алекситимия не считается заболеванием и не является следствием отклонения умственных способностей от нормы [24].

А.Ю. Искусных выделяет следующие особенности, характерные для лиц с алекситимией:

а) Эмоциональная сфера: неспособность к распознаванию и описанию собственного эмоционального состояния и эмоционального состояния других людей, трудности в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями, телесный дискомфорт. Лицам с выраженной алекситимией трудно оценить модальность переживаний, им сложно понять огорчены они, встревожены или раздражены, в стрессовых ситуациях у них могут возникать аффективные срывы.

б) Когнитивная сфера: недостаточность воображения, ограниченность способности фантазировать, недостаточная способность к творчеству, слабость функции символизации и категоризации в мышлении, преобладание наглядно –

действенного над абстрактно-логическим мышлением, тип мышления в целом «конкретный», «механистический». Даже при высокой образованности речь алекситимика очень скудная, лишенная метафор.

в) Личностный профиль: высокая личностная тревожность, инфантильность, в разной степени примитивность жизненной позиции, недостаточно развитая функция рефлексии, нечувствительность к своему физическому и психологическому состоянию, неспособность активного вмешательства в обстоятельства жизни, низкий уровень удовлетворенности жизнью. В личностном профиле алекситимика преобладают черты, направленные скорее на реализацию социальной роли, а не на личностное совершенствование [24].

Важно отметить, что некоторые авторы выделяют первичную и вторичную алекситимию: 1) первичная – по тем или иным причинам неразвившаяся способность к осознанию и выражению чувств; 2) вторичная – доминирование в процессе развития защитных механизмов избегания, отрицания и вытеснения. Другие же предлагают говорить об алекситимии как устойчивой черте и об алекситимии как состоянии. Д.Г. Трунов выделяет приблизительно аналогичные варианты алекситимии: органическая алекситимия – рассматриваемое психиатрами и неврологами затруднение в вербализации человеком своих чувств, выступающее симптомом органического поражения головного мозга; функциональная алекситимия – трудность в вербальном описании эмоционального опыта, не связанная причинно с какими-либо органическими расстройствами.

В.В. Соложенкин и Е.С. Гузова выделяют несколько вариантов алекситимии в рамках разработки психотерапевтического вмешательства:

а) Стабильные алекситимии. Алекситимические признаки как постоянная характеристика коммуникативного стиля, причина соматизации расстройств. В стабильных алекситимиях в свою очередь можно выделить конституциональную алекситимию (предположительно – результат нарушения межполушарного взаимодействия) и культуральную алекситимию (результат особенностей стиля общения в разных культурах).

б) Переходящие (адаптационные) алекситимии. Алекситимические

признаки здесь рассматриваются как реакция на тревогу. В этой группе можно выделить защитную алекситимию (вызванную страхом перед эмоциями; этот вариант аналогичен вторичной алекситимии) и ситуативную алекситимию (временное затруднение вербализации эмоций в рамках фрустрирующей ситуации). При этом группа переходящих алекситимий может выступать объектом психологической коррекции [6].

Необходимо сказать о причинах алекситимии. С.В. Малыгина и В.В. Николаева выделяют три основные теории происхождения алекситимии [24]:

Биологическая теория – алекситимия как первичный процесс. Ведущую роль здесь отдают генетическим факторам и особенностям развития головного мозга. Кроме того в данной теории рассматривается роль перинатальных патологий в развитии алекситимии. А рамках биологической теории также утверждается, что алекситимии не поддается коррекции.

Теория травматической соматизации – алекситимия как следствие сверхсильного стресса, находящего отражение в функционировании организма. В данном случае алекситимия рассматривается как защитный механизм, хотя в классическом понимании психологической защитой не является.

Социологический подход связывает появление алекситимии в аспекте социальных и культурных факторов.

В рамках представленных теорий выдвигается несколько этиологических гипотез:

а) Гипотеза дефицита. В основе алекситимии лежит застревание на ранней стадии. Алекситимики могут быть выходцами из семей, где не приветствуется проявление эмоций, а чувства подавляются (эмоционально «холодные» семьи), из дисфункциональных семей (семьи с проблемами химической зависимости; семьи, где используется насилие), либо из семей, где принята гиперопека. Нарушение формируется на ранних этапах развития, поэтому личность с алекситимичными особенностями не может самостоятельно преодолеть трудности в вербализации своих переживаний на более поздних этапах развития.

б) Гипотеза регрессии при травмировании. Тенденция к блокировке эмоций может возникнуть вследствие психотравмы, связанной со сверхсильным эмоциональным переживанием. При этом наблюдается фиксация на травмирующем факторе, регрессия на более раннюю стадию развития, соматизация аффектов (расстройства деятельности внутренних органов).

в) Гипотеза наследования.

г) Гипотеза нейроанатомически-нейрофизиологического нарушения. Алекситимия может быть связана с различными нарушениями развития головного мозга (дефект мозолистого тела, билатеральная или аномальная локализация центра речи в правом полушарии) или с блокировкой импульсов от висцерального (эмоционального) мозга к коре, вследствие чего пропадает способность осознавать и вербализовывать эмоции.

д) Гипотеза социально-психологического формирования реакции. Приспособление к обществу, не приветствующему проявление эмоций, приводит к их подавлению.

е) Гипотеза адаптационного формирования и развития алекситимии. Здесь алекситимия рассматривается как реакция на тревогу.

И.В. Ганзин выделяет два вида алекситимии: первичную и вторичную. Первичная алекситимия обусловлена индивидуальными особенностями речевого поведения личности и наблюдается как у здоровых лиц, так и при патологии – главным образом, в клинике невротических, постстрессорных и соматоформных расстройств, в меньшей степени, при невротоподобных расстройствах, соматогенных и в клинике органических поражений головного мозга, аффективных расстройствах настроения. Вторичная алекситимия связана с модифицирующим влиянием на речевое поведение самого болезненного процесса. В свою очередь вторичная алекситимия подразделяется на два варианта:

а) регрессирующую (обратимую) – вследствие купирования болезненного процесса и проведения специальных лечебно-реабилитационных мероприятий);

б) прогрессирующую (необратимую).

Регрессирующая алекситимия встречается в клинике острых психотических расстройств неорганического генеза, при благоприятном течении аффективных расстройств с полноценными и длительными интермиссиями. Прогрессирующая алекситимия связана с нарастанием эмоционально-волевых расстройств при длительном течении шизофрении (при простой форме – с инициального периода расстройства); усилении тяжести органического поражения головного мозга, неблагоприятном течении аффективных расстройств настроения.

Д.Г. Трунов в рамках рассмотрения причин алекситимии выделил несколько вариантов функциональной (вторичной) алекситимии. Педагогическая алекситимия – возникает вследствие особенностей воспитания ребенка. Психологическая алекситимия возникает вследствие вытеснения, противоречивости чувств. Психотравматическая алекситимия обусловлена пережитой травматической ситуацией, при которой чувства блокируются из-за боязни не справиться с эмоциями; она является частным случаем психологической алекситимии. Ситуативная алекситимия – также частный случай психологической; появляется из-за боязни непонимания, недоверия, осуждения со стороны окружающих.

Д.Г. Трунов выделяет вариант алекситимии, не описанный в предыдущих рассмотренных классификациях – лингвистическую алекситимию. Лингвистическая алекситимия связана с невозможностью подобрать нужные словесные обозначения для выражения эмоций, что отражается в самом термине «алекситимия», человеку не хватает средств для обозначения крайних эмоциональных состояний: гнева, радости, страха, а менее выраженные ускользают от него или осознаются крайне смутно [60].

На возможную взаимосвязь алекситимии и склонности к зависимому поведению указывали еще авторы, относящиеся к психоаналитическому течению. Д. Кристал описывал общие корни возникновения алекситимии и аддиктивного поведения и отметил важную роль особенностей аффекта у категории людей, подверженных этим явлениям. Он указывал на необходимость рассмотрения материнского переноса в работе с алекситимичными пациентами и людьми,

имеющими аддикции, который он считал конфликтным. Конфликт происходит в выполнении некоторых важных аффективных функций. Д. Кристал писал, что алекситимичные и имеющие зависимость пациенты неспособны к заботе о себе и самоуспокоению, так как «приберегают» данные функции для матери и любая мысль о возможном самоудовлетворении потребностей в защите и удовольствии рассматривается ими как посягательство на ее «божественный» образ. Тогда самоуспокоение происходит с помощью применения наркотических веществ или других аддиктивных реализаций. Кроме того связь алекситимии и зависимости Д. Кристал видел в работе переживания утраты, так как аддикты одновременно испытывают страх перед объектом аддикции и страстное желание заполучить его. восприятие аддиктивного агента как враждебного делает траур в случае утраты осложняется виной и становится патологическим. В случае подключения алекситимии, траур находит свое выражение у аддиктивных пациентов в психосоматических проявлениях [30].

Дж. МакДугалл, соглашаясь с ролью матери в возникновении зависимости, отмечала, что зависимость «протекает молча» – даже при выраженности соматических проблем, аддикты неспособны уделить им достаточно внимания. Нехватка объектных репрезентаций на символическом уровне, неспособность связать свои переживания с определенным образом, заставляет аддикта обращаться к наркотикам и другим средствам за символами. Данный автор отмечает, что игнорирование знаков тела у алекситимиков, склонных к зависимости сказывается даже на их поведении – они практически не используют жесты в разговоре, их поза и мимика ригидны. Однако особое внимание такими пациентами уделяется неприятным ощущениям, порождаемым аффектами, и эти ощущения блокируются с помощью аддиктивного агента. Психоаналитики утверждают, что в процессе терапии аддиктивных пациентов необходимо помочь им идентифицировать непонятные чувства, вызывающие данные проблемы [30].

Роль матери как единственного «властителя» успокоения в жизни алекситимика имеющего зависимость переводит к другой точке взаимосвязи аддикции

и алекситимии, а именно – к желанию приобретения контроля над собственным состоянием. Для алекситимии характерна невозможность описания собственных эмоций, непонимание своего внутреннего состояния. Это может восприниматься индивидом как неспособность контролировать себя, ведь он не понимает что с ним происходит, а значит не может быть подвластным самому себе. При фиксации на каком-либо событии, которое оставило глубокий и эмоционально насыщенный отпечаток в жизни человека и помогло в разрешении внутренних противоречий, позволило обойти стороной переживание эмоциональной борьбы, решение подобных проблем, возникающих далее в течении жизни, может быть переложено на то самое событие. То есть, в случае с алекситимичной личностью, при возникновении сильного эмоционального переживания, которое не может быть ею переработано, выход может быть найден в употреблении наркотического вещества, алкоголя, употреблении большого количества пищи, чрезмерных физических нагрузках или других формах поведения, которые впоследствии могут стать аддикцией. В процессе аддиктивной реализации, неопределенное человеком эмоциональное переживание отходит на второй план, заглушается, появляется иллюзия «истинности» своих эмоций, возникает чувство контроля своего состояния. Но так как эмоциональное переживание не разрешается, а лишь заглушается, при прекращении аддиктивной реализации оно возвращается вновь, что снова подталкивает к изменению психического состояния, но в этот раз уже проверенным методом, который, как кажется аддикту, никогда не подведет.

И даже выбор формы аддикции зависит от эмоционального состояния. Как отмечает А.Д. Асеева, «попасть в зависимость можно только от того, что тебе близко, что уже изначально есть в тебе» [3, с. 3]. Напротив, алекситимичная личность, не склонная к проявлению ярких эмоций, может намеренно стремиться к их переживанию для разрешения внутреннего напряжения. Если первое знакомство с аддиктивным агентом сопровождается ярким эмоциональным подъемом и не отягощается необходимостью описания этих эмоций, как в случае с употреблением тяжелых наркотических веществ, алекситимик может на-

меренно использовать какую либо форму аддикции как способ переживания таких состояний, которые он не может ощутить и понять самостоятельно. Таким образом, зависимое поведение может стать в некотором роде компенсацией нехватки эмоций.

Алекситимия, как и склонность к зависимости, может иметь свои корни в семейном воспитании. Так, гипотеза дефицита в возникновении алекситимии состоит в том, что алекситимики могут быть выходцами из семей, где чувства подавляются, не приветствуются а также из семей с проблемами химической зависимости. В результате такого воспитания, личность с алекситимичными особенностями не видит модели эффективного разрешения ситуации и не может преодолеть трудности в вербализации своих переживаний, что приводит к поиску возможности разрешения этих трудностей. Одним из вариантов их разрешения и может стать аддикция.

Для людей, склонных к зависимому поведению характерно тяжелое переживание «обыденности», в стрессовых ситуациях они чувствуют себя намного комфортнее и увереннее [28]. Повседневная жизнь кажется им серой и неинтересной, ненаполненной яркими переживаниями, эмоциями. Это может быть следствием высокого уровня алекситимии, так как алекситимичная личность не может понять и вербализовать эмоции, возникающие в ситуациях, при которых человек не склонный к алекситимии проявляет себя как эмоциональный, а особенно тонкие переживания вообще не осознаются и проходят стороной от алекситимика. В стрессовой же ситуации эмоции становятся более понятными, общество рассматривает их как более приемлемые и дает больше шаблонов для их переживания. Стрессовая ситуация обостряет эмоции, они становятся более яркими и сильными, к тому же человек уже знает что он «должен чувствовать» именно злость, страх, радость или другую эмоцию, ведь она обусловлена конкретной ситуацией.

Особенностью как зависимого поведения, так и алекситимии является их влияние на взаимоотношения человека с окружающими. Ц.П. Короленко в числе факторов, предрасполагающих к возникновению аддиктивного поведения,

называет затруднения в установлении социальных контактов, чувство пустоты, одиночества. В основе аддиктивности можно обнаружить потребность в любви и чувстве принадлежности. Это особенно выражено в подростковом возрасте, для которого и в норме характерно стремление к установлению взаимоотношений со сверстниками и включению в группу людей, которые смогут принять и понять подростка. Увеличение числа людей в кругу общения, усложняющиеся взаимоотношения с ними, появление людей, которые открыто заявляют о своем негативном отношении приводят к тому, что человеку становится трудно разобраться в происходящем вокруг него, прогнозировать поведение других людей. При наличии алекситимии среднего и высокого уровня выраженности, прогнозирование затрудняется еще сильнее, так как для алекситимии характерным является неспособность распознать, что чувствует другой человек и скудность эмпатии. Неспособность понять собственные эмоции, возникающие в различных ситуациях, не позволяет выявлять закономерности их возникновения, описывать общие для эмоций состояния и способы выражения. Алекситимик, не зная как эмоции «выглядят» не способен увидеть их у окружающих людей и развить чувство эмпатии, сопереживания к другим. Непонимание окружающих заставляет человека, а особенно в подростковом возрасте, находить для себя иной способ общения. Изоляция от межличностных контактов является проблемой любой аддикции. Из-за неспособности завести близкие доверительные отношения, алекситимик может найти удовлетворение потребности в общении в «отношениях» с неодушевленными вещами. Как отмечает К. Наккен, изменение обычного отношения к неодушевленным вещам играет большую роль в механизме формирования психологической зависимости. Аддикты стараются удовлетворить свои эмоциональные потребности в процессе общения с вещами и событиями, которые вызвали фиксацию, поскольку любая встреча с ними имеет стандартный вид, они не требуют опознания чужих эмоций и всегда приносят удовольствие.

Так как алекситимия проявляет себя как неспособность опознать эмоциональное состояние другого человека, алекситимичная личность может прибе-

гать к аддиктивным агентам для завязывания новых отношений и упрощения коммуникации. О.Ю. Калиниченко как один из мотивов начала употребления психоактивных веществ называет коммуникативный. Общая увлеченность одним аддиктивным агентом рождает особые отношения между личностями, склонными к зависимому поведению. Например, подростки, имеющие никотиновую зависимость, отмечают, что одной из причин начала курения становится подражание другим ребятам [34]. Схожие интересы в аддиктивной реализации создают иллюзию взаимного понимания, привязанности и таким образом могут стать способом реализации потребности в общении для человека, не способного завязать отношения вследствие неумения понять чувства другого. В некоторых случаях, привязанность к определенной компании может стать сопутствующей зависимостью.

Касательно подросткового возраста, нужно отметить, что в современных реалиях появляется все больше форм зависимости, которые позволяют заглушить неприятные переживания и отгородиться от собственных и чужих эмоций. Особенной «популярностью» среди подростков пользуется такая форма аддиктивного поведения как зависимость от сети Интернет и социальных сетей. Общение в социальных сетях может выступать как замена реальному общению по мнению подростков и кажется крайне удобной для алекситимичной личности. Использование социальных сетей может выступать как попытка выражения собственных эмоций – через регулярное отображение своих переживаний в «статусе»; при этом абсолютно необязательно понимать собственное эмоциональное состояние, достаточно просто выбрать красивые слова. Большое количество «друзей» в социальных сетях может создать иллюзию общения с большим количеством людей, при этом такое общение кажется абсолютно безопасным – «считывать» чужие эмоции через компьютерный монитор не нужно, а собственные не нужно понимать, поскольку от этого защищает анонимность онлайн-общения. Недостаточность функции рефлексии, свойственная алекситимичным личностям, компенсируется в постоянном отслеживании активности других людей в сети Интернет.

Естественно, если подросток имеет высокий уровень алекситимии, он не может компенсировать недостаточность понимания эмоциональных переживаний и внутреннее напряжение с помощью пристрастия к социальным сетям. Это только негативно отражается на и без того напряженной эмоциональной сфере молодого человека. С.М. Мустафаев отмечает такую особенность подростков, имеющих склонность к интернет-зависимости как недостаточность развития невербальной экспрессии. Это выражается в неадекватной интерпретации невербального поведения, снижении сензитивности к экспрессии другого, снижении собственного экспрессивного репертуара, его разнообразия и гармоничности. Такие подростки плохо выражают свои эмоции, они плохо понимают эмоции через мимику, жесты, позы [41].

Подводя итог теоретическому рассмотрению проблемы взаимосвязи уровня развития алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте в рамках данной работы можно отметить несколько основных моментов. Аддиктивное поведение определяют как один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций. Нет однозначного взгляда на соотношение понятий «аддикция», «зависимость», «зависимое поведение» и «аддиктивное поведение». Данная работа основывается на подходе, который рассматривает аддикцию и зависимость как патологичное состояние пристрастия к определенным методам изменения собственного состояния, а аддиктивное и зависимое поведение рассматривается как предшествующее аддикции и еще не патологичное. Выделяют химическую, нехимическую и промежуточные формы зависимого поведения. Факторами, способствующими формированию зависимого поведения называют социальное окружение, особенности воспитания ребенка, биологические факторы, в том числе пре-, пере- и постнатальные вредности, а также некоторые личностные особенности, среди которых высокая зависимость, недостаточная сформированность супер-Эго,

недостаточная адаптация в нормальных условиях и высокая переносимость стрессовых ситуаций, инфантильность, склонность к гедонизму. Аддиктивное поведение подростка представляется некоторой регрессивной формой психологической защиты, способом уйти от трудностей окружающей действительности и имеет свои корни в семейном воспитании и нарушении оценки себя и своего места в реальности.

В настоящее время алекситимию понимают как психологическую характеристику индивида, характеризующуюся затруднением или полной неспособностью человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям. Лицам с алекситимией свойственна слабая дифференцированность эмоциональной сферы, они неспособны распознавать и точно описать как свои собственные эмоции, так и эмоциональные состояния других людей [6].

Взаимосвязь алекситимии и склонности к зависимому поведению можно проследить в неумении алекситимичной личности вербализовать свои эмоциональные переживания и понять переживания других людей, что может быть следствием, либо наоборот, привести к дискомфорту в обыденной жизни человека, неудовлетворенности своим положением в группе и потребности в общении, а также внутреннему напряжению и потере контроля над своим состоянием. Это может привести к использованию веществ и фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью изменения психического состояния.

2 ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ УРОВНЯ ВЫРАЖЕННОСТИ АЛЕКСИТИМИИ И СКЛОННОСТИ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

2.1 Организация и методы исследования

Целью исследования было изучение взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков.

Задачи исследования:

- 1) Изучить уровень выраженности алекситимии у подростков
- 2) Выявить наличие или отсутствие склонности к зависимому поведению у подростков
- 3) Изучить взаимосвязь уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков

Гипотеза исследования: при наличии высокого уровня выраженности алекситимии у подростков наблюдается склонность к зависимому поведению.

Дополнительные гипотезы: при низком уровне выраженности алекситимии у подростков не наблюдается склонности к зависимому поведению; при наличии высокого уровня выраженности алекситимии у подростков наблюдается склонность к зависимому поведению.

Этапы проведения исследования:

1. Подготовительный. На данном этапе происходил выбор конкретной темы исследования, изучение научной литературы и публикаций по проблеме исследования, определение целей и задач исследования, выдвижение гипотез, выбор методов сбора и анализа данных.

2. Исследовательский. На данном этапе происходило формирование выборки испытуемых, сбор фактических данных с помощью выбранных методик.

3. Обработка данных исследования. Количественный и качественный анализ данных.

4. Интерпретация данных и формулировка выводов.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного обще-

образовательного учреждения «Школа № 16 города Благовещенска» (МАОУ «Школа № 16 города Благовещенска»). Так как целью исследования было изучение взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте в качестве испытуемых были выбраны лица подросткового возраста. Исследование проводилось на выборке объемом 88 учащихся восьмых классов в возрасте 14-15 лет, из них 49 девочек и 39 мальчиков.

Исследование проводилось с помощью следующих методик:

а) Торонтская шкала алекситимии (TAS – 20) – с целью исследования уровня выраженности алекситимии.

б) Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (автор Орёл А.Н.) – с целью изучения склонности к зависимому поведению.

в) Тест «Склонность к зависимому поведению» (автор Менделевич В.Д.) – с целью изучения личностных особенностей подростков, способствующих появлению разных форм зависимого поведения.

г) Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (автор Лозовая Г.В.) – с целью изучения склонности к зависимому поведению различных форм.

Торонтская шкала алекситимии (TAS – 20).

Торонтская Алекситимическая Шкала (TAS) создана Г.Д. Тейлором и соавторами. По мнению автора алекситимия определяется следующими когнитивно-аффективными психологическими особенностями:

а) Трудностью в определении (идентификации) и описании собственных чувств;

б) Трудностью в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями;

в) Снижением способности к символизации (бедность фантазии и других проявлений воображения);

г) Фокусированием в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях.

TAS – 20 была адаптирована на русском языке Е.Г. Старостиной совместно с автором методики Г.Д. Тейлором.

Испытуемому предлагается бланк с двадцатью утверждениями, которые он должен оценить как «Совершенно не согласен» (1 б.), «Скорее не согласен» (2 б.), «Ни то, ни другое» (3 б.), «Скорее согласен» (4 б.) и «Совершенно согласен» (5 б.). Баллы по некоторым пунктам распределяются в обратных значениях. Бланк методики представлен в приложении А.

В данной реализации теста значение от 20 до 51 считается нормальным, от 52 до 60 – повышенным, а от 61 и выше – высоким.

Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению.
Автор А.Н. Орёл.

Методика предназначена для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения, в том числе и склонности к аддиктивному поведению. Для изучения склонности к зависимому поведению учитываются результаты испытуемых, полученные по шкале «Склонность к аддиктивному поведению».

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых. Содержательные шкалы направлены на измерение социальных и личностных установок, стоящих за поведенческими проявлениями, классифицирующимися как девиантное поведение. Методика включает мужской и женский варианты вопросов, которые составлены соответственно полу испытуемого. Мужской вариант содержит 98, женский – 104 вопроса. Бланк методики представлен в приложении Б.

Опросник содержит следующие шкалы:

- а) Шкала установки на социально-желательные ответы;
- б) Шкала склонности к нарушению норм и правил;
- в) Шкала склонности к аддиктивному поведению;
- г) Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению;
- д) Шкала склонности к агрессии и насилию;

- е) Шкала волевого контроля эмоциональных реакций;
- ж) Шкала склонности к делинквентному поведению.

Испытуемый должен согласиться или не согласиться с представленными утверждениями. Каждому ответу в соответствии с ключом присваивается 1 балл. Далее по каждой шкале вычисляются Т баллы по формуле:

$$T = 10 * (X_i - M) / S + 50 \quad (1)$$

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

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

S – стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

Для выполнения задачи исследования по выявлению склонности к зависимому поведению, анализу подвергались показатели испытуемых по шкале «Склонность к аддиктивному поведению». Результаты в диапазоне 50-70 Т-баллов по данной шкале свидетельствуют о предрасположенности испытуемого к уходу от реальности посредством изменения своего психического состояния, о склонностях к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем. Кроме того, эти результаты свидетельствуют об ориентации на чувственную сторону жизни, о наличии «сенсорной жажды», о гедонистически ориентированных нормах и ценностях. Показатели свыше 70 Т-баллов свидетельствует о сомнительности результатов либо о наличии выраженной психологической потребности в аддиктивных состояниях, что необходимо выяснять, используя дополнительные психодиагностические средства. Показатели ниже 50 Т-баллов свидетельствуют либо о невыраженности тенденций, либо о хорошем социальном контроле поведенческих реакций.

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей. Автор Г.В. Лозовая.

Автор рассматривает аддиктивное (зависимое) поведение как попытку

бегства от реальности при помощи изменения своего психического состояния, обеспечивающего мнимую безопасность и эмоциональный комфорт.

Методика включает следующие шкалы:

- а) Алкогольная зависимость.
- б) Интернет и компьютерная зависимость.
- в) Любовная зависимость.
- г) Наркотическая зависимость.
- д) Игровая зависимость.
- е) Никотиновая зависимость.
- ж) Пищевая зависимость.
- з) Зависимость от межполовых отношений.
- и) Трудоголизм.
- к) Телевизионная зависимость.
- л) Религиозная зависимость.
- м) Зависимость от здорового образа жизни.
- н) Лекарственная зависимость.
- о) Общая склонность к зависимостям.

Методика состоит из 70 вопросов. Испытуемому предлагается выбрать из вариантов ответов: нет, скорее нет, ни да ни нет, скорее да, да. Каждому ответу присваивается 1, 2, 3, 4, или 5 баллов соответственно. Ответы подсчитываются в соответствии с ключом. Полученные данные интерпретируются в соответствии с условной нормой – для 5-11 баллов низкая, 12-18 средняя и 19-25 баллов – высокая склонности к соответствующей форме зависимости. Бланк методики представлен в приложении В.

Методика «Склонность к зависимому поведению». Автор В.Д. Менделевич. Методика была создана как средство многоосевой диагностики склонности к различным видам химической зависимости. Теоретическую основу теста составили положения концепции В.Д. Менделевича о зависимой личности, указывающие на то, что любое зависимое поведение имеет не внешнее, а внутреннее происхождение, базируется на индивидуально-личностных качест-

вах человека, то есть основное внимание уделяется психологическим факторам риска появления зависимого поведения. В классическом виде методика содержит две шкалы для оценки наркозависимости и алкогольной зависимости. В дальнейшем В.Д. Менделевич, М.Б. Щевлягина и Е.А. Гагарина разработали новые шкалы. Таким образом, методика в настоящий момент содержит следующие шкалы:

- а) наркотическая зависимость;
- б) алкогольная зависимость;
- в) зависимость от компьютерных игр;
- г) музыкальный и спортивный фанатизм.

Шкалы реализованы в виде 116 утверждений. Испытуемый должен обозначить степень своего согласия с утверждениями с помощью пяти вариантов ответов: совершенно не согласен, скорее не согласен, ни то ни другое, скорее согласен, совершенно согласен. При обработке результатов используют ключ для соответствующих шкал и учитывают наличие прямых и обратных утверждений. Полученные после проведения теста данные оцениваются как низкий уровень склонности к зависимому поведению (<98 баллов), признаки тенденции к зависимому поведению (≥ 98 баллов), признаки повышенной склонности (≥ 107 баллов) или признаки высокой вероятности (≥ 116 баллов) появления зависимого поведения. Низкий уровень склонности рассматривается как характерный для испытуемых, не имеющих личностных качеств, способствующих формированию зависимости; признаки тенденции указывают на то, что у испытуемых при определенных социальных условиях имеется риск формирования зависимости; признаки повышенной склонности свидетельствуют о наличии качеств, в большей степени свидетельствующих о направленности на появление зависимости; признаки высокой вероятности говорят о высокой направленности на изменение своего состояния посредством алкоголя, наркотиков, компьютерных игр или спортивных упражнений и позитивном отношении к зависимости. Бланк методики представлен в приложении Г.

Для подтверждения или опровержения гипотезы о наличии взаимосвязи

между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к зависимому поведению применен ранговый коэффициент корреляции Спирмена. Данный коэффициент позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками или профилями. Он также позволяет выявить направленность связи между двумя признаками. Учитывая размер выборки, уровень значимости коэффициента корреляции находится по таблице для коэффициента корреляции Пирсона.

Коэффициент корреляции Спирмена рассчитывается по следующей формуле:

$$r = 1 - \frac{6 \sum(d^2)}{N * (N-1)} \quad (2)$$

где N – количество ранжируемых признаков;

d – разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

$\sum (d^2)$ – сумма квадратов разностей рангов.

В случае получения одинаковых рангов при расчетах, применяется формула, учитывающая поправки на одинаковые ранги:

$$r = 1 - \frac{6 \sum(d^2) + D_1 + D_2}{N * (N^2 - 1)} \quad (3)$$

где D – поправка на одинаковые ранги.

Поправка вычисляется по формуле:

$$D = \frac{(n^3 - n) + (k^3 - k)}{12} \quad (4)$$

где n – число одинаковых рангов в первой группе одинаковых рангов в столбце;

k – число одинаковых рангов во второй группе одинаковых рангов в

столбце.

Для оценки различий между показателями склонности к зависимому поведению у подростков, имеющих высокие показатели выраженности алекситимии и подростков, имеющих низкие показатели выраженности алекситимии был применен U – критерий Манна-Уитни. Данный коэффициент рассчитывается по формуле

$$U = (n_1 + n_2) + \frac{n_x * (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (5)$$

где n_1 – количество испытуемых в выборке 1;

n_2 – количество испытуемых в выборке 2;

T_x – большая из двух ранговых сумм;

n_x – количество испытуемых в группе с большей суммой рангов.

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

На первом этапе исследования для изучения степени склонности к зависимому поведению были проведены методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (автор Лозовая Г.В.), методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (автор Орёл А.Н.) и тест «Склонность к зависимому поведению» (автор Менделевич В.Д.).

В ходе первичной обработки данных, полученных **по методике определения склонности к отклоняющемуся поведению (автор Орёл А.Н.)** была определена склонность к аддиктивному поведению у испытуемых. Результаты представлены в таблице. Кроме того, была определена склонность давать социально желательные ответы по служебной шкале методики. Испытуемые, у которых была выявлена склонность к социальной желательности ответов были исключены из исследования, так как их данные по методике можно считать недостоверными.

Первичные данные представлены в приложении Д. Результаты обработки данных представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сводная таблица средних значений результатов по методике определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

Шкала	Невыраженная склонности к зависимости		Предрасположенность к зависимости		Выраженная склонность к зависимости	
	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
Склонность к аддиктивному поведению	52	59,1	36	40,9	0	0

На основании данных была составлена гистограмма, представленная на рисунке 1.

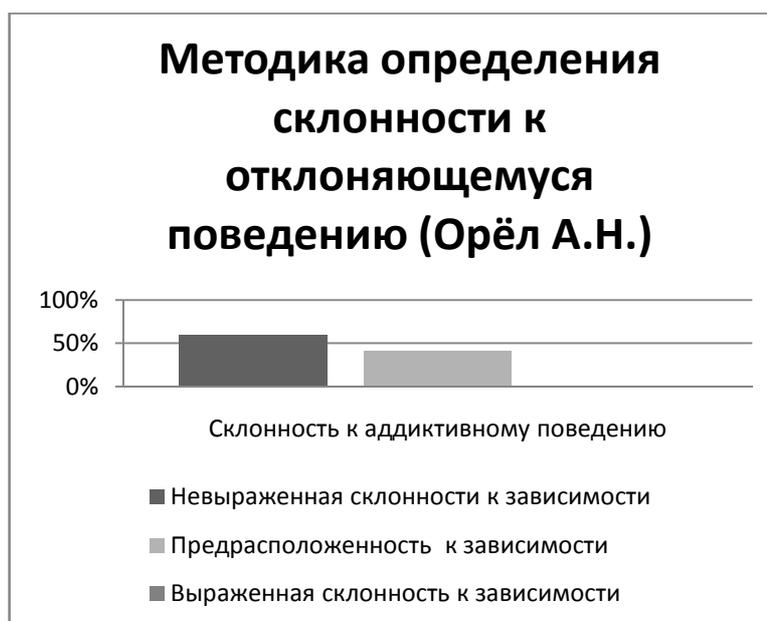


Рисунок 1 – Средние значения показателей полученных после проведения методики «Склонность к отклоняющемуся поведению (автор Орёл А.Н.)»

40,9 % испытуемых показали относительную готовность реализовать аддиктивное поведение. Можно предположить, что эти школьники склонны к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем, имеют гедонистические установки, возможно, они имеют недостаточно личностных и внешних ресурсов, позволяющих разрешать возникающие трудности самостоятельно. Возможно, для данной группы испытуемых свойственна ориентация на

чувства и они склонны искать новые яркие ощущения, даже путем применения средств изменения психического состояния.

Испытуемых, показавших выраженную потребность в употреблении аддиктивных агентов выявлено не было. Следует отметить, что в рамках данной методики отклонением считаются только высокие показатели, соответствующие выраженной склонности к аддиктивному поведению.

В ходе первичной обработки данных, полученных по методике **диагностики склонности к 13 видам зависимостей**, была определена склонность к разным видам зависимости у испытуемых. Первичные данные представлены в приложении Е. Результаты обработки данных представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сводная таблица средних значений результатов по методике «Склонность к 13 видам зависимостей»

Шкала	Низкая степень склонности к зависимости		Средняя степень склонности к зависимости		Высокая степень склонности к зависимости	
	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
Зависимость от алкоголя	82	93	3	3,5	3	3,5
Телевизионная зависимость	44	50	39	44,3	5	5,7
Любовная зависимость	11	12,5	41	46,6	36	40,9
Игровая зависимость	66	75	21	23,9	1	1,1
Шкала	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
Зависимость от межполовых отношений	65	73,9	22	25	1	1,1
Пищевая зависимость	29	32,9	49	55,7	10	11,4
Религиозная зависимость	72	81,9	15	17	1	1,1
Трудовая зависимость	28	31,8	57	64,8	3	3,4
Лекарственная зависимость	62	70,5	19	21,6	7	7,9
Зависимость от компьютера	61	69,3	24	27,3	3	3,4

Продолжение таблицы 2

Зависимость от курения	86	97,8	1	1,1	1	1,1
Зависимость от ЗОЖ	13	14,8	55	62,5	20	22,7
Наркотическая зависимость	86	97,7	2	2,3	0	0
Общая склонность к зависимостям	32	36,4	48	54,5	8	9,1

В ходе анализа результатов было выявлено следующее:

36,4 % испытуемых имеют низкие показатели по шкале общей склонности к зависимости. Испытуемые данной группы не склонны к формированию зависимого поведения. Согласно теоретическим представлениям о личности, склонной к зависимому поведению, можно предположить, что испытуемые данной группы не склонны к гедонизму, способны выстраивать продуктивные социальные связи, обладают достаточным уровнем психологической устойчивости, умеют приспосабливаться к возникающим в повседневной жизни трудностям. Самые низкие показатели склонности к зависимости получены по шкалам «Зависимость от алкоголя», «Зависимость от межполовых отношений» и «Наркотическая зависимость». Подавляющее большинство испытуемых по данным методики не склонны к применению алкоголя, курения и религиозных ритуалов для изменения своего состояния.

54,5 % испытуемых имеют показатели средней степени общей склонности к зависимостям. Это может говорить о том, что почти половина испытуемых в особенно неблагоприятных условиях могут обратиться к какому-либо аддиктивному агенту для облегчения собственного состояния. Наиболее «предпочтительными» стали любовная зависимость (46,6 % испытуемых имеют показатели, соответствующие средней степени склонности), пищевая зависимость (55,7 %), трудовая зависимость (64,8 %) и зависимость от здорового образа жизни (62,5 %). При этом наименьший процент испытуемых имеют средние показатели склонности к зависимости по шкалам алкогольной зависимости (3,5 %), зависимости от курения (2,3 %) и наркотической зависимости (2,3 %), что

может говорить о малой вероятности развития склонности к зависимости от данных веществ.

Высокую степень общей склонности к зависимости имеют 9,1 % испытуемых. Эти испытуемые, согласно теоретическим представлениям о личности, склонной к зависимому поведению, могут иметь склонность к изменению собственного состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности. Они могут быть более восприимчивы к внешним воздействиям, повседневным трудностям, склонны уходить от ответственности, морально незрелы. В определенных условиях, таких как пребывание в группе, в которой принято использование некоего аддиктивного агента для утверждения своего положения, либо из любопытства испытуемые, имеющие данные показатели могут обратиться к зависимому поведению. При этом, 40,9 % испытуемых имеют высокую склонность к любовной зависимости, что говорит о использовании романтических отношений как средства изменения своего состояния и усиления эмоций. 22,7 % испытуемых имеют повышенные показатели степени склонности к зависимости от здорового образа жизни. Эти испытуемые уделяют повышенное внимание состоянию своего организма, возможно много занимаются спортом и уделяют повышенное внимание питанию, что может развиться в болезненную приверженность здоровому образу жизни, физическим нагрузкам и ограничениям в потреблении пищи как метода контроля собственного состояния и повышения эмоционального фона, особенно при продолжающейся стрессовой ситуации. При этом, высокие показатели по остальным шкалам имеет меньшее количество испытуемых. Так, 1,1 % испытуемых имеют высокие показатели по шкалам «игровая зависимость», «зависимость от межполовых отношений» и «зависимость от курения». Эти школьники с высокой вероятностью при дискомфортных условиях могут использовать сексуальные отношения, курение или азартные игры как своеобразный выход из ситуации.

На основании данных была составлена гистограмма, представленная на рисунке 2.



Рисунок 2 – Средние значения показателей полученных после проведения методики «Склонность к 13-ти видам зависимости»

Таким образом, по данным, полученным после проведения методики диагностики склонности к 13 видам зависимостей Г. В. Лозовой можно сделать вывод, что высокую степень склонности к зависимости имеет небольшой процент испытуемых. При этом испытуемые более склонны к образованию зависимостей, которые в нашей культуре считаются более социально приемлемыми – любовная зависимость, трудовая зависимость и зависимость от здорового образа жизни. Наименее социально приемлемые формы зависимостей – алкогольная, наркотическая и зависимость от курения – наименее характерны для данной выборки. Следует отметить, что это может быть связано с характером вопросов в данной методике и ситуацией проведения – исследование проводилось в школе, что могло повлиять на характер ответов испытуемых.

В ходе первичной обработки данных, полученных по методике «Склон-

ность к зависимому поведению» (автор Менделевич В.Д.) была определена склонность к разным видам зависимого поведения у испытуемых. Результаты представлены в таблице 3. Первичные данные представлены в приложении Ж.

Таблица 3 – Сводная таблица средних значений результатов по методике «Склонность к зависимому поведению» (Менделевич В. Д.)

Шкала	Низкий уровень склонности		Признаки тенденции		Признаки повышенной склонности		Признаки высокой вероятности	
	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
Наркозависимость	7	8,6	20	23,7	42	47,7	17	20
Алкогольная зависимость	55	62,5	18	20,5	12	13,6	3	3,4
Спортивный и музыкальный фанатизм	2	2,3	0	0	13	14,8	73	82,9
Зависимость от компьютерных игр	14	15,9	32	36,4	38	43,2	4	4,5

Результаты представлены графически на рисунке 3.

В ходе анализа результатов было выявлено:

8,6 % испытуемых имеют низкие показатели по шкале «Наркозависимость». Это говорит о малой вероятности возникновения зависимого от наркотических веществ поведения у данной группы школьников. 62,5 % испытуемых имеют низкие показатели по шкале «Алкогольная зависимость». Эти испытуемые не склонны к алкоголизации. 2,3 % имеют низкие показатели по шкале «Склонность к спортивному и музыкальному фанатизму». Низкий уровень склонности к зависимости от компьютерных игр был выявлен у 15,6 % испытуемых. Данные группы школьников не стремятся к изменению собственного состояния путем употребления алкоголя, наркотиков, прослушивания музыки или ухода в мир компьютерных игр. Учитывая, что данная методика направлена на выявление черт личности, способствующих образованию зависимого по-

ведения, можно предположить, что эти школьники обладают личностными чертами, препятствующими возникновению зависимости, такими как адекватная самооценка, способность к эмпатии, стрессоустойчивость.

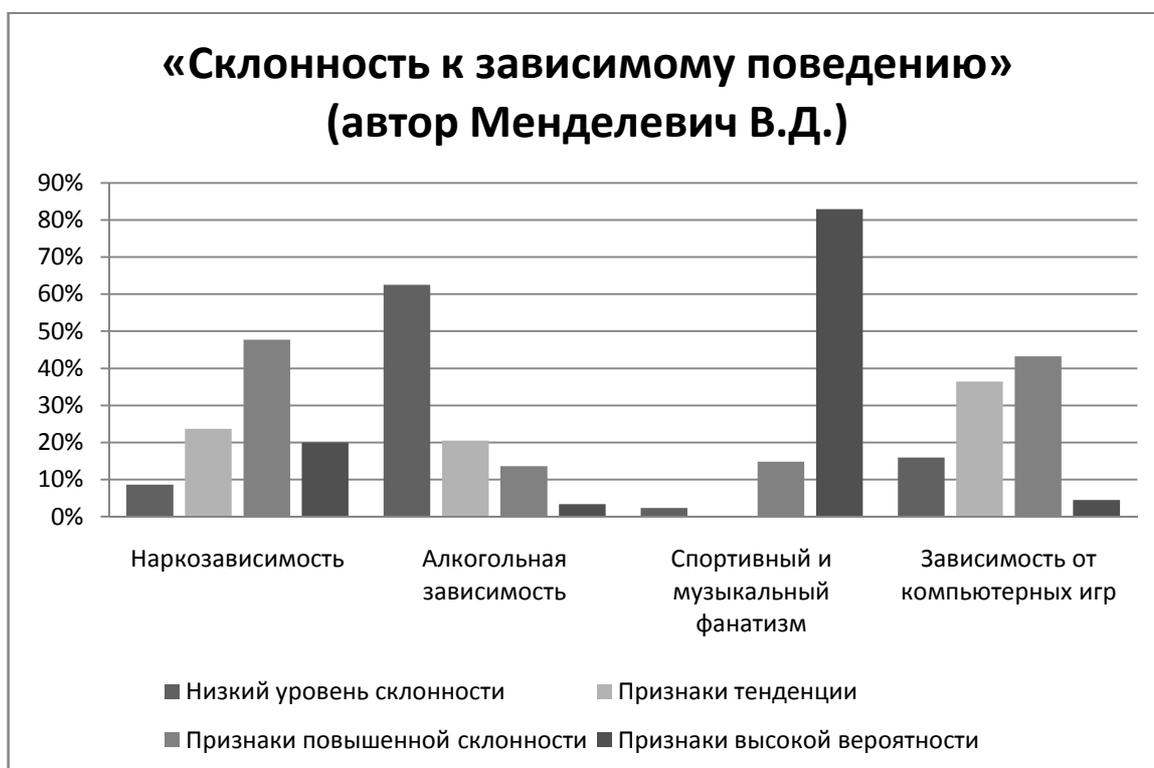


Рисунок 3 – Средние значения показателей полученных после проведения методики «Склонность к зависимому поведению» (автор Менделевич В.Д.)

Признаки тенденции к возникновению наркотической зависимости имеют 23,7 % испытуемых, к алкогольной зависимости – 20,5 %, к возникновению зависимости от компьютерных игр – 36,4 %. Признаков тенденции к возникновению спортивного или музыкального фанатизма выявлено не было. Данные группы школьников имеют склонность к зависимости средней выраженности. В определенных условиях, к примеру под воздействием длительного стресса или при попадании в компанию, где данные формы поведения считаются нормой у этих испытуемых имеется риск развития алкогольной зависимости. Можно предположить, что эти испытуемые более внушаемы, не всегда могут эффективно адаптироваться в изменяющихся условиях, они могут быть направлены на получение удовольствия даже в ситуациях, этому не способствующих. При этом они способны справляться с возникающими трудностями самостоятельно,

без помощи окружающих.

Признаки повышенной склонности к появлению зависимости от алкоголя имеют 13,6 % испытуемых, к появлению склонности к спортивному или музыкальному фанатизму – 14,8 %, к зависимости от компьютерных игр – 43,2 %. Наибольшее количество испытуемых, имеющих признаки повышенной склонности к образованию зависимого поведения выявлено по шкале «Наркозависимость» – 47,7 %. У испытуемых данных групп наблюдается высокий риск возникновения зависимого поведения, они в большей степени направлены на применение особых средств ухода от реальности, таких как алкоголь, наркотики или компьютерные игры. Можно предположить, что для групп испытуемых, имеющих признаки повышенной склонности к образованию фанатизма и зависимости от компьютерных игр свойственны повышенные ожидания от внешнего мира, некоторый инфантилизм, невысокая активность в самореализации. Подростки, имеющие повышенную склонность к алкоголизации и наркотизации могут обладать качествами, снижающими эффективность социальной адаптации, возможно испытуемые этой группы более агрессивны и эмоционально холодны с окружающими.

Признаки высокой вероятности развития наркозависимости имеют 20 % испытуемых, алкогольной зависимости – 3,4 % испытуемых, зависимости от компьютерных игр – 4,5 %. Больше половины испытуемых – 82,9 % – имеют признаки высокой вероятности развития спортивного или музыкального фанатизма. Можно предположить, что эти подростки плохо адаптируются в группе, не готовы нести ответственность за свои поступки, они нуждаются во внешней поддержке, более ранимы и при этом склонны манипулировать окружающими.

В ходе первичной обработки данных, полученных по методике **Торонтская шкала алекситимии** был выявлен уровень выраженности алекситимии у испытуемых. Результаты обработки данных представлены в таблице 4. Первичные данные представлены в приложении К. На основании данных была составлена гистограмма, представленная на рисунке 4.

В ходе анализа результатов было выявлено следующее: 42 % испытуемых

имеют низкий уровень алекситимии, что говорит о достаточном для комфортного состояния понимании своих эмоций, эти респонденты способны отделить соматические ощущения от эмоциональных, способны отслеживать и понимать эмоции других людей, способны выражать свои собственные эмоции. Для них может быть свойственно хорошо развитое воображение и способность к эмпатии.

Таблица 4 – Сводная таблица средних значений результатов по методике «TAS-20»

Низкий уровень алекситимии		Повышенный уровень		Явная алекситимия (высокий)	
Количество человек	%	Количество человек	%	Количество человек	%
37	42	29	33	22	25

У 33 % испытуемых выявлен пограничный уровень алекситимии. Это может говорить о трудностях выражения и понимания своих эмоций, эти респонденты могут иметь сниженную способность к эмпатии, не могут в полной мере отслеживать и понимать эмоции окружающих, хотя все эти трудности не столь глубоки и не оказывают значительного негативного эффекта на адаптацию в обществе.



Рисунок 4 – Средние значения показателей полученных после проведения методики «TAS – 20»

25 % испытуемых имеют значения, соответствующие явно выраженной алекситимии. Она может проявляться трудностью определения собственных эмоций, эти подростки, возможно, не могут определить эмоции окружающих, они фокусируются больше на внешних событиях, нежели на внутренних переживаниях, так как не могут их до конца понять. Кроме того для данной группы школьников может быть свойственна бедность фантазии и слабая способность к эмпатии.

Следующим этапом исследования являлось изучение статистической взаимосвязи между показателями уровня алекситимии подростков и склонности к зависимому поведению. Для этого был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена, который позволяет определить тесноту и направление корреляционной связи между двумя признаками или профилями, а также позволяет выявить направленность связи между двумя признаками. Полученные значения представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Показатели корреляции алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков

Склонность к зависимому поведению	Алекситимия		Наличие корреляционной связи
	критические значения (p≤0.05)	эмпирические значения	
<i>показатели, полученные по методике TAS -20 и методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» по шкале «Склонность к аддиктивному поведению»</i>			
Склонность к аддиктивному поведению	0,22	0,44	Статистически значимая взаимосвязь
<i>показатели, полученные по методике «Склонность к 13 видам зависимостей» и TAS-20</i>			
Зависимость от алкоголя	0,22	0,17	Значимой взаимосвязи не выявлено
Телевизионная зависимость	0,22	0,07	Значимой взаимосвязи не выявлено
Любовная зависимость	0,22	0,06	Значимой взаимосвязи не выявлено
Игровая зависимость	0,22	0,03	Значимой взаимосвязи не выявлено
Зависимость от межполовых отношений	0,22	0,16	Значимой взаимосвязи не выявлено
Пищевая зависимость	0,22	0,2	Значимой взаимосвязи не выявлено

Продолжение таблицы 5

Религиозная зависимость	0,22	0,1	Значимой взаимосвязи не выявлено
Трудовая зависимость	0,22	- 0,01	Значимой взаимосвязи не выявлено
Лекарственная зависимость	0,22	0,38	Статистически значимая взаимосвязь
Зависимость от компьютера	0,22	0,24	Статистически значимая взаимосвязь
Зависимость от курения	0,22	0,29	Статистически значимая взаимосвязь
Зависимость от здорового образа жизни	0,22	0,02	Значимой взаимосвязи не выявлено
Наркотическая зависимость	0,22	0,03	Значимой взаимосвязи не выявлено
Общая склонность к зависимости	0,22	0,24	Статистически значимая взаимосвязь
<i>показатели, полученные по методике «Склонность к зависимому поведению» В. Д. Менделевича и TAS-20</i>			
Наркозависимость	0,22	0,01	Значимой взаимосвязи не выявлено
Алкогольная зависимость	0,22	0,25	Статистически значимая взаимосвязь
Спортивный и музыкальный фанатизм	0,22	0,44	Статистически значимая взаимосвязь
Зависимость от компьютера	0,22	0,33	Статистически значимая взаимосвязь

При статистической обработке данных были получены следующие результаты:

- выявлена положительная значимая корреляционная связь между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к аддиктивному поведению у подростков ($r = 0.44$) при $p \leq 0.05$. Можно сделать вывод, что в данной выборке подростки, имеющие высокий уровень алекситимии имеют высокую вероятность развития склонности к зависимому поведению. Можно предположить, что свойственные для алекситимичной личности неспособность выразить и понять свои эмоции приводят к накоплению напряжения и поиску возможной разрядки и способа взять под контроль свое состояние. Группа испытуемых с высокими показателями алекситимии может обратиться к аддиктивному агенту как способу решения проблем с большей вероятностью, чем испытуемые,

имеющие низкие показатели алекситимии.

- выявлена положительная значимая корреляционная связь между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к лекарственной зависимости у подростков ($r = 0.38$) при $p \leq 0.05$. Склонность к зависимому поведению может развиваться в форме постоянного употребления лекарственных средств, даже без объективной на то необходимости. Подростки с выраженной алекситимией при появлении малейших недомоганий или для улучшения своего состояния могут принимать лекарства, возможно для облегчения эмоционального напряжения, сопутствующего неприятным физическим ощущениям.

- выявлена положительная значимая корреляционная связь между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к зависимости от компьютера у подростков ($r = 0.24$) при $p \leq 0.05$. Можно предположить, что при возникновении «непонятных» переживаний, подростки с высоким уровнем алекситимии могут искать выход в использовании социальных сетей и компьютерных игр как более доступных для понимания и упрощенных средств взаимодействия со своими эмоциями. Это может перерасти в полную замену реальной эмоциональной жизни на виртуальную.

- выявлена положительная значимая корреляционная связь ($r = 0.29$ при $p \leq 0.05$) между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к зависимости от курения. Склонность к курению может стать следствием невозможности опознать свои эмоции и поиска соответствующей компании подростков, в которой принято выражать себя с помощью сигареты. Курение может являться «отвлекающим маневром» в случае появления неопознанных эмоций.

- выявлена положительная значимая корреляционная связь между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к алкогольной зависимости у подростков ($r = 0.25$) при $p \leq 0.05$. Алкоголь, в случае наличия алекситимии, может являться как средством «вызова» ярких и более простых эмоций, так и способом заглушения неприятных ощущений, которые алекситимичная личность не может объяснить для себя.

- выявлена положительная значимая корреляционная связь между уров-

нем выраженности алекситимии и склонностью к образованию спортивного или музыкального фанатизма у подростков ($r = 0.44$) при $p \leq 0.05$. Использование физических упражнений или музыки для изменения своего эмоционального состояния также может носить характер замещения – прослушивание определенной музыки может способствовать появлению эмоций, которые алекситимичная личность сможет охарактеризовать в соответствии с особенностями музыкального жанра по типу «эту песню называют грустной – значит мне сейчас грустно», что облегчает описание состояния, но не способствует разрядке внутреннего напряжения, образовавшегося вследствие неопределённости и недостаточности переживаний.

Для выявления значимости различий в показателях склонности к зависимому поведению испытуемых, имеющих низкие показатели выраженности алекситимии и испытуемых, имеющих повышенные и высокие показатели выраженности алекситимии был использован U- критерий Манна-Уитни. В соответствии с уровнем выраженности алекситимии, показатели склонности к зависимому поведению были разделены на две группы. Полученные значения представлены в таблице 6.

При обработке данных были получены следующие результаты:

- значимые различия по показателям склонности к зависимому поведению между испытуемыми с высоким уровнем алекситимии и испытуемыми с низким уровнем алекситимии были выявлены по шкале «склонность к аддиктивному поведению» ($U = 508.5$ при $p \leq 0.05$). это говорит о том, что подростки, имеющие высокий уровень алекситимии имеют более высокие показатели склонности к аддиктивному поведению.

- значимые различия по показателям склонности к зависимому поведению между испытуемыми с высоким уровнем алекситимии и испытуемыми с низким уровнем алекситимии были выявлены по шкалам «лекарственная зависимость» ($U = 481.5$), «зависимость от компьютера» ($U = 551$ и $U = 584.5$ по разным методикам), «спортивный и музыкальный фанатизм» ($U = 484$) при $p \leq 0.05$. Это говорит о том, что подростки, имеющие высокий уровень алекситимии

имеют более высокие показатели склонности к данным формам зависимого поведения. Применение лекарств, компьютерных технологий, музыки или спортивных упражнений могут стать средством подавления эмоций или отвлечения от них, что может усугубить проявления алекситимии.

Таблица 6 – Результаты определения значимости различий между показателями склонности к зависимому поведению у подростков с высокими и с низкими показателями выраженности алекситимии.

Шкала	U эмп	U кр ($p \leq 0.05$)	Значимость различий
<i>показатели, полученные по методике TAS-20 и методике «Склонность к отклоняющемуся поведению» по шкале «Склонность к аддиктивному поведению»</i>			
Склонность к аддиктивному поведению	508.5	741	значимы
<i>показатели, полученные по методике «Склонность к 13 видам зависимостей» и TAS-20</i>			
Зависимость от алкоголя	776.5	741	Не значимы
Телевизионная зависимость	852	741	Не значимы
Любовная зависимость	834	741	Не значимы
Игровая зависимость	702.5	741	Не значимы
Зависимость от межполовых отношений	739.5	741	Не значимы
Пищевая зависимость	688.5	741	Не значимы
Религиозная зависимость	878	741	Не значимы
Трудовая зависимость	863	741	Не значимы
Лекарственная зависимость	481.5	741	значимы
Зависимость от компьютера	551	741	значимы
Зависимость от курения	832.5	741	Не значимы
Зависимость от здорового образа жизни	912.5	741	Не значимы
Наркотическая зависимость	871.5	741	Не значимы
Общая склонность к зависимости	721.5	741	Не значимы
<i>показатели, полученные по методике «Склонность к зависимому поведению» В. Д. Менделевича и TAS-20</i>			

Продолжение таблицы 6

Наркозависимость	871	741	Не значимы
Алкогольная зависимость	744	741	Не значимы
Спортивный и музыкальный фанатизм	484	741	значимы
Зависимость от компьютера	584.5	741	значимы

Таким образом, в ходе исследования взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению в подростковом возрасте была установлена значимая корреляционная связь между этими явлениями. При этом, выявлена значимая взаимосвязь между уровнем выраженности алекситимии и такими формами зависимого поведения как *лекарственная зависимость, проявляющаяся в склонности принимать лекарственные препараты даже без необходимости, зависимость от компьютера, включая компьютерные игры и использование компьютерных технологии в других целях, склонность к музыкальному и спортивному фанатизму*. Кроме того, были установлены значимые достоверные различия в показателях склонности к зависимому поведению у испытуемых с высокими и испытуемых с низкими показателями выраженности алекситимии. Было установлено, что испытуемые с высоким уровнем алекситимии более склонны к появлению зависимого поведения по типу *лекарственной зависимости, зависимости от компьютера и спортивного или музыкального фанатизма*, чем испытуемые с низким уровнем алекситимии. Стоит заметить, что выявленная взаимосвязь алекситимии с зависимым поведением распространяется как на химические, так и не химические формы зависимого поведения. Также следует сказать, что выявленная взаимосвязь во всех случаях имеет слабый прямой характер, что может указывать на недостаточность результатов исследования для их применения в практической деятельности без дополнительной диагностики. Но полученных данных достаточно для подтверждения необходимости включения тренинговых занятий по развитию эмоциональной сферы и коммуникативных навыков в программы профилактики зависимостей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Снижение возраста начала возникновения зависимого поведения является актуальной проблемой общества. В связи с этим одной из основных задач психологии на современном этапе является коррекция, диагностика и профилактика зависимостей у подростков.

В данной работе была поставлена цель изучить взаимосвязь уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков. Анализируя выполненную работу можно сделать вывод, что поставленная цель выполнена.

Задачи, поставленные в начале исследования, решены. Была изучена литература по проблеме зависимого поведения и его особенностей. В результате анализа, был сделан вывод о неоднозначности трактовки понятия «зависимое поведение» и его соотношения с понятием «зависимость». Так, некоторые исследователи отождествляют понятие зависимости и зависимого поведения. Другие разграничивают эти понятия. А.Е. Личко указывает на то, что термин «аддиктивное поведение» означает только специфические изменения поведения и отделяет его от зависимости, как от уже сформированной патологии. В данной работе мы придерживаемся этой точки зрения на границы понятий. Кроме того, в работе принимается за основополагающее определение зависимого поведения, которое дал Ц.П. Короленко, а именно «аддиктивное поведение это один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций». В ходе анализа литературы были изучены подходы к разделению форм зависимости и зависимого поведения, самый общий из которых включает разделение форм на химические, нехимические и промежуточные. При изучении особенностей личности лиц с аддиктивным поведением, среди которых выделяют сниженную переносимость повседневных трудностей, скрытый ком-

плекс неполноценности, стремление уходить от ответственности, зависимость, нравственную незрелость и другие, были указаны особенности, присущие лицам подросткового возраста, склонным к зависимому поведению. Было выяснено, что для подросткового возраста характерны такие мотивы начала зависимого поведения как неблагоприятная семейная обстановка, органические поражения мозга и любопытство, жажда новых ощущений. Кроме того, для подростка с зависимым поведением характерны инфантильность, агрессивность, нарушения адаптации в обществе, высокий уровень нейротизма и трудности в установлении коммуникации.

Была также проанализирована литература по теме алекситимии. Алекситимия понимается как психологическая характеристика индивида, характеризующаяся затруднением или полной неспособностью человека точно описать собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, трудностями определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям. Алекситимия, как и склонность к зависимости, может иметь корни в семейной обстановке, окружении и органических повреждениях головного мозга.

При анализе литературы было установлено, что характерные для лиц, особенно подросткового возраста, склонных к зависимому поведению, бедность эмоциональной сферы, недостаток ярких переживаний в повседневной жизни, стремление к ярким эмоциональным вспышкам, проблемы в общении с окружающими, неспособность предвидеть поведение окружающих могут быть следствием развитой алекситимии либо способствовать ее развитию.

После исследования литературы было проведено исследование уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению. В исследовании приняли участие 88 учащихся школы № 16 города Благовещенска. В ходе исследования было выявлено, что 40,9 % испытуемых имеют показатели, соответствующие предрасположенности к зависимости а 25 % показатели, соответствующие явной алекситимии. При этом наиболее популярными формами зависимого поведения в данной группе школьников являются склонность к зави-

симости от здорового образа жизни, любовной зависимости и формированию спортивного или музыкального фанатизма.

После применения методов математической статистики, был сделан вывод о наличии значимой взаимосвязи между уровнем выраженности алекситимии и склонностью к зависимому поведению, а конкретно таких форм зависимого поведения как применение лекарственных препаратов, компьютера, курения, спортивных упражнений и музыки для изменения своего состояния. Также были установлены значимые достоверные различия в показателях склонности к зависимому поведению у испытуемых с высокими и испытуемых с низкими показателями выраженности алекситимии. В ходе исследования было установлено, что подростки, имеющие высокие показатели алекситимии более склонны к применению лекарств, компьютера, компьютерных игр, физических тренировок и прослушиванию музыки с целью искусственного изменения своего психического состояния, нежели подростки с низкими показателями выраженности алекситимии.

Практическая значимость работы состоит в том, что были изучены возможные причины и особенности зависимого поведения у подростков. Алекситимия, как неспособность осознавать, выражать и понимать собственные эмоции, понимать эмоции других людей и эффективно вступать в контакт с окружающими может иметь причинно-следственную связь с зависимым поведением. Эта связь должна быть отражена в профилактической и коррекционной работе с подростками, имеющими алекситимические черты в виде лекций и бесед о вреде аддиктивных агентов. На основании изучения взаимосвязи уровня выраженности алекситимии и склонности к зависимому поведению у подростков были разработаны рекомендации по снижению уровня алекситимии, представленные в приложении Л. Учитывая выявленные значимые различия в показателях склонности к зависимому поведению у подростков с высоким и низким уровнем выраженности алекситимии, снижение ее выраженности может снизить риск формирования зависимого поведения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Антилогова, Л.Н. Аддиктивное поведение как показатель нарушенной социализации личности / Л.Н. Антилогова, Д.В. Лазаренко // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2015. – № 3. – С. 68-72.
- 2 Антилогова, Л.Н. Психологические особенности аддиктивного поведения студентов / Л.Н. Антилогова, Д.В. Лазаренко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2014. – № 2 (57). – С. 40-43.
- 3 Асеева, А.Д. Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения / А.Д. Асеева // Научный журнал КубГАУ. – 2014. – № 101. – С. 1-17.
- 4 Брель, Е.Ю. К проблеме изучения взаимосвязи алекситимии, агрессивности и тревожности в структуре личности / Е.Ю. Брель. – Кемерово : Социальная работа в Сибири, 2004. – 180 с.
- 5 Брель, Е.Ю. Некоторые факторы формирования алекситимического радикала в структуре личности / Е.Ю. Брель // Вестник ТГПУ. – 2004. – Вып. 5 : Сер. Педагогика. – С. 135-138.
- 6 Брель, Е.Ю. Проблема изучения алекситимии в психологических исследованиях / Е.Ю. Брель // Вестник КемГУ. – 2012. – № 3. – С. 173-176.
- 7 Ваисов, С.Б. Наркотическая и алкогольная зависимость: практическое руководство по реабилитации детей и подростков / С.Б. Ваисов. – СПб. : Наука и техника, 2008. – 272 с.
- 8 Велиева, С.В. Первичная профилактика аддиктивного поведения у подростков: организационно-психологические подходы / С.В. Велиева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2015. – № 4. – С. 107-123.
- 9 Войскунский, А.Е. Интернет-зависимость в медицинской парадигме / А.Е. Войскунский // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – М., 2009. – С. 152-164.
- 10 Воробьева, Т.В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Руководство по разработке и внедрению программ формирования жиз-

ненных навыков у подростков группы риска / Т.В. Воробьева, А.В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 70 с.

11 Воронков, А.В. Педагогическая профилактика зависимого поведения молодежи / А.В. Воронков // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2011. – № 8. – С. 204-210.

12 Галстян, Г.С. Влияние алкоголя и наркомании на суицид несовершеннолетних / Г.С. Галстян // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 67-90.

13 Галяутдинова, С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями / С.И. Галяутдинова, Е.В. Ахмадеева // Вестник Башкирского университета. – 2013. – № 1. – С. 232-235.

14 Гарганеев, С.В. Современный подросток с зависимым поведением: проблематика, вопросы превенции и психотерапии / С.В. Гарганеев // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – № 4. – С. 46-57.

15 Голованова, Т.Н. Особенности склонности к различным видам зависимости у студентов ВУЗов / Т.Н. Голованова // Вестник Марийского Государственного Университета. – 2016. – № 1 (21). – С. 69-73.

16 Государственный Антинаркотический комитет [Электронный ресурс]: офиц. сайт. – Режим доступа: http://gak.gov.ru/includes/periodics/publication_gak_all/2011/1220/024616559/detail.shtml . – 14.12.2016.

17 Гуреева, А.Ю Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А.Ю. Гуреева, С.В. Сизов // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2015. – № 2. – С. 127-129.

18 Дмитриева, Н.В. Психологические механизмы развития аддиктивного поведения / Н.В. Дмитриева, Л.В. Левина // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 65-72.

19 Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 11. – С. 120-129.

- 20 Зинченко, В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко Б.Г. Мещеряков. – 3-е изд., дополн. и испр. – М. : Прайм-Еврознак, 2008. – 868 с.
- 21 Злова, Т.П. Влияние семейного воспитания на формирование аддиктивного поведения подростков / Т.П. Злова, В.В. Ахметова, А.Н. Ишимбаева, О.П. Ступина // Дальневосточный медицинский журнал. – 2011. – № 4. – С. 49-51.
- 22 Иванов, Д.В. Социально-психологические детерминанты аддиктивного поведения подростков / Д.В. Иванов // Вектор науки ТГУ. – 2013. – № 3.– С. 424-426.
- 23 Иванова, Е.С. Проблема вербализации эмоций как предиктор психосоматических заболеваний / Е.С. Иванова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2010. – № 10. – С. 108-110.
- 24 Искусных, А.Ю. Алекситимия. Причины и риски возникновения расстройства / А.Ю. Искусных // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2015. – № 6. – С. 59-68.
- 25 Калиниченко, О.Ю. Аддиктивное поведение: определение, модели, факторы риска / О.Ю. Калиниченко, В.Л. Малыгин // Вестник новых медицинских технологий. – 2005. – № 3-4. – С. 36-39.
- 26 Клейберг, Ю.А. Практикум по девиантологии / Ю.А. Клейберг. – СПб. : Речь, 2007. – 144 с.
- 27 Коломейцев, М.Г. Гигиенические основы сексуального поведения в профилактике нарушений репродуктивного здоровья у подростков : автореф. дис... канд. биол. наук : 14.00.07 / М.Г. Коломейцев. – М. Изд-во Московского педагогического Государственного университета, 2007. – 28 с.
- 28 Короленко, Ц.П. Психодинамические механизмы аддикций : моногр. / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Т.А. Шпикс. – Издательство: – Saarbrucken : LAP LAMBERT, 2011. – 188 с.
- 29 Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск : Олсиб, 2001. – 251 с.

- 30 Кристал, Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект – травма – алекситимия / Г. Кристал, Дж. Кристал. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 800 с.
- 31 Личко, А.Е. Подростковая наркология / А.Е. Личко, В.С. Битенский. – Л. : Медицина, 1991. – 304 с.
- 32 Лозовая, Г.В. Методика диагностики склонности к различным зависимостям [Электронный ресурс] // Реальная психологическая помощь. – Режим доступа : <http://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v>. – 11.12.2016.
- 33 Люсин, Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4. – С. 3-22.
- 34 Максименкова, Л.И. Аддиктивное поведение в подростковом возрасте как психологическая проблема / Л.И. Максименкова // Вестник Псковского государственного университета. – 2008. – № 5 : Сер. Социально-гуманитарные науки. – С. 126-130.
- 35 Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2004. – 990 с.
- 36 Малыгин, В.Л. Нейропсихологические особенности как факторы риска формирования интернет-зависимого поведения у подростков / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева, И.О. Краснов // Медицинская психология в России. – 2015. – № 4 (33). – С. 77-90.
- 37 Менделевич, В.Д. Многоосевая психодиагностика склонности к зависимому поведению / В.Д. Менделевич, М.Б. Щевлягина, Е.А. Гагагина // Психическое здоровье. – 2011. – № 8. – С. 72-78.
- 38 Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения / В.Д. Менделевич. – СПб. : Речь, 2005. – 445 с.
- 39 Молдован, С. Аддикции как страсти. Древняя мудрость и современные проблемы / С. Молдован // Современная зарубежная психология. – 2014. – № 1. – С. 125-158.

- 40 Москачева, М.А. Алекситимия и способность к эмпатии / М.А. Москачева, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапии. – 2014. – № 4. – С. 98-114.
- 41 Мустафаев, С.М. Особенности невербальной экспрессии подростков с Интернет-зависимым поведением / С.М. Мустафаев // Перспективы Науки и Образования. – 2014. – № 1. – С. 237-242.
- 42 Назарова, Н.Б. Характерные черты аддиктивной личности подростков с девиантным поведением / Н.Б. Назарова // Интеграция образования. – 2009. – № 4. – С. 61-65.
- 43 Николаева, В.В. О психологической природе алекситимии / В.В. Николаева // Телесность человека: междисциплинарные исследования : сб. статей. – М., 1991. – С. 80-89.
- 44 Новикова, А.А. Особенности подросткового возраста, как фактор риска формирования аддиктивной стратегии взаимодействия с миром / А.А. Новикова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2009. – № 4. – С. 101-112.
- 45 Олейникова, В.А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности / В.А. Олейникова // Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2014. – № 4. – С. 17-20.
- 46 Олехнович, И.Б. Зависимая личность в современном российском обществе в контексте социально-философского исследования / И.Б. Олехнович // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2015. – № 3-1. – С. 28-31.
- 47 Палачева, Т.И. Личностные особенности подростков с различным отношением к алкоголизации / Т.И. Палачева // Казанский педагогический журнал. – 2014. – № 5. – С. 162-171.
- 48 Плотникова, А.Л. Особенности социального интеллекта несовершеннолетних правонарушителей, употребляющих курительные смеси / А.Л. Плотникова, О.Г. Родионова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2015. – № 11 (55). – С. 518-531.

- 49 Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга. – М. : Класс, 2000. – 240 с.
- 50 Руководство по аддиктологии / под ред. В.Д. Мендлевича. – СПб. : Речь, 2007. – 768 с.
- 51 Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2000. – 350 с.
- 52 Симонов, М.С. Аддиктивное поведение: факторы риска и условия формирования / М.С. Симонов, Д.Л. Симонова // Вестник ТГУ. – 2011. – Вып. 1. – С. 300-303.
- 53 Сирота, Н.А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М. : Радуга, 2004. – 192 с.
- 54 Сирота, Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М. : Академия, 2003. – 176 с.
- 55 Смирнягина, М.М. Возрастные границы и психологическое содержание стабильного периода подросткового возраста / М.М. Смирнягина // Вестник ЮУрГУ. – 2009. – № 5. – С. 56-61.
- 56 Солдаткин, В.А. Концепции формирования компьютерной зависимости / В.А. Солдаткин, А.В. Дьяченко, Д.Ч. Мавани // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – № 3. – С. 104-110.
- 57 Старостина, Е.Г. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных / Е.Г. Старостина, Г.Дж. Тейлор, Л.К. Квилти // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – № 4. – С. 31-38.
- 58 Технология формирования социальных навыков / под общ. ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – 2-е изд., испр. и доп. – Самара : Универс-групп, 2005. – 224 с.
- 59 Тончева, А.В. Проблема киберкоммуникативной зависимости в подростковом возрасте / А.В. Тончева // Вестник Чувашского университета. – 2013. – № 1. – С. 131-136.

60 Трунов, Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии / Д.Г. Трунов // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2010. – № 2. – С. 93-99.

61 Фомушкина, М.Г. Роль клинико-социальных факторов в аддиктивном поведении подростков / М.Г. Фомушкина // Тюменский медицинский журнал. – 2013. – № 1. – С. 49-50.

62 Холмогорова, А.Б. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 2. – С. 61-90.

63 Холмогорова, А.Б. Эмоции и психическое здоровье в социальном и семейном контексте (на модели соматоформных расстройств) [Электронный ресурс] / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, П. Шайб, М. Виршинг // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – М., 2011. – № 1. – Режим доступа : http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2011_1_6/nomer/nomer13.php. – 06.06.2016.

64 Шабалина, В.В. Зависимое поведение школьников / В.В. Шабалина. – СПб. : Медицинаская пресса, 2001. – 176 с.

65 Шаломова, Е.В. Особенности аддиктивного поведения подростков / Е.В. Шаломова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 72-78.

66 Шаталина, М.А. Анализ факторов, влияющих на формирование интернет-аддикции / М.А. Шаталина // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2009. – № 1. – С. 188-192.

67 Ширванян, Т.А. Измерение устойчивости подростков к зависимому поведению / Т.А. Ширванян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 12 (46). – С. 100-104.

68 Ярославцева, Н.А. Аддиктивное поведение подростков и его профилактика в образовательной среде / Н.А. Ярославцева, М.Б. Зубков, А.С. Ярославцев // Современные наукоемкие технологии. – 2008. – № 7. – С. 68-73.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Бланк методики «Торонтская шкала алекситимии TAS–20»

Имя _____ Возраст _____ Пол _____

Инструкция: Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение:

	Не согласен	Скорее не согласен	Ни то, ни другое	Скорее согласен	Согласен
1. Мне часто бывает трудно разобраться, какое чувство я испытываю					
2. Мне трудно подбирать верные слова для своих чувств					
3. У меня бывают такие ощущения в теле, в которых не могут разобраться даже врачи					
4. Я легко могу описать свои чувства					
5. Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто о них рассказывать					
6. Когда я расстроен, я не знаю – то ли мне грустно, то ли я испуган, то ли злюсь					
7. Ощущения в моем теле часто вызывают у меня недоумение					
8. Скорее, я предпочту, чтобы все шло своим чередом, чем буду разбираться, почему вышло именно так					
9. У меня бывают чувства, которые я не могу точно назвать					
10. Очень важно отдавать себе отчет в своих эмоциях					
11. Мне трудно описывать, какие чувства я испытываю к другим людям					
12. Люди советуют мне больше говорить о чувствах					
13. Я не знаю, что творится внутри меня					
14. Часто я не знаю, почему я злюсь					
15. Я предпочитаю разговаривать с людьми об их повседневных делах, а не об их чувствах					
16. Я предпочитаю смотреть легкие, развлекательные программы, а не психологические драмы					
17. Мне трудно раскрывать свои самые сокровенные чувства, даже близким друзьям					
18. Я могу чувствовать близость к другому человеку, даже когда мы молчим					
19. При решении личных проблем я считаю полезным разбираться в своих чувствах					
20. Поиск скрытого смысла в фильмах или пьесах мешает получать удовольствие от них					

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

Мужской вариант

Имя _____ Возраст _____ Пол _____

Инструкция: Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующем утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте «1». Если оно неверно, то поставьте «1» под обозначением «НЕТ». Если Вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

	Вопрос	Да	Нет
1	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.		
2	Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.		
3	Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.		
4	Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.		
5	Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.		
6	Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.		
7	Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.		
8	Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.		
9	Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.		
10	Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.		
11	Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
12	Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.		
13	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.		
14	Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.		
15	Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
16	Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.		
17	Я всегда говорю только правду.		
18	Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
19	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.		
20	Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

21	Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		
22	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.		
23	Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».		
24	Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.		
25	Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.		
26	Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.		
27	Я иногда не слушаюсь родителей.		
28	Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.		
29	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.		
30	Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.		
31	Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.		
32	Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.		
33	Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.		
34	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.		
35	Если в кинофильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.		
36	Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		
37	Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.		
38	Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.		
39	Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.		
40	Иногда мне так и хочется сделать себе больно.		
41	Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.		
42	Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.		
43	Бывает, что мне так и хочется выругаться.		
44	Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.		
45	Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.		
46	Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.		
47	Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
48	Бывает, что иногда я говорю неправду.		
49	Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.		
50	Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

51	Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.		
52	Иногда я скучаю на уроках.		
53	Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.		
54	Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.		
55	Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.		
56	Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.		
57	Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.		
58	Меня раздражает, когда девушки курят.		
59	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.		
60	Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.		
61	Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.		
62	Я часто не могу сдержать свои чувства.		
63	Бывало, что я опаздывал на уроки.		
64	Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
65	Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.		
66	Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.		
67	Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.		
68	Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.		
69	Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.		
70	Наивные простачки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.		
71	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.		
72	Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.		
73	Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.		
74	Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
75	Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.		
76	Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.		
77	Мне понравилось бы прыгать с парашютом.		
78	Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.		
79	Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
80	Я не получаю удовольствия от ощущения риска.		
81	Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.		
82	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.		
83	Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.		
84	Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

85	Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
86	Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.		
87	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.		
88	Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.		
89	Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
90	Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.		
91	Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.		
92	Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.		
93	Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.		
94	Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.		
95	Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.		
96	Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.		
97	Мне кажется, что я не способен ударить человека.		
98	Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.		

Женский вариант

Имя _____ Возраст _____ Пол _____

Инструкция: Перед Вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон Вашей жизни, Вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующем утверждению, в квадратике под обозначением «ДА» поставьте «1». Если оно неверно, то поставьте «1» под обозначением «НЕТ». Если Вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует Вашему мнению.

	Вопрос	Да	Нет
1	Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.		
2	Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.		
3	Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это нормально.		
4	Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.		
5	Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.		
6	Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.		
7	Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

8	Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.		
9	Чтобы добиться своего девушка иногда может и подраться.		
10	Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.		
11	Я иногда люблю немного посплетничать.		
12	Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное желание сделать что-нибудь запретное.		
13	Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.		
14	Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.		
15	Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.		
16	Я всегда говорю только правду.		
17	Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.		
18	Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.		
19	Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.		
20	Я с удовольствием смотрю боевики.		
21	Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».		
22	Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.		
23	Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.		
24	Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.		
25	Иногда мне так и хочется сделать себе больно.		
26	Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.		
27	Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.		
28	Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.		
29	Правы люди, которые в жизни следуют пословице: "Если нельзя, но очень хочется, то можно".		
30	В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.		
31	Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.		
32	Я часто огорчаюсь из-за мелочей.		
33	Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.		
34	Если бы я родилась в давние времена, то стал бы благородной разбойницей.		
35	Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.		
36	Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.		
37	Если человек раздражает меня, то готова высказать ему все, что я о нем думаю.		
38	Бывает, что мне так и хочется мысленно выругаться.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

39	Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.		
40	Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.		
41	Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.		
42	Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.		
43	Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.		
44	Бывает, что иногда я говорю неправду.		
45	Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.		
46	Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.		
47	Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.		
48	Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.		
49	Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.		
50	Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.		
51	Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.		
52	Добиваться победы в споре нужно любой ценой.		
53	Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.		
54	Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.		
55	Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.		
56	Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.		
57	Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле или мотоцикле.		
58	Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.		
59	Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.		
60	Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.		
61	Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.		
62	Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автогонках.		
63	Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.		
64	Я часто не могу сдержать свои чувства.		
65	Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.		
66	Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.		
67	Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.		
68	Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

69	Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.		
70	Бывало, что я не слушалась родителей.		
71	Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.		
72	Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.		
73	Счастливы те, кто умирают молодыми.		
74	Бывают случаи, когда я могу ударить человека.		
75	Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.		
76	Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.		
77	Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.		
78	Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.		
79	Я получаю удовольствие, когда немного рискую.		
80	Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.		
81	Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.		
82	Бывает, что я скучаю на уроках		
83	Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.		
84	Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.		
85	Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.		
86	Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.		
87	Бывало, что я опаздывала на уроки.		
88	Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.		
89	Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.		
90	Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной а не женщиной.		
91	Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.		
92	Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.		
93	Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.		
94	Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.		
95	Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам - это допустимо.		
96	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.		
97	Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.		
98	Я люблю смотреть выступления боксеров.		
99	Мне иногда не хочется жить.		
100	Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.		
101	В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.		

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Бланк методики определения склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

102	Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.		
103	По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.		
104	В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.		
105	Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.		
106	Некоторые люди побаиваются меня.		
107	Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.		
108	Я считаю, что уступить в споре - это значит показать себя со слабой стороны.		

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Бланк методики определения склонности к 13 видам зависимостей

(Лозовая Г.В.)

Имя _____ Возраст _____ Пол _____

Инструкция: Вам предлагается тестовый материал, состоящий из 70 вопросов (суждений). Внимательно прочитайте утверждение и, не раздумывая очень долго, выберите один из вариантов ответа.

- Нет
- Скорее нет
- Ни да, ни нет
- Скорее да
- Да

	Нет	Скорее нет	Ни да, ни нет	Скорее да	Да
1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться					
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.					
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни					
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.					
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.					
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.					
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.					
8. Я все время думаю о учебе, о том, как сделать ее лучше					
9. Я довольно часто принимаю лекарства					
10. Я провожу очень много времени за компьютером					
11. Не представляю свою жизнь без сигарет					
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья					
13. Я пробовал наркотические вещества					
14. Мне тяжело бороться со своими привычками					
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения					
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору					
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом					
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы					
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю					
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы					
21. Я довольно активный член религиозной общины					
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Бланк методики определения склонности к 13 видам зависимостей

23.	Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие					
24.	Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью					
25.	Сигареты всегда со мной					
26.	На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени					
27.	Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок					
28.	Я считаю, что каждый человек от чего то зависим					
29.	Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю					
30.	Телевизор включен большее время моего пребывания дома					
31.	Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем					
32.	Игра дает самые острые ощущения в жизни					
33.	Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.					
34.	Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки					
35.	Считаю что религия – единственное что может спасти мир.					
36.	Близкие часто жалуются, что я постоянно занят					
37.	В моем доме много медицинских и подобных препаратов					
38.	Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах					
39.	Сигарета это самый простой способ расслабиться					
40.	Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье					
41.	Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных					
42.	Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо					
43.	Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения					
44.	Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером					
45.	Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти					
46.	Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два					
47.	Самое страшное это получить физическое увечье, которое делает невозможным общение с любимым человеком					
48.	При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое					
49.	Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью					
50.	Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе					
51.	Я довольно часто принимаю лекарства					
52.	"Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь					
53.	Я ежедневно курю					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Бланк методики определения склонности к 13 видам зависимостей

54.	Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни					
55.	Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими					
56.	Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам					
57.	Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании					
58.	В наше время почти все можно узнать из телевизора					
59.	Любить и быть любимым это главное в жизни					
60.	Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег					
61.	Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение					
62.	Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу					
63.	Я часто посещаю религиозные заведения					
64.	Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное					
65.	Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное					
66.	Если бы я мог то все время занимался бы компьютером					
67.	Я – курильщик со стажем					
68.	Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни					
69.	По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем					
70.	Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.					

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

Имя _____ Возраст _____ Пол _____

Инструкция: пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений, ставя X в соответствующем месте. Давайте только один ответ на каждое утверждение:

- 1 - совершенно не согласен (совсем не так);
- 2 - скорее не согласен (скорее не так);
- 3 - ни то, ни другое (и так, и не так);
- 4 - скорее согласен (скорее так)
- 5 - совершенно согласен (именно так).

№		1	2	3	4	5
1	Я склонен разочаровываться в людях					
2	Верить в приметы глупо					
3	Часто бывает, что я обижаюсь на родителей или друзей					
4	Нередко я опаздываю на учебу (работу) или на встречу из-за непредвиденных случайностей в пути					
5	Окружающие часто удивляют меня своим поведением					
6	Мои родители часто пытаются обращаться со мной как с маленьким ребенком					
7	Я люблю планировать свое время до мелочей и с точностью до минут					
8	Мне кажется, что я чувствую происходящее вокруг более остро, чем другие					
9	Родители сами виноваты в том, что их дети начинают принимать наркотики (“колоться”)					
10	Для меня не существует абсолютных авторитетов					
11	В детстве был период, когда я страстно любил что-либо подсчитывать (количество окон, ступеней, номера машин)					
12	Если бы родители или другие взрослые больше бы говорили с детьми о вреде наркотиков, то мало кто становился бы наркоманом					
13	Мне легче перенести скандал, чем однообразную размеренную жизнь					
14	Я верю в порчу и сглаз					
15	Прежде, чем что-либо предпринять, я стараюсь предусмотреть все опасности, которые могут подстергать меня					
16	Если я чем-то увлеченно занят, то часто даже не замечаю, что происходит вокруг					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

17	Я живу и поступаю в соответствии с поговоркой: “надейся на лучшее, но готовься к худшему”					
18	Меня нелегко убедить в чем бы то ни было					
19	Меня нередко обманывали (обманывают)					
20	Неизвестность для меня очень мучительна и тягостна					
21	Меня раздражает, когда на улице, в магазине или в транспорте на меня пристально смотрят					
22	Жизнь малоинтересна, когда в ней нет опасностей					
23	Я не уважаю тех, кто отрывается от коллектива					
24	Некоторые люди одним прикосновением могут исцелить больного человека					
25	Жизнь должна быть радостной, иначе незачем жить					
26	Я хорошо ориентируюсь во времени и, не глядя на часы, могу точно сказать “который сейчас час”					
27	Если я захочу что-нибудь сделать, но окружающие считают, что этого делать не стоит, то я готов отказаться от своих намерений					
28	В детстве я часто отказывался оставаться один					
29	Мне нередко бывает скучно, когда нечем себя занять					
30	В жизни надо попробовать все					
31	Я легко могу заснуть в любое удобное время (и ночью, и днем)					
32	После того, как я схожу в лес за грибами, у меня долго перед глазами могут сохраняться воспоминания о грибах					
33	Я люблю помечтать о том, на что я потрачу возможный будущий выигрыш в лотерее, как поступлю с обещанным подарком					
34	Часто думаю: “Хорошо бы стать ребенком”					
35	Мне часто трудно находить правильные слова для моих чувств					
36	Для меня не сложно дать знакомому денег взаймы на покупку спиртного					
37	Я склонен жить, стараясь не отягощать себя раздумьями о том, что может произойти со мной в будущем					
38	Я люблю, когда мне гадают на картах или по руке					
39	Мне хорошо удается копировать мимику и жесты других людей					
40	Когда меня будят ночью или рано утром, то я долго не могу понять, что происходит вокруг					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

41	Музыку я люблю громкую, а не тихую					
42	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
43	Человек должен стараться понимать свои сны, руководствоваться ими в жизни и извлекать из них предостережения					
44	Меня трудно застать врасплох					
45	Все известные мне “чудеса” объясняются очень просто – обман и фокусы					
46	Меня считают наивным человеком, поскольку мне часто случается попадать впросак					
47	Наркотики бывают “легкими”, и они не вызывают наркомании					
48	Я иногда чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставлял меня совершать какие-либо поступки					
49	Мои знакомые считают меня романтиком					
50	Я верю в чудеса					
51	Даже психически здоровый человек иногда не может отвечать за свои поступки					
52	Меня часто озадачивает поведение и поступки людей, которых я давно знаю					
53	Никому нельзя доверять – это правильная позиция					
54	Самое счастливое время жизни – это молодость					
55	В детстве я боялся, что мама может бросить меня, уйти из дома и не вернуться					
56	Я склонен лучше помнить реально происшедшие со мной неприятные события, чем собственные прогнозы по поводу возможности их появления					
57	Я люблю советоваться с друзьями (или взрослыми) как поступить в сложной ситуации					
58	Я бы согласился пожить пусть мало, но бурно					
59	Я бы мог на спор ввести себе в вену наркотик (героин)					
60	Часто меня не оценивали по заслугам					
61	Я всегда точно могу сказать, сколько денег я потратил и сколько у меня осталось					
62	В детстве я долго не мог привыкнуть к детскому саду (яслям) и не хотел туда из-за этого ходить					
63	Своим друзьям или подругам я доверяю полностью и убежден, что они меня никогда не обманут и не предадут					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

64	Опасность употребления наркотиков явно преувеличена					
65	В жизни все-таки мало ярких событий					
66	Я не люблю длительные поездки в поезде или на автобусе					
67	Меня раздражает грязное стекло, потому что весь мир тогда кажется грязным и серым					
68	Когда мне скучно, я обычно ложусь поспать					
69	Часто родители (или взрослые) упрекают меня в том, что я слушаю излишне громкую музыку					
70	Очень мучительно чего-либо ждать					
71	Я мог бы после некоторых предварительных объяснений управлять маленьким (спортивным) самолетом					
72	Я нередко просыпаюсь утром за несколько секунд или минут до звонка будильника					
73	Если бы случился пожар и мне надо было бы из окна пятого этажа прыгнуть на тент, развернутый пожарниками, я бы не задумываясь сделал это					
74	Мне жалко наивных людей					
75	Меня смущает, когда люди долго и пристально смотрят мне в глаза					
76	Рисковать всем, например в казино, могут только сильные люди					
77	В том, что подросток становится наркоманом виноваты те, кто продает наркотики					
78	Я люблю очень быструю, а не медленную езду					
79	Я доверяю предсказаниям гороскопов и следую содержащимся в них рекомендациям					
80	Меня очень интересуют лотереи					
81	Прогнозировать будущее - бесполезное дело, т.к. многое от тебя не зависит					
82	Я способен с легкостью описывать свои чувства					
83	У меня в жизни бывали случаи, когда я что-то делал, а потом не помнил, что именно					
84	Считаю, что любопытство – не порок					
85	Бывает, что меня пугают люди с громким голосом					
86	У меня было (есть) много увлечений (интересов, хобби)					
87	Когда я остаюсь дома, то мне часто бывает не по себе от одиночества					
88	Я – не суеверен					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

89	Мне говорили, что у меня не плохие способности имитировать голоса или повадки людей					
90	Есть люди, которым я верю безоговорочно					
91	Случается, что во время разговора с заикающимся я сам начинаю говорить сбивчиво и с запинками					
92	Самое тягостное в жизни – это одиночество					
93	Если я начинаю играть в какую-нибудь игру, то меня нередко нелегко оторвать от нее					
94	Бывает, что я могу сделать назло даже то, что мне самому окажется невыгодным					
95	Меня всегда притягивала и притягивает таинственность, загадочность, мистика					
96	Бывало, что я на улице соглашался на игру с “наперсточниками”					
97	Я знаю многих ребят, кто употребляет или употреблял наркотики					
98	Я, как правило, ставлю будильник так, чтобы не только все успеть сделать до ухода из дома, но и иметь несколько минут в запасе					
99	В своей жизни я часто сталкиваюсь (сталкивался) с невообразимым стечением неблагоприятных обстоятельств					
100	Я готов полностью подчиниться и даже доверить свою судьбу, но только тому, кого действительно уважаю					
101	Я люблю рисковать					
102	Среди моих знакомых есть люди, которые обладают даром убеждать					
103	Меня часто невозможно оторвать от интересного дела, игры, занятия					
104	Я мог бы прыгнуть с парашютом					
105	Мне все равно, что обо мне думают окружающие					
106	Меня многое в жизни удивляет					
107	Я могу переспорить кого угодно					
108	Я вошел бы вы вместе с укротителем в клетку со львами, если бы он мне сказал, что это безопасно					
109	Если меня о чём-то просят, мне трудно отказать					
110	Мне легче придумать свои собственные примеры, чем выучить наизусть примеры из учебника					
111	Мне никогда не бывает скучно					
112	Часто я сам от себя не ожидаю какого-либо поступка					

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Г

Бланк методики «Тест склонности к зависимому поведению

В.Д. Менделевича»

113	В детстве у меня какое-то время были тики или разнообразные повторяющиеся движения					
114	Я люблю помечтать					
115	Меня влечет все новое и необычное					
116	Со мной нередко происходят “несчастные случаи” и случаются всяческие происшествия					

ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Первичные эмпирические данные по методике определения склонности
к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

Таблица Д.1 – Эмпирические данные по методике определения склонности к
отклоняющемуся поведению

Испытуемый	Шкала установки на социально-желательные ответы	Шкала склонности к нарушению норм и правил	Шкала склонности к аддиктивному поведению	Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	Шкала склонности к агрессии и насилию	Шкала волевого контроля эмоциональных реакций	Шкала склонности к делинквентному поведению	Шкала принятия женской социальной роли
1	1	12	17	5	10	5	10	8
2	5	5	14	4	11	14	11	
3	6	14	10	6	12	10	10	
4	4	16	9	8	2	6	2	8
5	5	8	5	5	5	5	5	11
6	1	5	4	4	2	7	8	
7	6	9	7	5	4	8	9	8
8	8	4	6	6	2	9	6	
9	5	8	11	5	9	4	8	6
10	8	2	12	7	5	5	11	7
11	7	8	15	5	8	8	10	
12	2	9	16	6	6	7	15	6
13	8	7	8	5	8	6	14	5
14	5	9	7	4	9	8	12	4
15	4	8	5	5	8	5	5	
16	8	7	4	2	10	9	8	
17	8	8	8	6	11	7	5	6
18	5	9	4	5	12	1	4	
19	6	8	11	2	10	5	3	
20	1	5	13	3	8	6	7	
21	8	8	15	5	9	8	8	7
22	9	4	13	4	5	7	9	
23	1	5	18	5	10	4	6	
24	1	7	17	2	11	9	8	
25	2	8	12	6	12	5	5	
26	7	9	12	3	14	8	10	8
27	5	6	8	5	15	4	11	11
28	6	8	17	4	8	7	8	11
29	8	9	5		9	5	5	
30	9	6	11	7	5	4	7	
31	5	8	10	5	6	5	9	5
32	1	6	9	10	8	6	5	8

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д
Первичные эмпирические данные по методике определения
склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

Продолжение таблицы Д.1

33	8	6	2	4	5	8	4	9
34	4	5	6	5	7	8	9	
35	5	9	14	7	9	4	5	8
36	9	7	7	5	9	5	8	11
37	6	5	5	8	8	5	5	
38	2	9	11	4	9	4	6	
39	8	6	14	6	9	6	8	14
40	5	5	6	8	10	5	2	
41	7	5	5	4	11	4	2	10
42	5	5	9	5	10	7	8	11
43	6	8	10	8	8	4	8	
44	9	9	15	5	10	5	9	8
45	5	8	7	4	11	9	5	
46	8	9	8	2	12	8	4	
47	4	5	6	5	9	5	7	12
48	8	10	11	6	8	9	8	
49	9	9	9	8	9	8	9	8
50	8	8	8	5	8	5	6	
51	5	5	6	4	4	6	6	10
52	7	4	5	7	7	9	9	
53	5	9	10	5	9	5	5	
54	9	8	7	6	9	8	8	8
55	6	5	17	5	8	4	9	10
56	4	6	5	2	9	8	6	11
57	8	9	3	3	7	9	8	10
58	5	8	8	5	4	6	9	8
59	9	5	4	4	7	9	9	
60	8	7	6	5	9	1	5	5
61	9	8	16	8	9	5	8	
62	8	4	16	6	8	2	6	11
63	9	8	7	2	9	4	5	12
64	8	9	6	5	7	7	9	14
65	5	6	8	5	7	5	9	
66	7	8	11	6	9	4	6	
67	8	6	5	8	9	4	8	
68	6	5	10	4	8	6	8	10
69	5	5	9	2	9	5	5	11
70	8	8	8	7	7	4	9	
71	6	7	6	7	9	2	9	
72	5	5	14	5	9	5	8	2
73	8	9	4	8	8	4	5	
74	7	5	7	7	9	5	9	8
75	9	4	8	5	4	6	8	9
76	6	7	6	7	7	5	6	6

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Д
Первичные эмпирические данные по методике определения
склонности к отклоняющемуся поведению (Орёл А.Н.)

Продолжение таблицы Д.1

77	5	5	17	5	9	4	6	8
78	5	8	8	5	8	4	9	
79	5	9	8	8	9	5	9	9
80	8	8	7	5	9	8	6	8
81	9	5	6	6	10	5	8	
82	5	4	10	4	11	5	5	
83	4	7	15	5	10	7	8	8
84	8	5	5	8	8	6	5	
85	5	6	10	5	10	5	5	8
86	9	5	15	5	11	4	8	8
87	5	4	8	5	8	5	6	7
88	7	5	9	4	9	5	5	9

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Первичные эмпирические данные по методике определения склонности
к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

Таблица Е.1 – Эмпирические данные по методике определения склонности к 13
видам зависимостей

Испытуемый	Зависимость от алкоголя	Телевизионная зависимость	Любовная зависимость	Игровая зависимость	Зависимость от межполовых отношений	Пищевая зависимость	Религиозная зависимость	Трудовая зависимость	Лекарственная зависимость	Зависимость от компьютера	Зависимость от курения	Зависимость от ЗОЖ	Наркотическая зависимость	Общая склонность к зависимостям
1	5	5	20	8	6	16	5	17	12	7	5	14	5	15
2	5	10	14	12	11	15	6	11	10	11	5	18	6	11
3	6	12	19	9	9	8	12	14	9	6	5	18	5	9
4	5	16	17	11	9	11	5	11	10	8	5	23	5	17
5	5	14	17	5	10	14	5	10	11	15	5	13	7	11
6	5	11	15	13	12	11	10	13	8	10	5	19	6	14
7	10	15	13	12	8	14	9	7	8	6	9	12	5	9
8	5	6	12	15	10	8	7	11	6	11	5	11	5	9
9	5	5	10	7	5	13	5	11	15	6	5	17	5	9
10	5	10	24	6	16	15	19	12	15	13	5	21	5	9
11	9	5	16	17	7	13	15	9	5	25	5	9	5	19
12	5	10	8	9	7	21	5	13	24	9	5	16	5	16
13	5	9	9	15	5	13	5	12	14	9	5	13	5	15
14	5	5	8	7	5	18	5	7	5	16	6	9	5	19
15	5	16	19	18	15	5	9	14	9	17	5	15	5	11
16	5	9	22	6	8	16	5	8	15	8	5	18	5	13
17	5	8	20	11	6	10	5	16	6	5	5	22	5	9
18	5	15	14	7	16	11	14	8	12	14	9	11	5	17
19	11	10	22	6	13	13	7	10	7	13	9	15	5	10
20	6	11	22	13	11	11	15	12	9	9	9	20	5	14
21	21	10	16	5	15	10	5	9	24	6	7	21	5	13
22	17	15	11	21	11	8	5	9	19	21	8	12	17	11
23	6	17	16	13	13	19	13	17	15	14	9	18	5	9
24	5	8	19	9	9	18	5	11	8	14	5	17	5	15
25	5	15	20	13	11	12	7	18	6	8	5	12	5	21
26	5	6	15	5	9	12	12	16	9	6	5	18	5	10
27	9	13	25	10	11	18	9	17	10	10	5	18	5	14
28	9	6	18	12	11	20	5	14	19	22	5	8	6	20

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Первичные эмпирические данные по методике определения
склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

Продолжение таблицы Е.1

29	14	15	21	12	13	16	5	11	9	16	20	12	5	13
30	5	10	9	6	5	8	5	12	7	9	5	13	5	11
31	5	14	14	6	5	9	5	11	6	7	5	19	5	5
32	5	18	21	5	10	14	9	15	5	5	5	16	5	13
33	5	15	20	5	13	13	13	14	13	5	5	19	5	10
34	5	14	19	14	9	11	5	15	9	18	5	20	5	11
35	5	15	22	7	11	9	12	12	5	5	5	21	5	19
36	5	13	13	6	6	16	6	11	6	5	5	12	5	9
37	5	9	18	8	10	22	9	13	10	8	5	22	5	11
38	5	24	24	14	11	16	13	12	13	11	7	15	5	11
39	5	5	11	8	10	13	5	11	8	8	5	11	8	9
40	5	6	21	7	11	13	5	13	10	5	5	17	5	17
41	5	13	18	7	11	17	10	19	9	6	5	18	5	14
42	5	15	18	5	5	20	6	12	5	7	5	14	5	15
43	8	9	15	15	13	14	7	12	11	13	5	16	8	14
44	5	12	8	5	7	17	8	19	12	5	5	21	5	14
45	10	5	17	15	11	15	5	12	10	18	7	12	5	13
46	5	10	12	9	5	11	7	15	6	12	5	20	5	12
47	18	8	16	9	9	12	9	14	9	11	5	14	5	14
48	8	8	10	14	12	13	5	14	20	10	5	9	7	12
49	5	9	9	5	5	17	5	5	21	9	5	17	5	9
50	5	12	24	8	12	17	8	11	8	8	5	8	5	15
51	5	10	14	6	8	11	10	15	18	11	5	15	7	8
52	7	9	18	10	8	10	5	11	7	8	5	14	9	12
53	6	9	9	10	9	17	5	14	5	12	5	11	8	13
54	8	9	20	12	8	18	8	8	10	9	5	10	6	13
55	5	24	25	5	13	25	10	17	13	5	5	25	5	17
56	5	9	15	9	8	11	6	13	5	6	5	18	5	9
57	5	17	13	8	5	15	5	13	7	9	5	9	5	9
58	5	21	12	6	6	18	12	16	8	10	5	17	6	10
59	6	18	20	8	6	14	10	15	8	9	5	18	5	17
60	5	12	18	7	11	12	8	8	10	5	5	9	7	9
61	13	19	20	9	13	9	7	11	7	8	5	17	5	21
62	5	13	25	5	7	10	10	20	18	6	5	21	5	17
63	7	7	21	9	11	18	5	11	10	14	5	22	5	11
64	11	14	20	6	9	18	9	14	13	10	5	16	5	14
65	14	10	22	10	15	15	12	14	6	9	7	16	9	14
66	9	13	19	12	11	17	5	11	9	11	9	12	7	17
67	5	12	18	14	12	11	5	10	7	11	5	15	5	12
68	10	23	25	8	8	12	9	18	12	12	5	15	9	10
69	9	15	18	5	14	10	6	12	6	5	5	15	7	15
70	5	10	14	8	7	9	5	12	8	8	5	20	5	18
71	11	10	10	5	7	12	14	11	5	8	11	12	5	10

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Е

Первичные эмпирические данные по методике определения
склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.)

Продолжение таблицы Е.1

72	19	9	5	6	11	22	8	15	25	13	5	13	9	13
73	8	13	16	10	11	11	10	12	7	8	5	18	7	13
74	5	17	19	5	5	9	7	12	6	9	5	19	5	12
75	5	17	19	5	7	16	5	14	17	14	9	15	7	18
76	11	9	13	12	6	17	5	16	17	14	5	8	9	14
77	5	13	20	5	14	23	14	10	7	11	5	18	5	21
78	7	10	19	8	10	10	5	10	8	17	5	17	8	14
79	20	11	19	9	12	19	9	14	6	6	6	13	8	14
80	7	9	14	5	6	13	8	13	6	7	5	13	5	14
81	5	9	19	5	6	9	5	14	13	6	5	15	5	16
82	14	16	19	17	20	15	15	18	7	13	13	17	14	14
83	5	14	18	8	7	18	11	14	9	10	5	17	5	12
84	6	12	15	8	9	17	12	14	6	16	5	18	5	11
86	5	11	17	13	13	17	6	13	11	12	5	20	5	15
87	8	13	12	5	8	19	10	18	8	11	7	17	5	21
88	5	13	14	7	7	12	6	14	16	15	5	17	5	17

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Первичные эмпирические данные по методике «Тест склонности к зависимому поведению В.Д. Менделевича»

Таблица Ж.1 – Эмпирические данные по методике «Тест склонности к зависимо-
мому поведению В. Д. Менделевича»

Испытуе- мый	Наркозависи- мость	Алкогольная зависимость	Спортивный и музы- кальный фанатизм	Зависимость от компьютерных игр
1	108	107	59	57
2	99	91	55	62
3	103	97	56	57
4	117	107	61	54
5	103	83	38	56
6	114	100	59	60
7	108	85	55	62
8	105	102	43	43
9	110	88	45	41
10	96	96	69	73
11	110	100	56	60
12	116	88	45	58
13	120	96	55	65
14	96	96	69	73
15	115	104	70	72
16	101	85	27	48
17	110	94	60	54
18	112	85	54	63
19	103	115	65	62
20	120	105	47	56
21	107	93	55	53
22	110	89	65	80
23	120	105	65	76
24	107	109	62	55
25	115	99	60	60
26	11	94	51	56
27	102	101	72	65
28	120	102	75	68
29	117	102	71	89
30	95	83	39	45
31	116	76	48	43
32	112	105	56	60
33	124	98	55	52
34	117	97	65	63
35	105	105	65	65
36	115	117	41	48
37	95	83	39	45

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Ж
Первичные эмпирические данные по методике «Тест склонности
к зависимому поведению В.Д. Менделевича»

Продолжение таблицы Ж.1

38	110	88	49	52
39	114	105	56	60
40	107	94	52	54
41	11	94	42	57
42	104	76	40	54
43	123	101	56	75
44	96	96	69	73
45	110	100	56	60
46	116	88	45	58
47	120	96	55	65
48	96	96	69	73
49	115	104	70	72
50	101	85	27	48
51	110	94	60	54
52	112	85	54	63
53	103	115	65	62
54	120	105	47	56
55	107	93	55	53
56	110	89	65	80
57	96	96	69	73
58	108	85	55	62
59	105	102	43	43
60	110	88	45	41
61	96	96	69	73
62	108	85	55	62
63	105	102	43	43
64	110	88	45	41
65	105	94	55	62
66	111	87	39	44
67	111	92	37	48
68	99	85	38	44
69	114	91	50	64
70	107	90	47	46
71	103	88	35	48
72	106	108	72	80
73	109	94	44	61
74	123	109	60	54
75	106	75	40	58
76	130	11	65	66
77	106	95	59	76
78	117	96	49	48
79	105	94	55	62
80	111	87	39	44

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Ж

Первичные эмпирические данные по методике «Тест склонности
к зависимому поведению В.Д. Менделевича»

Продолжение таблицы Ж.1

81	111	92	37	48
82	132	98	44	48
83	114	99	60	63
84	118	99	47	54
85	124	105	53	55
86	111	95	57	56
87	104	99	56	63
88	104	78	47	58

ПРИЛОЖЕНИЕ К

Первичные эмпирические данные по методике «Торонтская шкала алекситимии TAS – 20»

Таблица К.1 – Эмпирические данные по методике «Торонтская шкала алекситимии TAS – 20»

№	Трудности идентификации чувств	Трудности описания чувств	Экстернальное мышление	Общая
1	28	17	19	64
2	17	12	24	53
3	21	17	23	61
4	26	19	36	81
5	10	11	22	43
6	13	15	20	48
7	12	17	26	55
8	16	14	26	56
9	16	10	14	40
10	28	23	19	70
11	19	21	28	68
12	27	25	23	75
13	10	17	31	58
14	19	7	25	51
15	27	19	26	72
16	11	5	16	32
17	14	11	18	43
18	21	17	22	60
19	19	17	28	64
20	14	15	22	51
21	35	19	28	82
22	20	16	28	64
23	24	12	21	57
24	22	18	18	58
25	21	17	20	58
26	7	12	14	33
27	20	17	24	61
28	33	25	21	79
29	26	16	21	63
30	8	11	16	35
31	7	5	23	35
32	12	10	21	43
33	8	9	19	36
34	18	15	25	58
35	22	18	26	66
36	11	13	25	49
37	27	17	21	65
38	12	11	33	56

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ К
Первичные эмпирические данные по методике «Торонтская шкала
алекситимии TAS – 20»

Продолжение таблицы К.1

39	18	18	21	57
40	12	14	20	46
41	17	16	21	54
42	8	11	25	44
43	14	12	19	45
44	17	18	26	61
45	17	20	22	59
46	16	9	22	47
47	24	12	23	59
48	21	15	21	57
49	26	19	26	71
50	11	15	16	42
51	15	11	22	48
52	13	10	18	41
53	7	6	21	34
54	21	17	22	60
55	23	21	20	64
56	10	8	16	34
57	8	7	21	36
58	15	11	33	59
59	15	13	21	49
60	12	13	23	48
61	21	17	27	65
62	15	17	21	53
63	15	14	24	53
64	24	13	18	55
65	18	12	25	55
66	16	17	23	56
67	9	12	19	40
68	26	15	16	57
69	18	8	23	49
70	13	12	25	50
71	11	10	22	43
72	32	21	25	78
73	8	6	20	34
74	18	13	29	60
75	27	15	15	57
76	16	15	21	52
77	20	16	22	58
78	18	14	21	53
79	17	12	22	51
80	7	9	25	41
81	9	6	28	43

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ К

Первичные эмпирические данные по методике «Торонтская шкала
алекситимии TAS – 20»

Продолжение таблицы К.1

82	9	6	28	43
83	23	16	24	63
84	8	10	21	39
85	9	5	10	24
86	21	20	23	64
87	19	15	26	60
88	15	21	21	57

ПРИЛОЖЕНИЕ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Нет общепринятого мнения по вопросу о возможности психологического воздействия на алекситимические черты. Некоторые авторы утверждают, что алекситимия вообще не поддается психотерапевтическим воздействиям.

Попытки коррекции алекситимии в рамках психодинамической психотерапии оказываются бесполезными или даже приводят к ухудшению из-за скудной речевой продукции, неумения обсуждать чувства и отсутствия интереса к психотерапевту. Отмечают значительное рассогласование между широким и богатым спектром невербального поведения алекситимика и бедностью его вербальных обозначений.

Очевидно, поэтому не годятся традиционные формы психокоррекции, нужны принципиально иные подходы, подготавливающие алекситимика к вербальным способам терапевтического взаимодействия. Поэтому основным принципом психологической коррекции алекситимии как в условиях группы, так и в индивидуальном консультировании, стержневым содержанием психологического воздействия предлагается опора на невербальные средства общения, тренинг навыка по типу «здесь и теперь», обуславливающий направленность подготовительного этапа работы по преодолению «алекситимического барьера».

Актуализация невербальных способов общения, являясь основой преодоления алекситимии, предполагает широкое использование телесно-ориентированных приемов и методик, в максимальной степени способствующих «растормаживанию» и осознанию чувств без характерной для больных тревогой, связанной с их вербализацией.

Коррекция алекситимии может проходить как в индивидуальной, так и в групповой форме. Если клиент – яркий алекситимик, следует применять техники, направленные не на конфронтацию, а на поддержку.

Пациента также следует подготавливать к вербализации своих переживаний. Для этого можно использовать примеры эмоциональных слов и фантазий, анализ различных эмоциональных ситуаций, перевод умозаключений на дифференцированный язык эмоций. Хотя такая подготовка далеко не во всех случаях бывает эффективной, она в определенной степени помогает осознать эмоциональные проблемы и вербализовать их.

Некоторые исследователи считают, что для успешной психотерапии алекситимиков пригодна модифицированная психодинамическая психотерапия, напоминающая работу с детьми, в которой поддерживающий момент играет более важную роль, чем в психодинамической работе со взрослыми. Выделяют также специфические задачи в психотерапии алекситимии: 1) помочь пронаблюдать природу своих особенностей; больной должен увидеть, в чем его эмоции непохожи на эмоции других людей и начать учиться не замещать чувства физиологическими реакциями; 2) помочь развить аффективную толерантность, указывая на его малоадаптивные способы переживания эмоций.

Коррекция в условиях групповых занятий должна состоять из трех последовательных этапов:

- а) релаксация и дидактическая направленность
- б) опора на невербальные средства общения
- в) актуализация «внутреннего диалога»

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Релаксирующими приемами могут быть аутогенная тренировка, музыкотерапевтические сеансы, вспомогательные психогимнастические приемы. При этом развивается способность чувствовать и умение вербализовать чувства по типу «здесь и теперь».

Актуализация невербальных способов общения и опора на них также способствует «растормаживанию» чувств. Овладение невербальной коммуникацией расширяет и углубляет диапазон средств и способов общения, приводит к углублению эмпатического потенциала.

В теплой атмосфере группы снимается стереотип подавления и соматизации чувств.

Следовательно, необходимо уделить внимание созданию атмосферы доверия в группе, способствовать её сплочению.

При любом варианте коррекции, общие принципы психологического воздействия должны включать:

- а) Эмоциональную поддержку, обеспечивающую подготовку к вербальным способам взаимодействия.
- б) Специальные приемы, создающие условия для осознания собственного внутреннего состояния.
- в) Способы активного перевода скудной вербальной продукции на дифференцированный язык чувств.
- г) Обязательную опору на невербальные средства взаимодействия.

Занятия по снижению алекситимии в условиях группы должны включать:

- а) Снятие общего напряжения
- б) Создание атмосферы доверия, снижение напряжения между участниками программы для преодоления стеснения при работе в группе и в парах
- в) Улучшение взаимопонимания между участниками группы
- г) Обучение приемам снятия напряжения путем использования дыхательных техник
- д) Развитие навыка восприятия себя и ситуации по принципу «здесь и теперь»
- е) Развитие невербальных способов выражения своего внутреннего состояния с помощью рисуночных техник
- ж) Повышение осознания и принятия собственного тела
- з) Развитие коммуникативных способностей
- и) Способствование осознания и принятия своих эмоций
- к) Развитие социально приемлемых вербальных способов выражения эмоций

Учитывая теоретические представления о возможностях коррекции алекситимии и данные, полученные при проведении исследования, была составлена программа занятий, направленная на снижение алекситимических проявлений у подростков.

Цель коррекционной программы:

снижение уровня алекситимии у участников группы путем развития навыков осознания ситуации «здесь и теперь» и расслабления,

- создание благоприятной атмосферы для принятия собственных эмоциональных состояний,

- обучение приемлемым способам их выражения и развитие внимания и понимания эмоциональных состояний других людей.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Задачи программы:

- а) Измерить начальный уровень алекситимии у участников
- б) Провести упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, расслаблению
- в) Провести упражнения, способствующие невербальному выражению эмоциональных состояний и их принятию
- г) Провести упражнения, способствующие осознанию собственных эмоций у участников и их выражению в вербальной форме
- д) Обучить навыкам эмоционального общения с другими людьми
- е) Закрепить приобретенные социально приемлемые способы выражения собственных эмоций и общения
- ж) Повторно измерить уровень алекситимии у участников

Программа включает 6 занятий, которые состоят из групп упражнений. Каждое занятие, продолжительностью 1,5 – 2 часа, начинается с упражнений, направленных на релаксацию и заканчивается подобным упражнением. Основная часть занятия состоит из упражнений, направленных на понимание своего внутреннего состояния и состояния других людей, выражение своих эмоций с помощью телесных упражнений и рисунка. В конце каждой встречи проводится рефлексия занятия.

Описание занятий.

Занятие 1.

Цели занятия: знакомство, снятие общего напряжения, повышение сплоченности группы, снятие смущения у участников для улучшения взаимодействия в дальнейшем, мотивирование участников на дальнейшую работу.

Упражнение «Самопрезентация».

Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе:

- имя;
- родной город;
- две лучшие черты своего характера.

А также рассказать интересный эпизод или запоминающееся событие из своей жизни.

Ведущий и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику дополнительные вопросы. Ведущий начинает упражнение с рассказа о себе.

Важно: контролировать время.

Цель упражнения: знакомство и сплочение группы.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Поиск общего».

Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Вариант упражнения «мы все...». Участники делятся на группы и каждая группа в течение 5 минут ищет признаки, которые свойственны всем членам подгруппы начиная со слов «мы все...» или «у всех нас...». Далее каждая группа презентует составленный список. После этого сопоставляются пункты, присутствующие во всех подгруппах, т.е. производится поиск общего для всей группы.

Важно: контролировать время, стимулировать на участие всех членов группы.

Цель упражнения: сплочение группы, снятие напряжения, налаживание взаимодействия между всеми членами группы.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Зеркало».

Группа делится на пары и в течении 5 минут каждый участник в паре рассказывает о себе то, что считает нужным и возможным для предоставления группе (любая информация, например любимый цвет, кличка домашнего животного, чем занимался в детстве и др.). Затем один участник садится на стул а его партнер встает за его спиной и кладет руки ему на плечи – он будет «зеркалом». «Зеркало» начинает рассказ о своем партнере, говоря от его имени (в формате «я – имя сидящего партнера – занимался танцами, у меня есть собака, я веселый и общительный»). Другие члены группы задают вопросы, на которые отвечает «зеркало», причем вопросы могут быть фантастическими и ответ на них зеркало дает также от лица сидящего партнера. Каждый участник должен побывать во всех ролях.

Важно: следить за тем, чтобы соблюдалось уважение ко всем членам группы.

Цель упражнения: создание атмосферы доверия между участниками.

Необходимое время: 15 – 20 минут.

Упражнение «Детективы».

Инструкция для участников: Сейчас я вам раздам по несколько карточек. Это части одного детектива. Вы должны разгадать его, пользуясь следующими правилами: полоски бумаги с текстом нельзя показывать друг другу и складывать вместе. Вам нужно ответить на несколько вопросов: кто убийца, каков мотив убийства, время убийства, орудие убийства.

Участники должны назвать время, необходимое им для разгадки (обычно около 30 минут). Необходимо, чтобы все участники были согласны с ответом группы. Задание считается выполненным, если ответы на все вопросы оказались правильными.

Содержание карточек:

Лифтер видел мистера Келли идущим в квартиру мистера Скотта в 12:25 вечера

Лифтер заканчивал работу в 12:30 вечера

Было установлено, что тело мистера Келли было оттранспортировано на длительное расстояние

Мисс Смит видела мистера Келли, идущим к дому мистера Джонса в 11:55 вечера

Жена мистера Келли исчезла после убийства

После убийства полиция не смогла найти мистера Скотта

Когда полиция постаралась найти мистера Джонса, то выяснилось, что он исчез

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

*Лифтер сказал, что мисс Смит была в вестибюле дома, когда он уходил с работы
Мисс Смит часто сопровождала мистера Келли*

Мистер Джонс говорил мистеру Келли, что собирается убить его

Мисс Смит сказала, что никто не покидал дом между 12:25 и 12:45 вечера

Кровь мистера Келли была обнаружена в машине мистера Скотта

Кровь мистера Келли была найдена на ковре в холле за квартирой мистера Джонса

При осмотре тела мистера Келли у него обнаружена пуля в бедре и ножевое ранение на спине

В 12:00 вечера мистер Скотт выстрелил в человека, пытавшегося ворваться в его квартиру

Лифтер сообщил полиции, что он видел мистера Келли в 12:15 вечера

Пуля, обнаруженная в теле мистера Келли, была выпущена из пистолета мистера Джонса

Когда лифтер видел мистера Келли, его рана немного кровоточила, но он выглядел довольно неплохо

Нож с отпечатками крови мистера Келли был найден в саду мисс Смит

На ноже, найденном в саду мисс Смит, были обнаружены отпечатки пальцев мистера Скотта

Мистер Келли расстроил бизнес мистера Джонса, переманив его покупателей

Лифтер видел, что жена мистера Келли часто уходила из дома вместе с мистером Скоттом

Тело мистера Келли было обнаружено в парке

Тело мистера Келли было обнаружено в 1:30 ночи

Как заявил медэксперт, мистер Келли был убит за 1 час до того, как его нашли в парке

Решение детектива:

После получения поверхностного пулевого ранения от мистера Джонса, мистер Келли пришел в квартиру, где был убит мистером Скоттом с помощью ножа в 12:30 вечера, потому что мистер Скотт был в связи с женой мистера Келли.

Важно: следить за выполнением правил, сдерживать группу от конфликтов.

Цель упражнения: сплочение группы, развитие коммуникативных навыков.

Необходимое время: 30-40 минут.

Упражнение «Комплимент».

Один участник становится в круг. Остальные по очереди говорят ему, начиная с имени, комплимент, например:

«Оля, ты добрая», следующий: «Оля, у тебя красивые глаза», «Оля, мне нравится что ты не даешь нам скучать» и т.д.

Все участники должны побывать внутри круга.

Цель упражнения: снятие напряжения, подбадривание, развитие умения вербализовать свои чувства.

Необходимое время: 10 минут.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Занятие 2.

Цель занятия: развитие осознания ситуации «здесь и сейчас» и снижение внутреннего напряжения для повышения осознания своего внутреннего состояния и факторов, которые ему способствуют; стимулирование выражения своего состояния с помощью невербальных методов.

Упражнение «Насос и надувная кукла».

Участники разбиваются на пары. Один – надувная кукла, из которой выпущен воздух, абсолютно расслаблен. Другой – «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются.

Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно – кукла напрягается, деревянеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время заканчивания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает».

Важно: следить за степенью напряжения участников.

Цель упражнения: расслабление-напряжение участников, развитие осознания своего тела, развитие парного взаимодействия.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Восковая палочка».

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Исходное положение у стоящих в кругу – правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони.

Важно: требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить, следует следить не только за человеком внутри круга, но и за остальными участниками – кому-то может не хватить сил для выполнения упражнения, тогда следует поставить такого человека плотнее к более сильным участникам.

Цель упражнения: развитие осознания своего тела и окружающей ситуации, развитие доверия в группе, способствовать расслаблению участников.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Каракули тела».

Необходимо: краски и кисти либо маркеры, большие листы бумаги (несколько листов ватмана), закрепленные на стене.

Закрыв глаза, размашистыми движениями рук участник создает каракули на листе. Затем смотрит на полученное изображение с разных сторон и пытается найти в нем образ и развить его. Можно разбиться на пары, чтобы партнер помогал в манипуляциях с красками и водой.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Важно: стимулировать участников к выражению эмоций как на листе, так и словесно.

Цель упражнения: стимулировать участников к выражению своего состояния посредством собственного тела.

Необходимое время: 20 минут.

Упражнение «Настроение».

Необходимо: заранее подготовленные карточки со стихотворениями для каждого участника.

Участникам предлагаются отпечатанные строки и строфы, выражающие определенное настроение.

Прочитав их, они должны выбрать те из них, которые наиболее близки, и те, которые хотелось бы пережить.

Далее предлагается к выбранным строкам нарисовать картину, передать их в цвете. Затем участники представляют друг другу свои рисунки, рассказывают о них, задают и отвечают на вопросы.

Стихотворения:

Так, в жизни есть мгновения –

Их трудно передать,

ни самозабвения

Земного благодать.

Шумят верхи древесные

Высоко надо мной,

И птицы лишь небесные

Беседуют со мной.

Всё пошлое и ложное

Ушло так далеко,

Всё мило-невозможное

Так близко и легко.

И любо мне, и сладко мне,

И мир в моей груди,

Дремотою обвеян я –

О время, погоди!

Федор Тютчев

В небе тают облака,

И, лучистая на зное,

В искрах катится река,

Словно зеркало стальное...

Час от часу жар сильней,

Тень ушла к немym дубровам,

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

И с белеющих полей
Веет запахом медовым.
Чудный день! Пройдут века –
Так же будут, в вечном строе,
Течь и искриться река
И поля дышать на зное.

Федор Тютчев

Когда волнуется желтеющая нива,
И свежий лес шумит при звуке ветерка,
И прячется в саду малиновая слива
Под тенью сладостной зеленого листка;
Когда росой обрызганный душистой,
Румяным вечером или утра в час златой,
Из-под куста мне ландыш серебристый
Приветливо кивает головой;
Когда студеный ключ играет по оврагу
И, погружая мысль в какой-то смутный сон,
Лепечет мне таинственную сагу
Про мирный край, откуда мчится он,—
Тогда смиряется души моей тревога,
Тогда расходятся морщины на челе,—
И счастье я могу постигнуть на земле,
И в небесах я вижу бога.

Михаил Лермонтов

Пришла, - и тает всё вокруг,
Всё жаждет жизни отдаваться,
И сердце, пленник зимних вьюг,
Вдруг разучилося сжиматься.

Заговорило, зацвело
Всё, что вчера томилось немо,
И вздохи неба принесло
Из растворенных врат эдема.

Как весел мелких туч поход!
И в торжестве неизъяснимом
Сквозной деревьев хоровод
Зеленоватым пышет дымом.

Поет сверкающий ручей,
И с неба песня, как бывало;
Как будто говорится в ней:

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Всё, что ковало, - миновало.

Нельзя заботы мелочной
Хотя на миг не устыдиться,
Нельзя пред вечной красотой
Не петь, не славить, не молиться.
Афанасий Фет

Легкий, легкий ветерок,
Что так сладко, тихо веешь?
Что играешь, что светлеешь,
Очарованный поток?
Чем опять душа полна?
Что опять в ней пробудилось?
Что с тобой к ней возвратилось,
Перелетная весна?
Я смотрю на небеса...
Облака, летя, сияют
И, сияя, улетают
За далекие леса.
Иль опять от вышины
Весть знакомая несется?
Или снова раздается
Милый голос старины?
Или там, куда летит
Птичка, странник поднебесный,
Все еще сей неизвестный
Край желанного сокрыт?..
Кто ж к неведомым брегам
Путь неведомый укажет?
Ах! найдется ль, кто мне скажет:
Очарованное Там?
Василий Жуковский

Важно: фиксировать внимание участников на том, насколько удалось передать в картине настроение и какие эмоциональные состояния и качества личности «вычитаны» каждым из них из репродукций.

Цель упражнения: развитие внимания к своим эмоциям, стимулирование их выражения посредством рисунка.

Необходимое время: 30 минут.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Упражнение «Дождик».

Участникам предлагается представить что они оказались под легким, теплым, летним дождиком.

Одни могут «изображать» капли дождя, другие брызгать ими, уклоняться от них или наоборот, подставлять себя под дождик и т.д.

Важно: вовлечь всех участников.

Цель упражнения: снятие напряжения.

Необходимое время: 5 – 10 минут.

Занятие 3.

Цель занятия: развитие осознания своего тела и способов выражения эмоций с его помощью.

Упражнение «Дыхание».

Участникам предлагается проследить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания..

Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.

Даются некоторые советы:

- Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет.

- Не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайтесь внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания.

– Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них.

При этом постарайтесь получить от этого процесса удовольствие.

Важно: создать атмосферу, способствующую расслаблению участников.

Цель упражнения: снятие напряжения.

Необходимое время: 5 – 10 минут.

Упражнение «Словесный натюрморт».

Участникам предлагается написать три предложения. В этих предложениях описывается что-то мелкое, бытовое.

В словесных натюрмортах нужно описывать то, что находится перед глазами. В натюрморте не должно присутствовать человека. Не стоит начинать натюрморт словами: "Я вижу...", "Мне представляется..."

Натюрморт должен быть сугубо описательным, например: На столе стоит черная пластмассовая подставка для ручек: синих, красных, черных, а также для карандашей.

- На стоянке стоит машина веселенького розового цвета, сзади грязная, а сзади чистая, с тонированными стеклами и литыми дисками.

Цель упражнения: осознание ситуации «здесь и сейчас».

Необходимое время: 10 минут.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Упражнение «Моё лицо».

Предлагается изобразить лицо, используя набор цветных карандашей или красок. При этом глаза должны быть закрыты, чтобы участник смог почувствовать свое лицо «изнутри». Ощущая свое лицо, стараясь уловить свое эмоциональное состояние, необходимо медленно прорисовывать внешние контуры и черты лица. При этом желательно найти определенный ритм движения для рисующей руки, по возможности достаточно медленный. Участник должен как можно лучше почувствовать свое лицо «изнутри» и позволить рисующей руке двигаться вслед за «внутренним сканером».

Открыв глаза, необходимо посмотреть на рисунок. Следует обратить особое внимание на то, чем полученное изображение и переданное на нем эмоциональное и физическое состояние отличаются от образа лица и тела, воспринимаемого в зеркале. Обратить внимание на качество линий, характер изображения, то состояние, которое передано на рисунке, а также на то, какие элементы участник сам отметит, чем отличаются его лицо и состояние на портрете от того, как он их себе представлял. О чем ему говорят эти отличия? Не следует пытаться исправлять рисунок.

Важно: нужно абстрагироваться от привычного восприятия процесса рисования портрета, как предполагающего внешний контроль над изобразительным процессом.

Цель упражнения: стабилизация состояния, придание большей уверенности в себе, в предъявлении себя, осознание и вербализация эмоционального состояния.

Необходимое время: 15 – 20 минут.

Упражнение «Моя рука».

Партнеры по очереди проводят легкий массаж рук друг друга, стараясь при этом чувствовать другого, действовать осторожно, не спеша.

Начиная с легкого массажа, следует спросить партнера, хочет ли он более интенсивный массаж, или нет. Общее время на разогрев составляет до 10 минут (по 5 минут на каждую руку). Разогрев начинается с рассматривания руки. При этом следует обратить внимание на общее впечатление, телесные ощущения. Завершив разогрев, следует сконцентрироваться на телесных ощущениях (особенно в руках) и эмоциональном состоянии, отметить возникшие изменения, а также воспоминания и ассоциации.

Дальнейшая работа связана с созданием изображения одной или обеих рук. Рисующий может представить, что он протягивает свою руку помощи, поддержки, принятия, прощения, дружбы, поощрения себе или другим. Участники также могут представить себе те качества, которыми они хотели бы обладать, и выразить эти качества путем создания рисунка своей руки. Рисование начинается с обведения контура руки и продолжается путем заполнения листа бумаги внутри контура и снаружи. Можно по-разному располагать руки на поверхности бумаги. То или иное расположение может служить передаче определенных представлений и вызывать разные ассоциации. Можно также располагать руки сложенными вместе, как в молитвенном жесте. При изображении обеих рук, в особенности, если они находятся в определенном контакте друг с другом, можно задать себе вопрос: «Как изменилась бы моя жизнь, если бы обе руки и связанные с ними противоположные качества смогли «договориться» друг с другом и действовать согласованно? »

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Затем созданные рисунки рассматриваются и обсуждаются. При этом можно задать себе и собеседникам вопрос: «Что было передано и осознано в результате проведенной работы? »

Важно: изобразить руки как часть тела, передающую эмоциональное состояние.

Цель упражнения: упражнение подготавливает к вербальному диалогу, позволяет лучше почувствовать себя и партнера, снижение тревожности, обучение средствам символической коммуникации.

Необходимое время: 25 минут.

Упражнение «Рисунок тела».

Участникам предлагается создать серию из трех рисунков-набросков с изображением человеческого тела, передающих разные эмоциональные состояния. Эмоциональные состояния участники выбирают сами, можно предложить изобразить гнев, радость, грусть и горе, зависть, ревность, тревогу и страх.

На создание каждого рисунка дается до 5 минут. Затем рисунки обсуждаются – какую эмоцию передает этот рисунок? Что именно на это указывает? Можно попробовать принять позу как на рисунке. Что хотелось бы изменить в рисунке?

Важно: обращать внимание на дыхание и телесные ощущения.

Цель упражнения: достижение лучшего понимания связи эмоциональных состояний с телесными ощущениями и «языком тела», а также развитие навыков образной объективации разных состояний и управления ими.

Необходимое время: 25 минут.

Упражнение «Невербальная экспрессия».

Участникам предлагается передать во внешнем экспрессивном поведении (средством мимики и пантомимики) чувства недовольства, отчаяния, испуга, страха, вины, смущения, страдания, умиления, восхищения, нежности, ликования. Это следует делать так, чтобы другие участники поняли какое чувство пытается передать «актер».

При возникновении трудностей можно использовать голос – повторять фразу («Пойми меня!..» или подобную) с соответствующей данному чувству интонацией.

Важно: задействовать всех участников.

Цель упражнения: стимуляция осознания многообразия способов внешнего выражения эмоций, раскрытие собственных возможностей их выражения.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Комплименты».

Один участник становится в круг. Остальные по очереди говорят ему, начиная с имени, комплимент, например: «Оля, ты добрая», следующий: «Оля, у тебя красивые глаза», «Оля, мне нравится что ты не даешь нам скучать» и т.д. Все участники должны побывать внутри круга.

Цель упражнения: снятие напряжения, подбадривание, развитие умения вербализовать свои чувства.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Необходимое время: 10 минут.

Занятие 4.

Цель занятия: развитие принятия собственного тела как орудия выражения собственных эмоций, развитие понимания эмоциональных состояний партнера.

Упражнение «Зоны осознания».

Вступление ведущего: Мир опыта может быть разделен на три зоны. Мир внешний (материальных объектов), мир внутренний (тело, его ощущения) и мир "средний" (фантазии, мысли).

В паре в течение 10 минут говорить партнеру об осознании по трем зонам. Осознание внешнего мира – начинать предложение словами "сейчас я осознаю" и заканчивайте его сообщением о непосредственном осознании ощущений, которые возникают в результате воздействия предметов внешнего мира. Следует избегать интерпретации или оценки, затем переключитесь на партнера, слушайте его. Затем то же проделать с ощущениями своего тела, осознайте свою позу, боль... Затем – средняя зона, сообщение об переживании тревоги о событии, мыслей о доме и так далее. После идентификации трех зон – наблюдайте, куда ведет вас внимание, не связанное заданием сконцентрироваться на конкретной зоне. Начиная "Сейчас я осознаю" и заканчивайте любым сообщением, к какой бы зоне – внешней, внутренней или средней – это ни относилось. Можно обнаружить связи между зонами. Например осознать, что есть шум, вспомнить о том как шумит холодильник, почувствовать во рту вкус пищи и голод в теле (внутренняя зона).

Затем партнеры меняются.

Цель упражнения: обучение осознания своего состояния в данный конкретный момент.

Необходимое время: 20 минут.

Упражнение «Скульптура тела».

Необходимо: глина или скульптурный пластилин.

Данное упражнение лучше выполнять в паре. Партнеры располагаются рядом за одним столом. Один закрывает глаза и, взяв в руки глину или пластилин и стараясь лучше почувствовать свое тело, его вылепливает. Другой в это время находится в позиции «наблюдателя». Он никак не вмешивается в процесс, не разговаривает с тем, кто создает скульптуру своего тела, а только следит за его действиями.

На создание скульптуры тела с закрытыми глазами отводится 10 – 15 минут. После этого партнеры обмениваются впечатлениями. Прежде всего тот, кто лепил, рассказывает о своих телесных ощущениях, ассоциациях и восприятии скульптуры. Он может отметить, в какой мере ощущение им своего тела «изнутри» отличается от той фигуры, которая получилась.

«Наблюдатель» может также поделиться своими наблюдениями: прокомментировать действия, спонтанные высказывания и особенности позы партнера в процессе создания скульптуры.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

После этого партнеры меняются ролями. Можно допустить такой вариант работы, когда оба партнера сначала создают скульптуру своего тела в присутствии другого, а к обсуждению переходят, когда обе скульптуры готовы.

Важно: создать спокойную, доверительную атмосферу, т.к. участники будут работать с закрытыми глазами и в тишине.

Цель упражнения: осознание собственного тела, развитие самоощущения, развитие внимания к ощущениям другого человека.

Необходимое время: 40 минут.

Упражнения «Скульптура тела партнера».

Необходимо: глина или скульптурный пластилин.

Данное упражнение выполняется в паре. Каждый из партнеров выступает то в роли модели, то в роли скульптора. Упражнение начинается с разогрева, когда модель в течение нескольких минут свободно двигается или исследует пространство кабинета, чтобы найти определенную позу, наиболее точно выражающую ее состояние, или ту, которая была бы для нее наиболее комфортной.

Сначала модель находит такую позу, затем она старается сохранять ее в течение 10 -15 минут или дольше, чтобы партнер смог создать ее скульптурный образ. Точность в передаче деталей фигуры не обязательна. Более важной является передача в скульптуре основных экспрессивных характеристик модели — ее эмоционального и физического состояния, как они воспринимаются скульптором. Во время разогрева и создания скульптуры партнеры могут разговаривать, в частности они могут обмениваться впечатлениями относительно переживаемого моделью состояния.

После создания скульптуры партнеры еще раз обмениваются впечатлениями. Особое внимание обращается на особенности эмоционального и физического состояния, переданного в скульптуре. Модель может также прокомментировать свои телесные ощущения и восприятие процесса, а в случае необходимости — внести в свое скульптурное изображение определенные изменения

Важно: создать доверительную атмосферу, способствующую снижению смущения.

Цель упражнения: развитие коммуникативных навыков с помощью телесной экспрессии, развитие внимания к особенностям эмоциональных проявлений другого человека, понимания сходств и различий в проявлениях.

Необходимое время: 40 минут.

Упражнение «Карнавал масок».

Упражнение проводится в кругу. Все участники в течение пяти минут одновременно строят друг другу рожи, не прерываясь ни на минуту. Чем больше таких рож наберется у каждого и чем смешнее и глупее они будут, тем лучше. Затем по очереди каждый участник в течение двух-трех минут строит рожи всем остальным, которые помогают ему выбрать самую эффектную.

А затем вся группа собирается в один большой круг, и по очереди каждый участник группы демонстрирует остальным наиболее удачную рожу.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Цель упражнения: развитие коммуникативных способностей, развитие невербальных способов взаимодействия.

Необходимое время: 20 минут.

Упражнение «Смерть марионетки».

Участникам предстоит представить себя марионеткой после выступления кукловода. Нужно представить, что кукла снимается с пальцев – нить сбрасывается с одного пальца – ослабевают плечо куклы, с другого – повисает другое плечо и так далее по всему телу. В итоге кукла должна стать безжизненной, полностью спокойной.

Важно: добиться полного расслабления мышц в конечностях.

Цель упражнения: расслабление.

Необходимое время: 5 - 10 минут.

Занятие 5.

Цель занятия: активизация внутреннего диалога.

Упражнение «Надувание шарика».

Необходимо: воздушные шары по количеству участников.

Участникам нужно надувать воздушный шарик. При этом необходимо делать достаточно глубокие вдохи, стараясь при каждом выдохе, надувая шарик, полностью освободить легкие от воздуха. Важно делать паузы, получая при этом удовольствие от созерцания цвета и формы шарика, ощущая его легкость и воздушность.

Важно: следует избегать форсированного дыхания, приводящего к легкому головокружению.

Цель упражнения: расслабление.

Необходимое время: 5 минут.

Упражнение «Наблюдение за процессом дыхания».

Участникам нужно расслабиться и дышать. Дышать нужно обычно, но следить за процессом. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.

Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет.

Не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращать внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания.

Наблюдать за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. При этом получить от этого процесса удовольствие.

Цель упражнения: расслабление, настраивание на дальнейшую работу по самораскрытию.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Необходимое время: 5 минут.

Упражнение «Автобиография».

Участникам предлагается написать свою автобиографию.

Включая в свою автобиографию чисто внешние данные (год и место рождения, место обучения и т.д.), нужно указать, какое воздействие они оказали на них, как на личность, в частности, на развитие внутреннего мира. Это должна быть своего рода эмоциональная автобиография.

По совету Р. Ассаджиоволи, манера изложения автобиографии должна соответствовать нескольким требованиям.

Выбор пути изложения автобиографии произволен.

Одни предпочитают хронологический порядок, другие описывают события, которые кажутся им особенно важными.

Возможен и вариант сочетания этих подходов.

Запись желательно вести в простой и свободной форме, самое важное – отразить поток мыслей. Запись должна как бы фиксировать «поток сознания», в ней будут отражены наиболее важные темы и моменты.

Советы участникам: Важно описав свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что может представить Вас в невыгодном свете.

Необходимо отметить то, чего Вы стыдитесь, указать Ваши слабые стороны и болезненные точки.

В автобиографии "для себя" желателен расширенный, подробный вариант.

Более лаконичным, упорядоченным, кратким может выглядеть вариант, рассчитанный на ознакомление с ним других. В обоих случаях слово – за Вами.

Поскольку большая часть событий нашей жизни сопровождается определенными переживаниями, в автобиографии важен не только их перечень, но и анализ их смысла для Вас, Вашего развития.

Любая автобиография – это, прежде всего, экскурсия в прошлое. Что-то забылось, изгладилось из памяти, но что-то осталось навсегда. Психологи утверждают, что помнится именно то, что вызвало сильные и глубокие переживания, оставив свой след на долгие годы. Что это было? Праздники в Вашем доме? Ссоры Ваших родителей? Или свет их любви? Серость прошедших дней или их насыщенность волнующими событиями? Прочитанная книга, увиденная красота природы? Музыка? Прекрасное пение? Улыбка ребенка?

Ваша первая любовь? Достижение успеха в чем-то? Открытия и прозрения, столь свойственные юности?

О чем Вам хочется писать, в чем Вы хотите разобраться, за что поблагодарить жизнь и что в ней осудить?

Знаете ли Вы сомнения, разочарования, муки совести? Стыдитесь ли чего-либо в своем прошлом? Какие уроки Вы вынесли из него?

Конечно, Вы пишете в автобиографии то, что считаете нужным.

После написания автобиографии участники делятся впечатлениями и мыслями о написанном.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Важно: создать атмосферу доверия, не давить на участников, следить за их состоянием т.к. воспоминания могут вызвать бурные реакции.

Цель упражнения: активизация внутреннего диалога, активизация эмоциональных состояний, стимулирование к принятию собственных эмоций, стимулирование к вербальному выражению собственных эмоций.

Необходимое время: 30 минут.

Упражнение «Реалистичный автопортрет».

Предлагается нарисовать автопортрет. Он может иметь реалистический или символический характер. Можно пользоваться своей фотографией или зеркалом.

После создания портретов проводится обсуждение – нравится ли портрет? Что хотелось бы изменить? Какие черты являются наиболее важными? Каким участник выглядит на портрете? Почему?

Важно: поощрять выражение эмоций, а не только описание внешнего облика, подбадривать участника в случае негативной оценки себя.

Цель упражнения: выражение и осознание отношения к себе, своей внешности и различным внутренним характеристикам (особенностям эмоциональной сферы, физическому состоянию, социальным ролям и др.). Данная техника позволяет также выразить и осознать отношение к другим людям.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Внутренний диалог».

Участникам предлагается в течение нескольких минут говорить с собой. Он может быть в форме письма, или разговора с литературным персонажем, животным или кем-либо еще. Участники могут представить себя радиоведущими, героями – кем угодно. Каждый участник говорит про себя.

Затем участникам задаются вопросы, на которые можно отвечать вслух или про себя – что нового о себе вы осознали? Стало ли вам радостнее или печальнее? Нашли ли вы выход из какой-либо ситуации? Задавали ли вы вопросы или отвечали на них? Что вы чувствуете сейчас? Продолжается ли диалог?

Важно: прослеживать состояние участников, при необходимости вывести из этого состояния.

Цель упражнения: обеспечение рефлексии, активизация внутреннего диалога и через это обеспечение осознания и принятия своих эмоций.

Необходимое время: 15 минут

Упражнение «Кто я?».

Участникам предлагается разделить листок бумаги вертикальной чертой на две части. В левой части написать в столбик 10 ответов на вопрос «Кто Я?», а в правой части написать в столбик 10 ответов на вопрос «Какой Я?». Каждый ответ следует начинать с местоимения «Я».

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

После того как все ответили, каждый участник по кругу зачитывает свои ответы. Другие участники могут при этом задавать вопросы, направленные на понимание представляемых ответов.

Цель упражнения: активизация внутреннего диалога, поднятие самооценки.

Необходимое время: 20 минут.

Упражнение «Диалоги».

Нужно изобразить на рисунке или в скульптуре свои разные, вероятно, противоречивые качества в виде отдельных персонажей, а затем составить диалоги между ними и разыграть какую-нибудь сцену. Нужно постараться найти возможность для их примирения.

Цель упражнения: стабилизация состояния.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Самый-самый».

Участники рассказывают о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Нужно рассказать о них и подтвердить фактами. Затем выделяются самые-самые по выделенным показателям. Например «самый-самый веселый», «самый-самый высокий».

Цель упражнения: стабилизация состояния, обретение уверенности в себе.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Надувание шарика».

Необходимо: воздушные шары по количеству участников.

Участникам нужно надувать воздушный шарик. При этом необходимо делать достаточно глубокие вдохи, стараясь при каждом выдохе, надувая шарик, полностью освободить легкие от воздуха. Важно делать паузы, получая при этом удовольствие от созерцания цвета и формы шарика, ощущая его легкость и воздушность.

Важно: следует избегать форсированного дыхания, приводящего к легкому головокружению.

Цель упражнения: расслабление.

Необходимое время: 5 минут.

Занятие 6.

Цель занятия: развитие понимания чувств другого человека, обучение методам выражения эмоций в общении.

Упражнение «Ощущение пространства».

Упражнение проводится в парах. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии полутора-двух метров, и тот из них, кто работает – исследователь – закрывает глаза и начинает очень медленно поднимать руки в стороны и вверх, как бы ощупывая пространство вокруг себя. Затем он опускает руки, также медленно. Помощник в это время «отзеркаливает» движения. Затем партнеры меняются. После выполнения партнеры обмениваются впечатлениями.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Цель упражнения: ощущение ситуации «здесь и сейчас», улучшение взаимодействия между партнерами.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Танец точки».

Необходимо: очень медленная музыка.

Упражнение выполняется в парах. Партнеры становятся лицом друг к другу примерно на расстоянии вытянутой руки и закрывают глаза. Ведущий соединяет партнерам руки единственной точкой – пальцами. Далее эта точка «танцует». Инструкция для участников: «Будьте предельно внимательны к точке вашего контакта. Она обладает абсолютно уникальными свойствами. Все прочие точки обоих ваших тел принадлежат только одному из вас, а она принадлежит одновременно вам обоим. Вполне естественно, что законы её существования окажутся совершенно особенными. В какой-то момент она может не захотеть двигаться. Внимание: вы не заставляете её двигаться, а следуете её желаниям! Просто идите за ней и все. Помните – ни при каких условиях вы не должны разрывать контакт и переставать чувствовать эту точку. Не можете вы и разговаривать и открывать глаза. Постарайтесь почувствовать, когда ваш кон такт приблизится к своему завершению. Помните: прерывание и завершение это разные действия. Когда танец будет окончен открывайте глаза».

Затем участники делятся впечатлениями.

Важно: добиться расслабления участников.

Цель упражнения: развитие навыков невербального общения, развитие понимания состояния другого человека.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Уход».

Упражнение выполняется в парах. Партнеры становятся на расстоянии примерно одной вытянутой руки, глядя друг на друга. Один из них по собственному разумению выбирает момент, когда он хочет завершить контакт и без предупреждения резко поворачивается и уходит. Отойдя достаточно далеко, он садится там спиной ко второму.

Через несколько минут он возвращается и партнеры обсуждают переживания, возникшие в процессе упражнения. Повторить несколько раз. Партнеры должны меняться ролями.

Важно: в процессе обсуждения говорить о чувствах, возникших в процессе проведения упражнения.

Цель упражнения: развитие способности к принятию других людей, развитие умения понимать свои и чужие эмоции, управлять ими и находить их причину.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Подарки».

Упражнение проводится в парах. Инструкция для участников: "Мы любим, когда нам делают подарки. Сейчас у вас есть возможность обменяться воображаемыми подарками с вашим партнером. Вы можете подарить ему все, что захотите.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Л

Программа рекомендаций по снижению алекситимии

Разговаривать вам нельзя, однако попробуйте преподнести свой подарок так, чтобы ваш партнер понял, что ему подарили и смог отреагировать. Обменяйтесь с партнером по очереди двумя подарками".

Важно: обсудить реакцию на «подарки».

Цель упражнения: развитие умения управлять своими и чужими эмоциями.

Необходимое время: 15 минут.

Упражнение «Тарабарский язык».

Инструкция для группы: «Вам нужно в течение не менее пяти минут НЕПРЕРЫВНО говорить на «тарабарском» языке, то есть произносить звуки, не имеющие никакого смысла. Это не должны быть слова на иностранном, пусть даже на самом экзотическом языке. Не стоит также подобно попугаю повторять одно и те же звуки. Не пытайтесь заранее придумать то, что произнесете – дайте волю вашему языку. В данном случае это абсолютно безопасно. Здесь нет критериев «правильно» и «недопустимо».

Важно: создать непринужденную обстановку.

Цель упражнения: развитие умения управлять своими и чужими эмоциями, без применения слов.

Необходимое время: 10 минут.

Упражнение «Эмоциональные портреты».

Упражнение проводится в парах. После того, как каждый партнер побывал в разных ролях, пары меняются и повторяют упражнение. Партнеры рисуют портреты друг друга в определенном эмоциональном состоянии. Затем передают рисунки друг другу для исправления.

Каждый делает свое изображение таким, каким он хотел бы себя видеть.

Важно: не задеть и не обидеть другого человека.

Цель упражнения: развитие умения отслеживать эмоциональные состояния других людей и принимать особенности проявления своих эмоций.

Необходимое время: 20 минут.

Упражнение «Дыхание».

Делая медленные, глубокие вдохи, посмотреть вокруг себя, обращая внимание на присутствующие в окружающей среде физические объекты — поверхность стен и окраску, цветы, свет и т.д. Полезно на мгновение установить зрительный контакт с находящимися в комнате людьми. Чтобы восстановить контакт с реальностью, можно подержать в руках какой-нибудь приятный объект, поглаживать ткань или выполнять какие-нибудь другие простые действия.

Важно: добиться максимального расслабления.

Цель упражнения: релаксация.

Необходимое время: 7 минут.

Рефлексия прошедших занятий.

Обсуждается эмоциональное состояние участников, каждый участник высказывает свои пожелания, изменения, что получили во время занятий, что нового узнали о себе и других.