

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Туровец Евгения Михайловна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**Психологическая программа социализации лиц зрелого возраста
средствами арт-терапии**

Направление подготовки 37.04.01 Психология
Направленность (профиль) образовательной программы
Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Шилов С.Н. 9.12.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.псих.н., доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Верхотурова Н.Ю. 9.12.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель

д.м.н., профессор С.Н. Шилов

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Шилов С.Н. 9.12.2019

(дата, подпись)

Обучающийся

Туровец Е.М.

(фамилия, инициалы)

Тур

(дата, подпись)

Красноярск, 2019

Содержание

Введение.....	1
1.Обзор литературы.....	12
2.Эмпирическая проверка метода воспитательной и коррекционной работы, применимой для повышения социализации и социальной адаптивности у лиц зрелого возраста.....	34
3.Психологическая программа социализации лиц зрелого возраста средствами арт- терапии.....	56
Список литературы.....	92
Приложения.....	99
ПриЛОЖЕНИЕ 1.....	99
ПриЛОЖЕНИЕ 2.....	107
ПриЛОЖЕНИЕ 3.....	112
ПриЛОЖЕНИЕ 4.....	115
ПриЛОЖЕНИЕ 5.....	120
ПриЛОЖЕНИЕ 6.....	129

Введение

Актуальность исследования: Современная система образования на данный момент не способна в полной мере учитывать личностно-психологический портрет обучающегося. В большинстве случаев преподаватели зачастую не имеют должной психологической подготовки для организации воспитательного процесса на уровнях внепредметного и внеклассного общения, коммуникации с родителями и создании здорового психологического климата в среде учащихся. Данная ситуация порождает проблемы с формированием здоровых морально-личностных качеств у обучающихся младшего, среднего и высшего образовательных звеньев, отсутствие и недостаточность которых влияют на низкую адаптацию в коллективе, самомотивацию, контроль эмоциональных состояний. Проблематика сложившихся обстоятельств указывает на необходимость более детального изучения имеющихся коррекционных методов, а также разработку дополнительных.

Процесс вхождения в определенную социальную действительность предполагает понимание особенностей этой действительности, принятие ее норм и ценностей в качестве собственных идеалов установок. Социализация предполагает не только пассивное принятие определенных норм и правил поведения, но и их активное использование, т.е. выработку определенных знаний и умений, адекватно применяемых человеком в данной социальной действительности. (О.В. Позднякова)

В конце двадцатого века теории адаптации рассматривались, как правило, в рамках биологии и социологии, в русле изучения и анализа влияния социальных норм на поведение человека. Г. И. Царегородцев отмечает, что для большинства авторов адаптация в обобщенном виде

выступает лишь как взаимодействие между "общественным субъектом" и "социальным объектом" -- условиями его общественного существования. По причине подобных установок, вышедших из предыдущего государственного строя, проблема дезадаптации изучена в достаточном объеме лишь у лиц школьного возраста, притом в основном в клинических случаях.

В настоящее время современная образовательная система уделяет большее внимание учебному плану, нежели здоровой психологической среде в коллективе учащихся, а также доверительной обстановке во внеклассном общении и контактах с родителями. В последние годы школьная программа предъявляет высокие требования к учащимся, в том числе и младшей школы, что ведет к переутомлению, неуспешности обучения, психологическим срывам учащихся, а отсюда -- низкой социальной адаптивности (И.П. Брызгунов, 2008; И.И. Мамайчук, 2010; А.Л. Сиротюк, 2008).

Более того, в настоящее время недостаточно учитывается факт того, что, в отличие от периода до 2000ых годов, во время школьного обучения детей больше не подразделяют на обычные и коррекционные классы. Это также осложняет процесс социализации, поскольку детям сложнее вычленив понятие нормы, не всегда удается конструктивно применить приобретенные навыки, так как дети, которые ранее были бы определены в коррекционные классы и группы зачастую имеют нарушения эмоционального интеллекта и могут психологически травмировать сверстников и нарушать учебно-воспитательный процесс, что закладывает ложные представления о многих социальных явлениях и дает о себе знать в дальнейшем во взрослой жизни.

Эти факторы имеют влияние на такие составляющие социализации,

как:

1. Пониженная концентрация внимания.

Во-первых, внимание — это важнейший динамический показатель всех психических процессов. Именно поэтому внимание можно рассматривать как основу успешной познавательной деятельности [62].

Во-вторых, именно вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности (Г.А. Урунтаева, 2010).

В-третьих, проблема внимания традиционно считается одной из самых важных и сложных проблем в научной психологии.

В-четвёртых, именно нарушение целенаправленного (произвольного) внимания является ведущим дефектом при синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

2. Повышенная эмоциональная лабильность

В связи с тем, что в эмоциях выражается, в самом общем виде, непосредственное пристрастное переживание жизненного смысла явлений, их основная функция – оценка. Эмоции оценивают субъективную значимость отражаемых предметов и событий, выражают ее, сигнализируют о ней субъекту.

Вторая функция эмоций – побуждение. Ситуативные эмоции, такие как возмущение, гордость, обида, ревность также способны «навязать» человеку определенные поступки, даже когда они для него нежелательны. Например, эмоция возмущения, усиленная характерологическими особенностями,

такими как повышенная обидчивость, сенситивность, ранимость, либо особой значимостью произошедшего, может заставить пойти на конфликт с обидчиком, даже вопреки более значимым перспективным целям. Повторяющееся проявление эмоции ревности может разрушить семью, даже вопреки сильной потребности в сохранении семейных взаимоотношений. Переживание обиды способно, иногда, разрушить самые прочные дружеские взаимоотношения.

Третья важная функция эмоций – организация. В норме, эмоции организуют психическую деятельность человека. Эмоциональная окрашенность – условие непроизвольного внимания, запоминания. При удивлении внимание сосредотачивается на причинах необычного явления, при страхе – на предвосхищении угрозы и возможности ее избегания. С другой стороны, нарастание интенсивности эмоционального переживания может нарушить процессы всестороннего гибкого познания действительности, ограничивать или искажать их. Сильная эмоция искажает восприятие, затрудняет регуляцию. Дезорганизующая функция эмоций – их способность нарушать целенаправленную деятельность. (Расстройства эмоций (В.И. Крылов))

3. Смещение локуса контроля

По данным недавних исследований Института социологии РАН, 50% россиян на вопрос о том, каковы будут их действия в ситуации «резкого ухудшения материального положения», до сих пор выбирают альтернативы «не знаю», «ничего не буду делать», «буду терпеть». И это в ситуации мягкого социологического опроса, когда, казалось бы, чего проще гордо ответить интервьюеру «буду искать дополнительный заработок» или даже

«буду бороться за повышение зарплаты вместе с товарищами по профсоюзу».

Социальные амбиции старшего и среднего поколения россиян крайне невысоки. Об этом свидетельствует и неготовность этой категории населения сменить место жительства с целью получить достойную работу – человек предпочтет остаться в своем городе, где работы нет, и жаловаться на жизнь. Здесь, конечно, проявляются и общие психологические и поведенческие тенденции, связанные с фактором возраста. Характерно, однако, что и молодежь в массе своей демонстрирует снижение уровня притязаний, а материальная успешность уже не попадает у молодых в число приоритетных целей. Согласно данным Росстата, последние годы неуклонно снижается число вновь открываемых предприятий. Многие молодые люди предпочитают рискам и ответственности предпринимательства неспешную карьеру на государственной службе.

Низкая социальная активность россиян тем более представляет проблему для развития страны сейчас, когда ситуация ставит перед нами задачи мобилизации общества и модернизации экономики.

4. Низкий социальный контроль.

Первоначально отклоняющееся поведение, как правило, не мотивировано. Индивид хочет соответствовать социальным нормам и требованиям общества, но в силу некоторых причин – неумения обозначить свои социальные роли, в силу социальных условий, низкого уровня жизни, незнания способов социальной адаптации - не может это осуществить. Присутствие девиантной группы облегчает совершение аморальных и противоправных поступков, обеспечивает психологический контроль,

уменьшает эффективность социального контроля. Выбор социального контроля определяется рядом факторов:

- стиль управления; СТ
- индивидуальные особенности субъекта социального контроля; ИН
- качество персонала; КА
- специфика контролируемого поведения. СП

Проблема исследования: Заключается в изучении уровня социализации у лиц зрелого возраста, теоретическом обосновании, разработке и внедрении в практику дополнительного образования и корпоративных тренингов психологической программы по ее коррекции.

Цель исследования: изучение особенностей социализации лиц зрелого возраста, разработка, обоснование и эмпирическая проверка психологической программы повышения уровня социализации, основанной на средствах арт-терапии, для данного возрастного контингента.

Объект исследования: социализация лиц зрелого возраста.

Предмет исследования: психологическая программа по коррекции социализации и социальной адаптации лиц зрелого возраста.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что

особенности социализации и ее уровень в целом возможно оптимизировать, если в практику дополнительного образования внедрить разработанную нами психологическую программу, основанную на средствах арт-терапии. Разработанная нами программа позволит снизить тревожность, уровень агрессивности и общего стресса, способствовать самоактуализации через творчество, повысить мотивированность, концентрацию внимания и степень самоконтроля, помочь воспроизведению и проработке социальных ролей и моделей поведения, укрепить базовое доверие к миру.

Цель работы: изучить уровень социализации у лиц зрелого возраста, разработать психологическую программу по коррекции данного уровня и выявить её эффективность.

Задачи исследования:

- 1) На основании анализа психолого-педагогической и медико-биологической литературы определить степень изученности проблемы исследования;
- 2) В выявить уровень и основные проблемы социализации у лиц зрелого возраста;
- 3) Ра разработать и экспериментально проверить эффективность психологической программы по коррекции уровня социализации лиц зрелого возраста в условиях дополнительного образования.

Теоретической и методологической основой исследования являются:

- теория социализации и социальной адаптации лиц зрелого возраста (В. Г. Попов, В. В. Карпов, 2013г; Н. А. Соколова , 2016г; Ростовцева М. В. , 2016г ; И. В. Иванова, В. А. Макарова, 2015г ; Пак Л. Г., Валлева М. А., 2015г ; TatianaS. Pavlova, AllaB. Kholmogorova, 2017г ; Шмерлина И. А., 2013г ; Климова Т.В., Волобуева Н. А., 2014г ; Степанов С.С., 2016г; Попова Т.А. , 2018 г; и др.);

- теория социального научения (Л.С. Выготский, 1968; В.И. Загвязинский, 2001; А.Н. Леонтьев, 1983; С.Л. Рубинштейн, 1989; и др.);

- теория эффективности групповой терапии (Рудестам К., 1990 г; Федотов А. Ю., 2019; Алексеев К., 2014; Кулакова, М.Г., 2016; Дуткевич, Т.В., Савицкая О.В. , 2010г ; и др.);

- методологические подходы и положения о влиянии различных видов арттерапии и социализации (Ильин Е. П., 2008г; Попов А.Л., 1999г; Гугушвили Н.С., 2015; Колокольцев Р. Д., 2015; Сырцова М.В., Стрельцова И.А. , 2019; Иванов В.Д., Карболина И. А., 2015; Чодороу Дж. , 2005; Костина Т. Н., Орлова Т. Н., 2019; Волков Д.А., 2019; Копытин А. И., 2002; Тисдейл К. , 2001; Кудрина А.В. 2009; Трефилова Ю.С., 2016; Осипова А.А., 2019; Бутова В. , 2017 Серебряникова Ю, 2017; Ткачук В.Г., 2008; Летуновский В.В., 2013; Элькин В.М., 2018;

Старавойтова Т., 2016 и др.).

Методы исследования: нами были применены как теоретические (анализ литературы по проблеме исследования), так и эмпирические методы.

Среди эмпирических методов использовались: беседа, наблюдение, опрос, констатирующий эксперимент, методы количественной и качественной обработки и интерпретации полученных результатов исследования.

В психодиагностическое обследование были включены следующие методики:

- Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК) (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд);
- Диагностика враждебности по шкале Кука-Медлей;
- Опросник "Мини-мульти" (сокращенный и адаптированный Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым вариант опросника ММРІ);
- Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина);
- Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П.

А. Ковалев);

- «Шкала ситуативной тревожности», разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным.

Организация исследования: экспериментальной базой для исследования послужила творческая студия "Любимая нота" под руководством Е. М. Туровец, а также было применено в виде корпоративных тренингов на базах торговой фирмы ООО "ИСЭН" и транспортной компании ООО "РЕЙЛ КОНТИНЕНТ"

Для исследования были отобраны ученики старшей группы, с

запросами коррекции низкой концентрации внимания, эмоциональной лабильности, низкой самомотивацией и испытывающих трудности в выстраивании отношений и адаптации в рабочем коллективе в количестве 60 человек (28 мужчин и 32 женщин). Возраст испытуемых составил от 26 до 50 лет.

Этапы проведения исследования: процесс изучения проблем низкой социальной адаптации проходил в четыре этапа.

I. Первый этап был нами разделён на две части:

1) Теоретический анализ психолого-педагогической и медико-биологической литературы по проблеме исследования (октябрь 2017 — ноябрь 2017 года).

2) Оп

ределение целей и задач исследования. Формулирование проблемы и гипотезы исследования (декабрь 2017 — январь 2018 года).

II. На втором этапе, мы составили план проведения экспериментального исследования, отобрали диагностические методы и методики, направленные на выявление основных проблем социализации лиц зрелого возраста (январь 2018 — февраль 2018 года).

III. Реализация констатирующего эксперимента. Обработка, анализ и интерпретация полученных результатов экспериментальной части исследования (март 2018 — сентябрь 2019 года).

IV. Разработка методических рекомендаций по коррекции основных проблем, способствующих низкой социальной адаптации у лиц зрелого возраста. Оформление результатов экспериментального исследования, обобщение выводов и заключений (сентябрь 2019 — октябрь 2019 года).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что его результаты дополняют и углубляют знания об основных проблемах при социальной адаптации лиц зрелого возраста, расширяют вариативность программ и методов коррекции для данной категории людей. Разработана и научно обоснована психологическая программа коррекции социализации у лиц зрелого возраста в условиях учреждения дополнительного образования.

Практическая значимость исследования заключается в разработанной нами психологической программе по коррекции социализации лиц зрелого возраста в учреждениях дополнительного образования и формах корпоративных тренингов. Его результаты могут быть полезны педагогам, психологам и другим специалистам, работающим не

только со школьниками и студентами, но и с зрелой категорией обучающихся, а также позволяет при разработке программ обучения взрослого населения в творческих студиях и других заведениях дополнительного образования.

Структура работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы (состоящего из 81 источника) и 6 приложений. Работа проиллюстрирована 12 таблицами.

Автором лично проведены: сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей социализации лиц зрелого возраста, анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка психологической программы социализации данных лиц.

1. Обзор литературы

1.1 Проблемы социализации личности в истории психологии и социологии

Постоянные преобразование в разных областях социальной и государственной практики нашей страны оказывают огромное влияние на социализацию школьного и студенческого населения внутри нее. Отличающиеся друг от друга стартовые возможности, отсутствие гарантий и социальной защищенности населения, постоянная неопределенность и другие факторы подвергают риску возможность грамотно выстроить социализацию человека, начиная с самых младших школьных лет и заканчивая зрелым возрастом. Однако роль социализации и социальной адаптации чрезвычайно важна в жизни человека на любом ее этапе, поскольку взаимодействие с социумом, социальными нормами и правилами находит отражение как в карьерном росте, так и в семье. То, как социализирован человек, влияет не только на объективное качество жизни, но и на ее субъективную оценку, степень удовлетворения многими ее аспектами.

Между тем, социализация является одним из основополагающих понятий в любой ключевой науке, поскольку базируется на системе взаимоотношений "индивид"- "общество", как объясняя сложность при изучении, так и провоцируя интерес к изучению у представителей многих научных направленностей. Становление личности в любом возрасте значительно зависит от социализации и взаимодействия с общественностью, в результате чего происходит обучение и осознание норм, ценностей и образцов поведения, а также усваиваются социальные роли.

Термин "социализация" был введен в 1887г американским социологом Франклином Г. Гиддингсом, опубликовавшим книгу "Теория социализации". Ранее проблемы воспитания молодежи активно обсуждалось такими представителями античной философии, как Сократ (ок. 470-399 гг. до н.э.), Платон (427-347 гг. до н.э.) и Аристотель (384-322 гг. до н.э.), который прописал многие закономерности развития и воспитания молодого поколения, используя в своих трудах рекомендации по режиму, рациону, формам и методам обучения, благоприятному времени вступления в брак и другим вопросам, касающимся вопросов роста детей, затем в эпоху Просвещения во времена всплеска интереса к процессам становления личности, как самостоятельной единице, воспитания и образования, так и участника в жизни общества, вопросами социализации занимались Ж. - Ж. Руссо, Д. Дидро и И. Кант.

При анализе литературы по проблеме социализации и социальной адаптации был выявлен широкий спектр подходов к изучению и дефиниций социализации, выделены и охарактеризованы основные из них.

"Социализация" как термин у Ф.Г. Гиддингса понимается как процесс формирования личности под воздействием социальной среды. Проблемы социализации, а также их научное осмысление, представляли в своих работах М. Вебер, Э. Дюркгейм, Ч. Кули, Р. Мертон, Т. Парсонс, Н. Смелзер, Г. Тард, З. Фрейд и др.

Э. Дюркгейм выделяет как центральную проблему своего исследования взаимоотношения между индивидуумом и обществом. Он разрабатывает доктрину социального реализма, обосновывая безусловный авторитет общества над индивидуумом. Человек является продуктом

общества, поскольку уже с детства становится объектом воздействия социальной среды путем законов, норм, установок, обычаев, которым имеется необходимость подчиниться и придерживаться. Ключевым понятием по Э. Дюркгейму является социальное принуждение, т.е. давление общества, вынуждающее индивида соответствовать правилам, законам и поведенческим моделям, принятым в данной социальной среде. Само по себе социальное принуждение включает в себе два элемента, взаимосвязанных между собой: внешнее давление, которое оказывает общество на индивида в процессе взаимодействия, и внутренне давление, вызванное интериоризированием им общественных норм и ценностей, ставшими в последствии регулятором его действий и выступающими в виде шкалы их оценки. Такой подход предопределяет узкую направленность восприятия индивида лишь как пассивный объект социализации, за счет преобладания коллективной составляющей над индивидуальной. Исходя из этого, было рассмотрена полемика между Э. Дюркгеймом, являющимся социологом, и Г. Тардом, являющимся социальным психологом, на тему их научных мировоззрений.

Социализация представляется Г. Тардом как "система отношений патерналистского типа с соответствующими статусно-ролевыми позициями, установками и ценностями". Социальная жизнь объясняется им через психическое взаимодействие, где индивиды пользуются подражанием друг другу в форме моды, обычаев и др. В процессе данного социального подражания возникают общественные и групповые нормы, образцы поведения, ценности, с помощью усвоения которых индивид проходит этап социализации.

Разницей между взглядами этих ученых является оценка Э.

Дюркгеймом социализации с позиции социолога, акцентуация на социальное принуждение, тогда как Г. Тард рассматривает как психолог именно вопрос социального подражания. На данный момент современная социологическая концепция принимает во внимание всю сложность и многогранность данных процессов, поэтому не содержит категоричных ограничений в исследовании социализации.

В связи со значительным расслоением общества в России, особенную актуальность имеет теоретическое осмысление различий между вертикальной и горизонтальной мобильностью, обоснованные П. А. Сорокиным.

П. А. Сорокин является классиком в области проблем стратификации и мобильности. Основой его теории является утверждение, что любое общество стратифицировано и никогда и нигде не существовало "плоской" социальной группы с абсолютным равенством всех членов. Также по утверждению П. А. Сорокина, общество не способно существовать в социальном понимании без участия психического взаимодействия, также как и действие отдельного индивида не является социальным, пока не находится внутри социальной матрицы. П. А. Сорокин рассматривает общество именно как совокупность индивидов и исходит из психической составляющей процесса взаимодействия людей, включающей в себя обмен мыслями, чувствами, а также волевыми актами. В своих работах он выделяет такие факторы стратификации (дифференциации индивидов в иерархическом порядке), как экономический, политический и профессиональный.

Ценность активности самого индивида, степени его участия в социализации одними из первых признали Ч. Кули и Дж. Мид. Именно эти

ученые отталкивались от того факта, что активность и участие индивида в социализации является источником эволюции общества. Понятия "первичная группа" (малые сообщества из непосредственно контактирующих и взаимодействующих людей) и "вторичная группа" (большая группа людей, контактирующая только на формальном уровне) были введены американским социологом Ч. Кули.

Теория же Дж. Мида берет истоки из ширины межличностного взаимодействия, которая напрямую оказывает влияние на многообразие системы индивидуальных действий человека. Здесь индивид проходит социализацию через ориентацию на "обобщённого другого". Таким образом, оценив себя со стороны, у индивида формируется образ собственного "я", а также с помощью ролевых игр человек учится определять свое место в обществе.

Э. Тоффлером рассматривается адаптационный потенциал человечества, на основе которого строится его теория "футуршок", под которой понимается "шок от будущего", особенно актуальная для России в наше время. В связи с постоянно увеличивающимся темпом жизни, человек страдает от нагрузок на психику, следствием чего могут являться стресс и депрессия. Но, несмотря на ограниченность человеческого ресурса, можно сказать, что молодое поколение является более адаптированным и быстрее и безболезненнее подстраивается к новым социальным изменениям, опираясь на них при формировании организации своей жизни.

1.2 Развитие социализации и социальной адаптивности в онтогенезе

В отношении человека термин "социализация" приемлемо

распространять на любые сферы его деятельности в обществе. Если же рассмотреть этот термин в отношении животных, то можно увидеть, что он распространяется лишь на сегмент социальных отношений, но не на прочее поведение (пищевое, охотничье, защитное и тд), не смотря на то, что там также присутствуют этапы научения и передачи опыта. Эта "примитивная" биологическая составляющая социализации называется импринтингом и является нейрофизиологическим процессом, происходящим вне самоконтроля и сознательной регуляции, следовательно применять к нему морально-нравственные оценки некорректно. Социализация включает в себя именно сознательную оценку усвояемых норм. Протекать социализация может лишь в условиях ценностно насыщенного пространства, возможности адекватной рефлексии, сознательного выбора и оценки.

Собственно социализация происходит в трех основных сферах:

1. Деятельность. На каждом этапе онтогенеза человек обучается определенному ведущему виду деятельности, что приводит к развитию.

2. Общение. Получение индивидуумом навыков разных видов общения.

3. Самосознание. (Леонтьев). 2 этапа рождения Личности: 2 – 3 года – выделяет ребенка как отдельное существо; подростковый возраст – меняется мировоззрение. Становление в человеке образа его Я. Его развитие в ходе социализации – это процесс контролируемый, определяемый постоянным приобретением социального опыта в условиях расширения диапазона Деятельности и общения. Его развитие немислимо вне Деятельности.

Во всех этих сферах человек расширяет и приумножает связи с

внешним миром, овладевая различными видами деятельности и общения, формируя самосознание и приходя к идентичности личности.

Понятие идентичности характеризуется Эриксоном как тождественность личности самой себе, формирование стабильного образа "я", которым человек адекватно и стабильно пользуется в жизненных ситуациях, а на зрелость указывает сформированность этого образа. Противоположностью будет являться спутанная идентичность, при которой человек испытывает трудности с определением морально-нравственных норм и собственного ресурса.

Основными стадиями стадиямисоциализации являются:

1. Дотрудовая, охватывающая период жизни человека до начала трудовой деятельности :ранняя социализация, характеризующая время дошкольный период;стадия обучения, охватывающая юность на протяжении всего периода. На данный момент к нему отнесено все время обучение в школе, на обучение в техникумах и вузах существуют различные точки зрения

2. Трудовая. Приходится, как правило, на период зрелости человека и охватывает весь период его трудовой деятельности.

3. Послетрудовая. В связи с увеличением продолжительности жизни эта стадия приобретает актуальность среди ряда наук и представляет из себя сложный вопрос.

Весь процесс социализации проходит через агенты и институты социализации. К институтам социализации относятся семья, детские дошкольные учреждения, школа, вуз, трудовой коллектив. Все они являются

социальными группами, перед которыми стоит задача передать человеку часть социального опыта и обеспечивающими условия для освоения опыта. Агентами социализации же будут являться конкретные люди – родители, учителя и т.д. – отвечающие за социализацию. У каждого института выделяются индивидуальные специфические функции: так, для семьи это будут формирование базовых установок и обеспечение психологической поддержки, принятие ребенка, формирование базового доверия к миру, а для школы -- объективная оценка, систематизация знания, научные знания, работа над развитием самостоятельности и формированием гражданской позиции.

Важнейшие вопросы и понятия в области социальной адаптации рассмотрены в трудах А.А. Балла, Ф.Б. Березина, Л.И. Божовича, Г.С. Костюка, А.Н. Леонтьева, И.А. Малашихиной, А.А. Налчаджян, В.А. Петровского, Ж. Пиаже, З. Фрейд, Э. Эриксона и др.

Г.А. Баллом понятие адаптации рассмотрено, отталкиваясь от тенденции к установлению равновесия между компонентами реальных систем, носящей универсальный характер. Доказывается, что для анализа процесса развития личности, его психологических механизмов, категория адаптации является применимой. Г.А. Балл подчеркивает, что тенденция к достижению равновесия, в которой находит одно из проявлений принципа законообразия бытия, имеет место на всех уровнях развития материи, охватывает все формы ее движения от физической до социальной. По мнению ученого, адаптация - процесс, направленный не только на сохранение и воспроизведение некоторого заранее данного отношения, но и на выход за рамки наличной психологической ситуации (Г.А. Балл, 1989).

В. Г. Березин представляет адаптацию как процесс оптимального установления соответствия между личностью и окружения, в ходе процесса свойственного для человека вида деятельности, позволяющего удовлетворить индивидууму потребность в реализации значимых потребностей и целей без риска для психического и физического здоровья и в то же время обеспечивающего требованиям среды поведения и психической деятельности человека. Психическая адаптация по мнению В. Г. Березина играет важную роль в адекватности соотношения между индивидуумом и средой. В. Г. Березиным было выделены основные уровни психической адаптации:

– индивидуально-психологический уровень, включающий в себя личностные и типологические особенности человека, его актуальные состояния (мотивация, способности, уровень развития самосознания, самоконтроль, самооценка, саморегуляция, темперамент, особенности эмоциональной и интеллектуальной сферы и т.д.). На этом уровне осуществляется поддержание психического равновесия, сохранение психического здоровья;

– социально-психологический уровень, включающий в себя особенности микросоциального взаимодействия. На этом уровне осуществляется формирование адекватного межличностного взаимодействия, учет экспектации окружения, достижение социально-значимых целей, выделяются следующие основные типы адаптационного процесса: первый тип, характеризующийся активным воздействием на социальную среду, и второй тип, характеризующийся пассивным приспособлением (конформистским принятием целей и ориентацией группы). Эти типы адаптационного процесса формируются в зависимости от

структуры потребностей и мотивов индивида и выявляются в процессе группового и межличностного взаимодействия (В.Г. Березин, 2002).

Л. И. Божович рассматривал зависимость характера адаптации от стадии онтогенеза. На ранних этапах психические особенности и качества возникают путем приспособления ребенка к требованиям окружающей среды. Возникнув, таким образом, они затем приобретают самостоятельное значение и в порядке обратного влияния начинают определять последующее развитие человека. Ученый отмечает, что ребенок не просто приспосабливается к наличной ситуации. На основе сформировавшихся ранее качеств личности ребенок особым образом преломляет воздействие среды и (сознательно или несознательно) занимает по отношению к ней определенную внутреннюю позицию. В процессе формирования сознательной регуляции поведения осознанные цели все в большей мере контролируют и направляют аккомодационную и ассимиляционную активность развивающегося субъекта. На достаточно высоком уровне развития эта активность находит выражение в том, что субъект из существа, усваивающего накопленный человечеством социальный опыт, превращается в творца этого опыта (Л.И. Божович, 1995).

А.А. Налчаджян взял за основу исследования результат адаптации (адаптированность), рассмотрев ее в сфере личностных механизмов, обеспечивающих личностную адаптированность к определенным видам социальных ситуаций, то есть об адаптивных комплексах, с помощью которых протекают адаптивные процессы личности в условиях стрессовых и непредвиденных ситуаций. Постоянно используемые в аналогичных ситуациях, такие адаптивные комплексы в последствии закрепляются на уровне структуры личности и в итоге переходят в подструктуры ее характера

(А.А. Налчаджян, 1988).

А.А. Налчаджяном выделяются следующие разновидности адаптивных комплексов:

- не защитные адаптивные комплексы, используемые в нефрустрирующих проблемных ситуациях;
- защитные адаптивные комплексы, являющиеся сочетаниями только защитных механизмов;
- смешанные комплексы, состоящие из защитных и незащитных механизмов.

А.А. Налчаджян разделил такие типы социально-психической адаптации личности, как нормальная, девиантная и патологическая.

Нормальная адаптация является адаптивным процессом личности, приводящим к ее адаптивной устойчивости в типичных проблемных ситуациях, не нарушая как ее патологической структуры, так и нормы социальной группы, в которой личность принимает активное участие. Нормальная социально-психическая адаптация личности делится на защитную и незащитную (и как разновидность - смешанная или средняя).

Девиантную адаптацию обозначает удовлетворение потребности личности в данной группе или социальной среде, в то время как для остальных участников социального процесса ожидания таким поведением не

оправданы. Такой вид адаптации делится на два подвида: неконформистская адаптация (преодоление личностью внутригрупповой проблемной ситуации с помощью необычных способов и путей) и новаторская (инновативная, творческая) адаптация (деятельность или роль, в ходе которой личностью создаются новые ценности, осуществляют нововведения в различные области культуры).

Активность личности в социальных ситуациях, осуществляемая с помощью патологических механизмов, а также форм поведения, ведущих к образованию патологических комплексов характера, входит в состав невротических и психотических синдромов и представляет из себя патологическую адаптацию.

Внутри своей теории социально-психической адаптации А.А. Налчаджян выделяют как особенно важные следующие виды адаптации:

- путем преобразования (личностью приобретаются чаще небольшие положительные изменения);
- путем преобразования и практического устранения проблемной ситуации (Глубокие изменения, получаемые личностью, не способствуют самосовершенствованию и актуализации) ;
- с сохранением ситуации.

А. В. Петровским (1990) было выделено три фазы развития личности, входящей в стабильную социальную сферу:

- Адаптация. во время этой фазы индивидуумом осваиваются нормы, действующие в данной группе, инструменты деятельности, которыми

владеют участники данной группы. До того, как Субъектом не будут освоены средства деятельности, ценности, нормы и приемы, потребность проявить себя как личность не является осуществимой. Засчет субъективно передаваемого растворения некоторых индивидуальных отличий, эффекта смешения с массой, индивидуумом достигается высокий эффект адаптивности .

Противоречия, обостряющиеся между стремлением к максимальной персонализации и и результаты первой фазы "быть как все" порождают процесс индивидуализации. Индивидуумом должен мобилизоваться весь внутренний ресурс, для поиска способов достижения цели, то есть – персонализации.

Интеграция как третья фаза охарактеризована противоречием между стремлениями и реальными способностями идеального представления в других, потребностью группы принять его индивидуальные качества, при соответствии принятым в группе ценностям. На этапе интеграции формируются новообразования личности, отвечающие потребностям группового развития и потребности осуществления индивидуумом значимого вклада в жизнь группы. Об интеграции корректно говорить и в том случае, когда помимо того, что индивид приводит в соответствие свою потребность в персонализации потребностям общности, и общность трансформирует свои потребности в соответствии с потребностями индивида, занимающего положения лидера.

В области психоанализа выделяется концептуальный подход Э.Эриксона, которым было выдвинуто положение о непрерывном взаимном приспособлении между индивидуумом и обществом. Процесс адаптации

происходит через формулу противоречие - тревога - защитные реакции индивида и среды - гармоническое равновесие или конфликт. Конфликт рассматривается Э. Эриксеном как один из исходов взаимодействия между индивидуумом и средой условиях, если защитные реакции организма и «уступки» среды оказываются недостаточными для восстановления нарушенного равновесия (E. Erikson, 1968).

По мнению Н.И. Сарджвеладзе, динамические стороны системы "личность-социум" представлены в трех ипостасях: Модальность, источник и способ воздействия (Н.И. Сарджвеладзе, 1989). Модальность взаимодействия включает в себя адаптацию и преобразование, являющиеся противоположностями. Преобразовательная деятельность индивидуума распространяется на межличностные отношения. Социальное и внутриличностное взаимодействие, исходя из параметра жизнедеятельности, отражено в виде четырех динамических тенденций:

- адаптация к среде;
- самоадаптация;
- преобразование среды;
- самопреобразование.

Адаптация внутри социального окружения зависит не только от определения ситуации индивидуумом, но и от эмоциональных состояний, на которые имеет влияние адаптированностью. Такие состояния отвечают за регуляцию поведения и систему межличностных отношений.

Самоадаптация является здесь бесспорно важным вопросом, поскольку

формируются социальная и личностная идентичность. Трудности при выделении идентичности могут привести к личностным кризисам.

1.3 Современное состояние изучения проблемы социализации и социальной адаптации у лиц зрелого возраста

Социализация чаще всего определяется как процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемого в общении и деятельности. Отечественными психологами выделяются три сферы содержания процесса социализации:

- деятельность;
- общение;
- самосознание.

На данный момент анализ этих сфер осложнен тем, что проблема стадий социализации носит дискуссионный характер и если в случае социализации в периоды детства, отрочества и юности у ученых не возникает расхождений, то по поводу дальнейших этапов ведутся активные споры и дискуссии.

Также процесс исследования в данной возрастной категории осложнен тем, что лица зрелого возраста чаще всего смещают приоритеты в сторону решения бытовых вопросов, нежели на проблемы самоактуализации и социализации, что не способствует возможностям эмпирических исследований. Тем не менее, важность этих аспектов имеет влияние как на общественную деятельность индивидуума, так и на частную жизнь и ее качественное состояние.

Изучение особенностей социализации и социальной адаптации лиц зрелого возраста оказалось на периферии исследований внутри социальных и психологических наук, не смотря на то, что занимает наиболее продолжительный период в жизни человека . В наше время в различных отраслях социологии и психологии проводятся исследования, посвященные людям зрелого возраста, но, как правило, направленные на изучение отдельных сторон жизнедеятельности зрелого человека (исследования в области особенностей профессиональных карьер, экономическое поведение людей зрелого возраста, изучение жизненного цикла семьи, маркетинговые и политические исследования). Не смотря на большую значимость данных исследований, социализация и социальная адаптация лиц зрелого возраста являются значимыми вопросами для изучения, поскольку влияют на многие аспекты и качество жизни данной категории населения в целом.

Анализ современной литературы на тему социализации и социальной адаптивности у лиц зрелого возраста показал, что основными проблемами в этих областях являются пониженная концентрация внимания, смещение локуса контроля, повышенная эмоциональная лабильность и низкий социальный контроль.

1. Пониженная концентрация внимания. Выделяется несколько видов рассеянного внимания:

- *Истинное невнимание (рассеяние)*, впервые описанное Уильямом Джемсом, во время которого человек отключается от чего-либо значительного в реальности, от своих планов. Его внимание является блуждающим, и не способно длительно останавливаться ни на одном

объекте. Такое состояние можно интерпретировать как прострацию. Такой вид рассеянности возникает при выгорании, бессоннице, переутомлении и выполнении любой монотонной работы и характеризуется расплывчатостью мыслей и ощущений, упадком сил, отсутствием концентрации, интереса к происходящему. Также данное состояние часто сопровождается апатией и скукой;

- *Мнимая рассеянность* возникает за счет трудности в распределении внимания между различными объектами внутренней и внешней среды и является негативным последствием глубокой внутренней концентрации. Совершая ошибку в виде чрезмерной сконцентрированности на решении какой-либо проблемы или собственных чувствах и размышлениях, индивид не в состоянии заметить того, что происходит вокруг него. В основном выделяют два вида мнимой рассеянности: профессорская рассеянность, при которой ход мыслей имеет нейтральный эмоциональный фон и направлен на решение сложных задач и поэтическая рассеянность, при которой индивид прибывает в состоянии мечтательности. Любой человек, если поглощен чем-либо, становится невнимательным, что может привести к нарушению привычного автоматизированного хода деятельности. Также мнимая рассеянность может распространяться на внешний объект или цель;

- *Ученическая рассеянность* характеризуется чрезвычайной подвижностью и отвлекаемостью внимания. Внимание не задерживаясь на длительное время ни на одном объекте, произвольно перемещаясь с одного

объекта на другой. Встречается у детей с СДВГ и некоторых видах психопатологии;

- С
тарческая рассеянность включает в себя такие явления, как низкая переключаемость в сочетании с низкой концентрацией, где даже в случае концентрации степень внимания легка и сосредоточение не является эффективным;

- В
начале двадцатого века гештальтпсихологами было указано на то, что о рассеянности можно говорить и как о напряженном невнимании к определенным комплексам действий, мыслей и чувств. Например, возникают трудности при сосредоточении на определенных эмоциональных и аффективных состояниях, таких как гнев;

- Та
кже выделяют *моторное, когнитивное или избирательное невнимание*, например, ряду звуков и обстановке, воспринимаемой как привычная;

- М
отивационно-обусловленное невнимание, описанное З. Фрейдом в монографии «Психопатология обыденной жизни», при котором человек не всегда сознательно, но с большим старанием избегает определённых мест, людей или мыслей.

Также определенные трудности могут возникать при выполнении часто используемых действий, прочтении хорошо знакомых книг и пр.

2. Смещение локуса контроля. Понятие "локус контроля",

обозначающее склонность приписывать свои успехи или неудачи внутренним либо внешним факторам, было введено социальным психологом Джулианом Роттером в 1954 году. Существует разделение на экстернальный тип личности, склонный приписывать результаты деятельности внешним факторам, а следовательно -- внешнему локусу контроля, и интернальный тип, приписывающий результаты деятельности факторам внутренним, то есть внутреннему локусу контроля. В качестве внутренних факторов в данном случае могут выступать собственные положительные и отрицательные качества, степень усилий, отсутствие или наличие необходимых навыков и знаний. Также "локусом контроля" называется "локализация контроля волевого усилия". Позже изучением данного явления занимались ученики и последователи Джулиана Роттера, в числе которых и Бернارد Вайнер, исследователь психологии мотивации и природы эмоций, а также другие ученые, представляющие сферы клинической и педагогической психологии.

3. Низкий социальный контроль. В связи с тем, что система борьбы с девиантным поведением не является совершенной, а люди испытывают стресс и напряжение от опасности со стороны социума, существует необходимость новых подходов к тому, чтобы люди самостоятельно регулировали свое поведение, ориентируясь при этом не только на личные потребности, но и на влияние на окружающих.

Основными вопросами в этой области являются организация деятельности людей, способствующая самоконтролю; структурированность социального контроля, при которой факт того, что он не получит полноценного наказания за мелкие, совершенные "случайно" поступки, не мотивирует его отказаться от дальнейших нарушений и др.

В реализации социального контроля в группе и обществе принято выделять три способа:

1) Через социализацию. В связи с тем фактом, что социализация формирует наши личные предпочтения, влияющие на приоритеты и потребности, она имеет большое влияние на социальный контроль и установления порядка в обществе;

2) Через групповое давление. При не разделении индивидуумом определенный набор норм, ценностей и одобряющего поведения в тех многих первичных группах, членом которых он является, могут последовать санкции и осуждение со стороны его социальной группы, доходящие вплоть до изгнания из нее;

3) Ситуации, в которых отдельный индивид не желает выполнять законы, нормативные регуляторы, формализованные процедуры, группа или общество прибегает к **принуждению**, чтобы заставить его поступить, как все.

Каждое общество способно вырабатывать одну из определенных систем контроля, складывающихся из формальных и неформальных способов регулирования поведения людей и способствующую поддержанию общественного порядка. В качестве агентов неформального контроля выступают семья, родственники, друзья, коллеги, в то время как формальный контроль осуществляют в первую очередь официальные представители государства, наделенные функциями контроля, — суды,

армия, спецслужбы, правоохранительные органы и иные уполномоченные институты.

4. Эмоциональная лабильность представляет из себя патологически неустойчивое настроение, которое легко меняется на противоположное в связи с изменением ситуации. Патологически неустойчивое настроение характерно для астенического синдрома, кроме того, может встречаться в рамках эмоционально-волевых расстройств при патологии личности. Человек, подверженный эмоциональной лабильности, подвержен частой смене настроений, проходя в течении суток путь от состояния радости, до апатии и даже депрессивных эпизодов. Такой человек конфликтен, обидчив, вокруг него недоразумения и претензии, поскольку смена его настроений влияет не только на него самого, но и на окружающий его социум.

Для личности, подверженной эмоциональной лабильности, наличие агрессивности и раздражительности является постоянной, поскольку индивидуум, в ходе попыток решения своих проблем и вопросов всегда срывается на близких и других окружающих его людей. Помимо прочего, такая агрессивность служит методом защиты от других людей, нередко формируя подозрительность, недоверие к миру, скрытность. Эмоционально лабильная личность не уверена и придерживается тактики "избегания неудач", а не "достижения успеха".

Также эмоциональная лабильность может привести к заикленности индивидуума на поиске интересующего занятия. Но в подобном случае данный поиск редко имеет успех, поскольку для таких людей одни увлечения быстро сменяются другими, не позволяя углубиться ни в одно дело. Такая увлеченность способствует нарастанию эмоциональной

неустойчивости. Эмоциональная лабильность не является однозначной и имеет свои последствия.

Основными факторами, приводящими к эмоциональной лабильности, принято считать физические болезни (в основном, черепно-мозговые травмы, опухоли, гипертоническая болезнь), гормональные нарушения и длительные переживания.

Любые физические недомогания провоцируют проблемы психологического характера, поскольку человек находится в физически стрессовой ситуации. В случае болезни эмоциональная лабильность сопряжена с чувством беспокойства, неуверенности в себе и в своих возможностях.

Гормональные нарушения также провоцируют эмоциональную лабильность. Это можно пронаблюдать на примере кризиса подросткового возраста и менопаузы у женщин, способствующих впечатлительности и эмоциональной нестабильности.

Длительное эмоциональное напряжение провоцирует недоверие не только по отношению к окружающим, но и к своим чувствам, что приводит личность к разочарованию, потере мотивации и лишению интереса и уверенности в своих возможностях и потенциале.

При коррекции эмоциональной лабильности следует особое внимание уделить базовому доверию и своевременному разрешению конфликтов, что повлияет на снятие эмоционального напряжения. Также необходимо более чутко относиться к своему здоровью и самоконтролю, работая над своими эмоциями и формируя благоприятные отношения с окружающими.

Выводы по первой главе

1. В первой главе работы мы проанализировали понятие социализации. Данный процесс является одним из основополагающих факторов комфорта личности в семье и в трудовой деятельности.
2. Выделяются объективные и субъективные критерии социально-психологической адаптированности личности. Объективные критерии отражают степень реализации индивидом в своем поведении норм и правил жизнедеятельности, принятых в данной социальной группе. Субъективные - положительное отношение к членству в данной социальной группе, к существующим условиям для удовлетворения и развития основных социальных потребностей.
3. Социально-психологическая адаптированность проявляется как способность человека адаптироваться в широком спектре различных ситуаций, которые возникают в данной общественной среде. Следовательно, в процессе социально-психологической адаптации человек выступает как активный субъект, который адаптируется в среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями и активно самоопределяется.
4. Существуют механизмы социально-психологической адаптации личности, процесс формирования которых неотделим от всех видов преобразований индивидов, таких как: деятельность, общение и самосознание. В сущности механизмов социально-психологической

адаптации лежит активная деятельность человека, ключевым моментом которой является потребность в преобразовании существенной социальной и психологической действительности.

5. Тр
удности с социализацией лиц зрелого возраста связана как с недостаточным количеством и качеством навыков, полученных на предыдущих возрастных ступенях, так и с наложением кризисов подросткового и среднего возраста, формированием определенного виденья мира и системы ценностей, отсутствием новых вариантов среды усвоения информации.

6. М
ероприятия по повышению уровня социализации должны быть направлены на формирование социальной независимости, формирование и развитие навыков общения, самостоятельной организации проведения досуга и отдыха, занятия физкультурой и спортом, предоставление помощи в решении личных проблем, самоактуализации через творчество.

7. Ре
зультатом социализации является появление чувства удовлетворенности жизнью, отношениями с близким окружением, рост творческой активности, достижение успеха в общении и совместной деятельности малой группы и среде жизнедеятельности, качественное улучшение семейной и трудовой деятельности, повышение мотивации и эмоционального самоконтроля.

8. На

настоящий момент для лиц зрелого возраста в достаточной мере не существует той платформы, на которой было бы возможно научение новым социальным навыкам, поскольку к зрелому возрасту и семья, и трудовой коллектив уже являются сформированными и освоенными пространствами, за счет чего у индивидуума нет выходов на новую информацию и актуальность развития снижается, что ведет не к повышению уровня социализации, а напротив, значительно снижает его.

2. Эмпирическая проверка метода воспитательной и коррекционной работы, применимой для повышения социализации и социальной адаптивности у лиц зрелого возраста

2.1 Организация, методы и методики исследования

С целью изучения основных дефектов социализации у лиц зрелоговозраста нами было проведено исследование.

Эмпирической базой для исследования послужила Творческая студия "Любимая нота", располагающаяся поадресу: г. Красноярск пр. Свободный, 53 . Для исследования былиотобраны 60 человек (28 мужчин и 32 женщины). Возраст испытуемых составил от 26 до 55 лет.

Для констатирующего экспериментального исследования нами былапроведена выборка по следующим критериям:

- 1) Схожесть показателей возраста (зрелый возраст, от 26 до 55 лет);
- 2) Идентичность изначального запроса (все люди, принимавшиеучастие в исследовании, имеют проблемы с социализацией и адаптивностью в семье и на работе);
- 3) Обучение в одной и той же творческой студии (все испытуемые обратились в Творческую студию "Любимая нота" и записались по направлениям с уклоном в арт-терапию).

В ходе исследования было гипотетически предположено, что основными проблемами социализации и социальной адаптации людей зрелого возраста являются низкая концентрация внимания, смещения локуса

контроля, эмоциональная лабильность, низкий уровень социального контроля. Процесс исследования социализации и социальной адаптации у лиц зрелого возраста проходил в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе нами были изучены психологические заключения на учащихся, а также проведены ознакомительные беседы с педагогами и психологом-консультантом.

В период основного (экспериментально — диагностического) этапанами были использованы следующие методы:

1) Прямое неспровоцированное констатирующее наблюдение. Его сущность в нашем исследовании заключалась в том, чтобы точно и полно фиксировать факты, которые в дальнейшем позволили более объективно оценить результаты проведённого нами исследования. Мы наблюдали за вниманием, мотивацией и работой участников контрольной группы как на индивидуальных, так и на групповых занятиях, а также - в неформальной обстановке между занятиями.

2) Также была использована вербально-коммуникативная группа методов. Метод беседы использовался нами с целью введения контрольной группы в эксперимент. Изначально, мы установили контакт с педагогами и психологом, а затем с испытуемыми, проведя предшествующую экспериментальной диагностике индивидуальную беседу с каждым лицом, принимавшем участие в исследовании.

3) Выявление основных проблем, препятствующих социализации лиц зрелого возраста, происходило в 6 этапов (нами использовалось 6 методик).

Для удобства наблюдения за констатирующим экспериментом испытуемые были разбиты при тестировании на 3 группы по 20 человек. Психодиагностический метод в исследовании реализовался нами посредством использования следующих методик:

- Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК) (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд);
- Диагностика враждебности по шкале Кука-Медлей;
- Опросник "Мини-мульти" (сокращенный и адаптированный Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым вариант опросника ММРІ);
- Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина);
- Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев);
- «Шкала ситуативной тревожности», разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным.

На заключительном этапе, нами была проведена интерпретация, а затем количественный и качественный анализ полученных результатов

исследования.

Таким образом, для определения степени выраженности дефектов социализации у контрольной группы нами были использованы нижеперечисленные методики:

**1) Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК)
(Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд)**

Целью применения данной методики являлось определение интернальности либо экстернальности контроля как в области достижений, так и в области неудач, а также уровня контроля над эмоционально положительными и эмоционально отрицательными событиями и ситуациями.

Данная методика опирается на концепцию локуса контроля Дж. Роттера, но, в отличие от первоисточника, использующего универсальность отношения локуса контроля к любым типам ситуаций (как к сфере достижений, так и к сфере неудач), разработчиками были предложены субшкалы, отвечающие как за разделение локуса контроля в сферах достижения и неудач, так и в сфере здоровья, семьи и производственных отношений.

Данный опросник включает в себя 44 пункта из определенных утверждений и имеет две вариации ответов. В первом варианте ответы даются по 6-бальной шкале: от -3 до +3. Причем ответ «-3» означает полное несогласие с пунктом шкалы, а ответ « +3» — полное согласие. Ответы во втором варианте предусматривают традиционные для тестов ответы "да" или "нет". Каждая из шкал интерпретируется следующим образом:

-

Ш

кала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями: интернальный контроль, интернальная личность. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни есть результат их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об интерналах как о более уверенных в себе, более спокойных и благожелательных, более популярных в сравнении с экстерналами. Их отличает более позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни.

Низкий показатель по этой шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля: экстернальный контроль, экстернальная личность. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми для них событиями их жизни, не считают себя способными контролировать их развитие. Они полагают, что большинство событий их жизни является результатом случая или действия других людей. Обобщение различных экспериментальных данных позволяет говорить об экстерналах как о людях с повышенной тревожностью, обеспокоенностью. Их отличает конформность, меньшая терпимость к другим и повышенная агрессивность, меньшая популярность в сравнении с интерналами.

-

Ш

кала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного

контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего того хорошего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом преследовать свои цели в будущем. Низкие показатели по шкале свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи, достижения и радости внешним обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

- Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели свидетельствуют о том, что человек склонен к приписыванию ответственности за подобные события исключительно себе.

Таблица 1 – Сравнительные показатели по шкалам общей интернальности и интернальности достижений для всех респондентов

Уровень\ показатель	Показатели шкалы общей интернальности, чел.	Доля, %	Показатели шкалы интернальности достижений, чел.	Доля, %
Очень высокий	0	0	1	2
Высокий	7	11,7	8	13,3
Выше среднего	8	13,3	3	5,0
Средний	4	6,7	7	11,7

Ниже среднего	8	13,3	10	16,7
Низкий	24	40,0	21	35,0
Очень низкий	9	15,0	10	16,7

В Таблице 1 представлены сравнительные показатели по шкалам интернальности. В данной выборке превалирует низкий показатель как по шкале общей интернальности, так и по шкале интернальности достижений. Следует отметить, что средний показатель по этим шкалам приходился в основном на респондентов, обратившихся для добровольного участия в программе без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации. Большинство респондентов с низким показателем по шкалам общей интернальности и интернальности достижений изначально обратились с запросами высокой эмоциональной лабильности и смещением локуса контроля.



Рисунок 1 – Распределение групп по результатам методики УСК

На рисунке 1 показано распределение результатов по категориям запросов в обращениях респондентов, а также – респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации. Проанализировав показатели данной методики, можно сделать вывод, что результаты распределены практически пропорционально запросам респондентов.

2) Шкала диагностики враждебности Кука-Медлей.

Данная методика содержит в себе 27 вопросов, предназначенных для определения склонности к агрессивному и враждебному поведению, а также – обследования уровня враждебности, агрессии и цинизма. Разработана в

1954 году на основе шкалы MMPI и названа по фамилиям ее авторов.

Степень согласия в тесте выражена шестибальной шкалой. Результаты теста разбиты по трем категориям, интерпретируя шкалы цинизма, враждебности, а также агрессии. Каждая из шкал выражена в одной из степеней:

1. высокий показатель;
2. средний показатель с тенденцией к высокому;
3. средний показатель с тенденцией к низкому;
4. низкий показатель.

Результаты психодиагностического обследования были подвергнуты количественной и качественной обработке материала и их последующей интерпретации.

Таблица 2 – Показатели цинизма, агрессивности и враждебности по шкале диагностики Кука-Медлей

Группа	Шкала цинизма	Шкала агрессивности	Шкала враждебности
1	51	56	49
2	47	46	43
3	40	44	59
4	41	46	39
5	44	39	45

Из таблицы 2 следует, что самые высокие показатели цинизма и агрессии в первой группе, в которой находились респонденты с запросом

низкой концентрации внимания, а самый высокий показатель по шкале враждебности имеют респонденты, обратившиеся с проблемой смещения локуса контроля. Если оценить распределение результатов по данным шкалам в других группах мы увидим, что показатели будут примерно одинаковы как у групп, обратившихся с остальными запросами, так и у респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации.

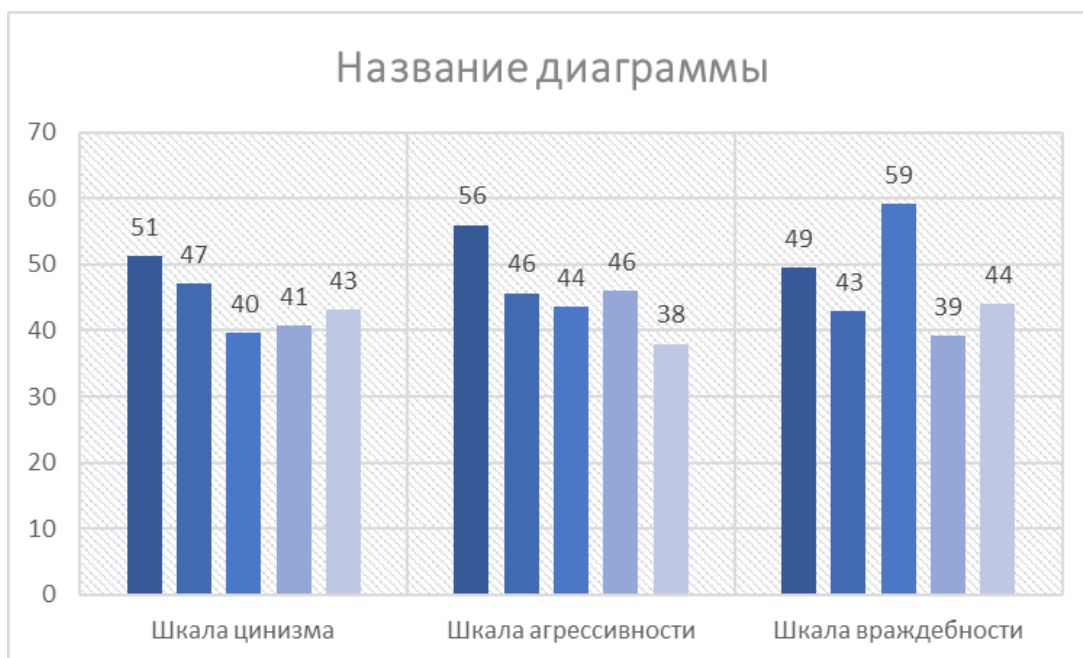


Рисунок 2 – Распределение величины шкал по шкале диагностики враждебности Кука-Медлей

На рисунке 2 показано, какая из шкал выражена наиболее высокими баллами. В данном случае мы видим, что самый высокий балл набирается по шкале враждебности, при том основной процент результата выражен группой респондентов, обратившихся с смещением локуса контроля. По результатам данной методики мы можем сделать вывод как о общей схожести показателей по шкалам для групп, внутри которых респонденты

имели один и тот же запрос, так и об результатах по каждой группе. Представители группы, участвующие в эксперименте без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации, имеют средние показатели по всем из шкал.

3) Опросник "Мини-мульти" (сокращен и адаптирован Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым, вариант опросника MMPI)

Также называемый СМОЛ – Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности. Данный опросник представляет собой сокращенный вариант опросника MMPI. Методику была разработана Джеймс Кинканнон в 1968 году, и в 1981 году адаптирована В. П. Зайцевым и В. Н. Козюлей. Из опросника исключены шкалы маскулинности-феминности (Mf), а также шкала социальной интроверсии (Si). Опросник включает в себя 71 вопрос, восемь базисных клинических шкал и три оценочные шкалы. Методика ориентирована на выявление наиболее распространенных ситуативных или застойных личностных расстройств.

Баллы в тесте начисляются исходя из ключа теста. Их количество прямопропорционально с уровнем агрессивности, злопамятности, пренебрежением социальными нормами и ценностями, а также позволяет сделать выводы об уровне обидчивости и возбудимости.

Результаты психодиагностического обследования были подвергнуты количественной и качественной обработке материала и их последующей интерпретации.

Таблица 3 – Сравнительные результаты групп с различными запросами и группы респондентов, обратившейся без запроса, связанного с

недостаточным уровнем социализации, по опроснику "Мини-мульти"

Группа	Баллы
1	Высокий
2	Средний
3	Выше среднего
4	Высокий
5	Средний

Из таблицы 3 видно, что самый высокий суммарный балл при подсчетах результатов использования методики, имеют первая и четвертая группа, то есть респонденты, обратившиеся с запросом пониженной концентрации внимания и низким самоконтролем. Также стоит отметить, что группа с запросом смещения локуса контроля имеет результаты выше среднего, а значит имеет некоторую тенденцию к повышению уровня агрессивности, злопамятности, пренебрежением социальными нормами и ценностями. Также участники всех групп, за исключением респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, связанного с уровнем социализации, имеют повышенную склонность к возбудимости и обидчивости.

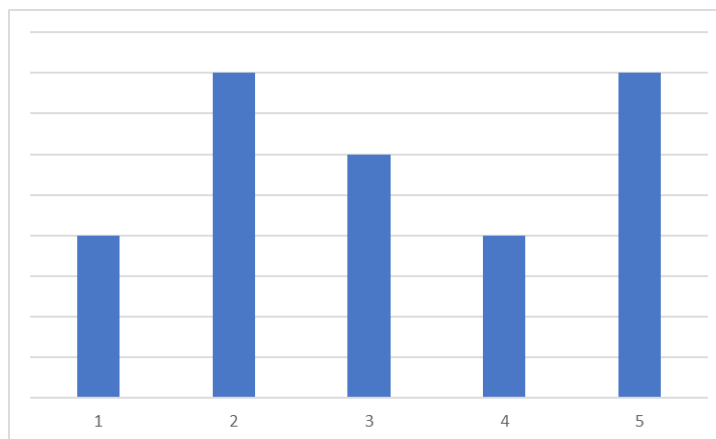


Рисунок 3 – Распределение результатов для каждой группы по опроснику "мини-мульти"

Рисунок 3 показывает распределение баллов внутри каждой группы. Исходя из этих показателей, выводом будет служить то, что люди, обратившиеся с запросами пониженной концентрации внимания и низким самоконтролем имеют большую предрасположенность к эмоциональным тревогам и стрессам, а следовательно – большую вероятность потери базового доверия к миру и окружающим.

4) Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина)

В данной методике отображены помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребности в ней и степень агрессивного заражения, и способность к торможению агрессивных реакций, и способы переключения агрессивности.

Опросник имеет двоичную систему ответов – "да" (+) и "нет" (-) и состоит из суждений, описывающих некоторые формы поведения внутри состояния повышенного возбуждения, напряженности или негативного

отношения к кому-либо или чему-либо.

Индекс агрессии выводится с учетом 11 параметров:

1. Спонтанность агрессии;
2. Неспособность тормозить агрессию;
3. Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты;
4. Анонимная агрессия;
5. Провокация агрессии у окружающих;
6. Склонность к отраженной агрессии;
7. Аутоагрессия;
8. Ритуализация агрессии;
9. Склонность заражаться агрессией толпы;
10. Удовольствие от агрессии;
11. Расплата за агрессию.

При подсчете за каждый соответствующий "ключу" ответ начисляется 1 бал; сумма баллов подсчитывается по первым 11 шкалам. Сумма баллов прямопропорциональна величине склонности к проявлению агрессии.

Интерпретация теста может указывать на:

Отсутствие либо очень низкий уровень агрессии. Встречается при характерной для индивида сниженной самокритичности и завышенных

притязаниях и чаще всего свидетельствует о неискренности респондента, превалирующем желании соответствовать социальным нормам;

Невысокий уровень агрессии и латентного экстремизма. Обычно выражен спонтанной агрессией и связан с неумением при необходимости (если таковая имеется) переключать агрессию на деятельность и неодушевленные предметы;

Средний уровень агрессии и латентного экстремизма. Данный уровень чаще всего выражен как спонтанность, анонимность и слабая способность к торможению агрессивных реакций;

Повышенный уровень агрессии и латентного экстремизма. Обычно помимо выражений среднего уровня, данному уровню присуще добавление показателей провокации и расплаты.

Очень высокий уровень агрессии и латентного экстремизма. Данный уровень указывает на связь с получением респондентом удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провокацией агрессии у окружающих.

Результаты психодиагностического обследования были подвергнуты количественной и качественной обработке материала и их последующей интерпретации.

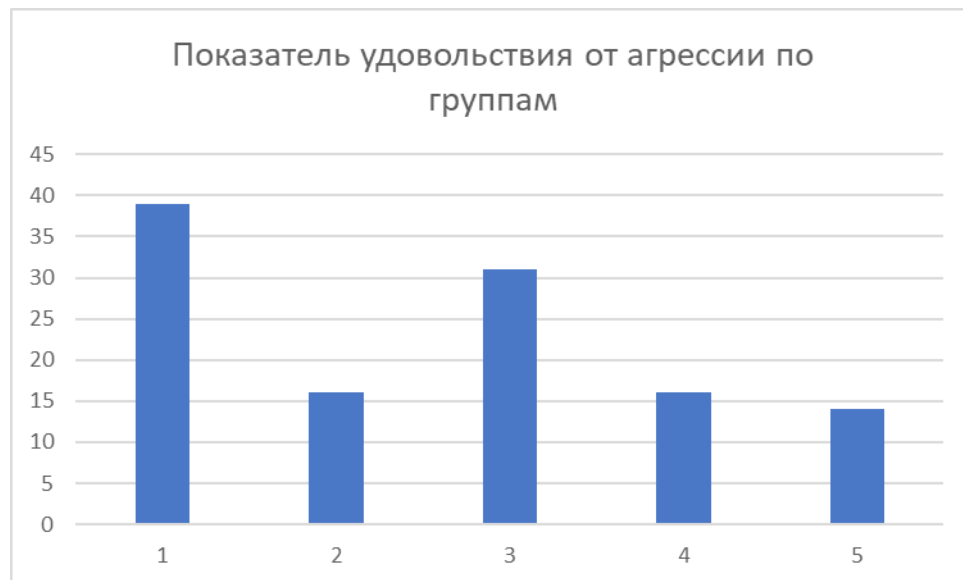


Рисунок 4 – Показатели получения удовольствия от агрессии на основе методики самооценки уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина)

Наибольшее удовольствие от агрессии среди респондентов проявили участники первой группы, обратившиеся с запросом пониженной концентрации внимания. По результатам этого теста было также выявлено, что группа с запросом, связанным со смещением локуса контроля также склонна к получению удовольствия от агрессии, тогда как группы с запросами, связанными с эмоциональной лабильностью и низким самоконтролем, а также респонденты, участвующие в эксперименте без запроса, связанного с уровнем социализации, имеют усредненный результат. Опираясь на результаты работы с данной методикой, а также на личные наблюдения за респондентами, можно сделать вывод, что участник тех групп, показатели которых оказались наиболее высокими, получают удовольствие не столько от агрессии, сколько от возможности проявить контроль, не отыгрывая собственные социальные роли и не проявляя

ответственности за экологичность общения.

5) Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев)

Данная методика помогает выявить склонность субъекта к конфликтности и агрессивности как личностным характеристикам. Состоит из ряда утверждений, требующих ответа "да" (+) либо "нет" (-).

Ответы на вопросы соответствуют восьми шкалам:

- 1) вспыльчивость;
- 2) наступательность;
- 3) обидчивость;
- 4) неуступчивость;
- 5) компромиссность;
- 6) мстительность;
- 7) нетерпимость к мнению других;
- 8) подозрительность.

Каждая шкала позволяет набрать респонденту от 0 до 10 баллов и указывает на один из трех показателей:

- Позитивная агрессивность субъекта (сумма баллов по шкале "наступательности или напористости" и "неуступчивости");
- Негативная агрессивность субъекта (сумма баллов "нетерпимости к мнению других" и "мстительности");

- Обобщенный показатель конфликтности (сумма баллов по шкалам "бескомпромиссности", "вспыльчивости", "обидчивости", "подозрительности")

Результаты психодиагностического обследования были подвергнуты количественной и качественной обработке материала и их последующей интерпретации

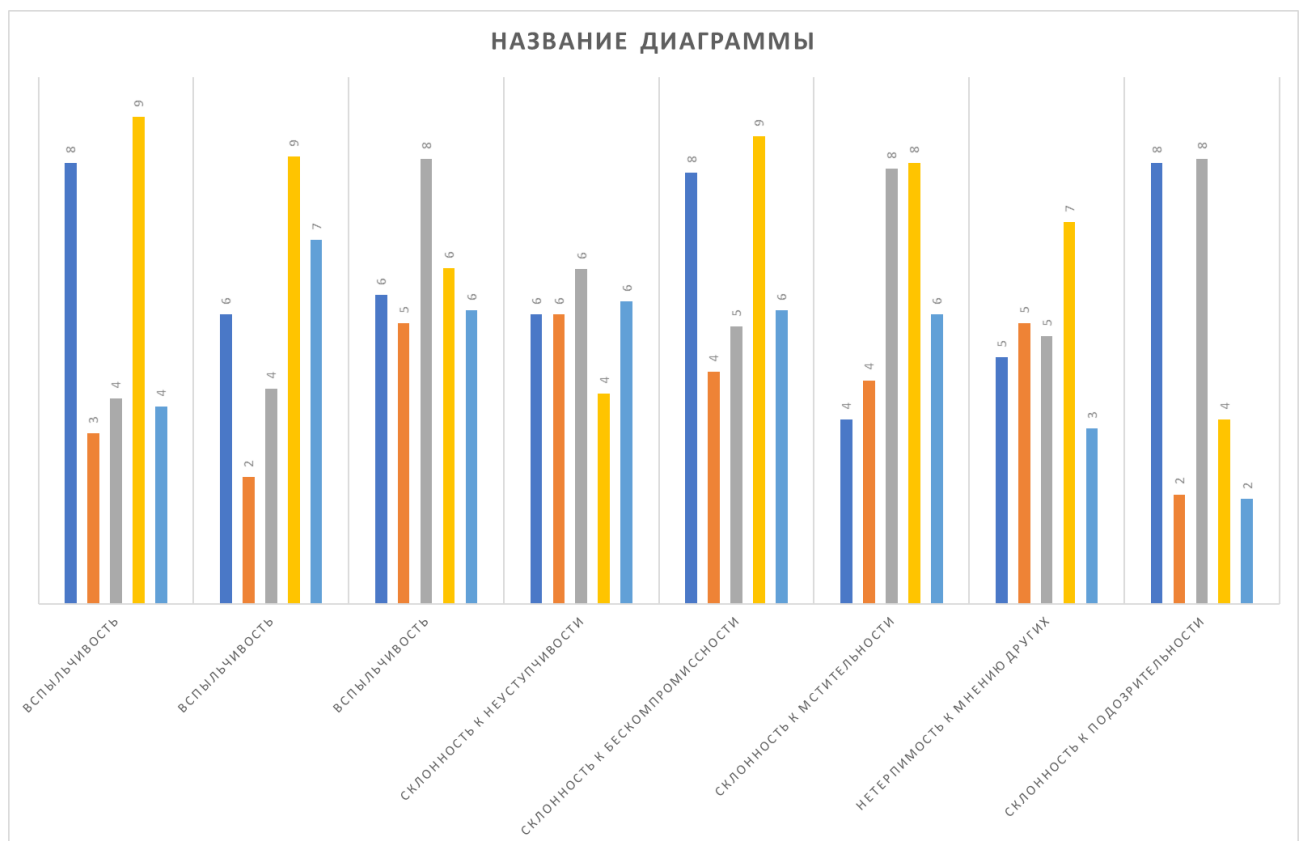


Рисунок 5 – Результаты методики "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев)

Рисунок 5 раскрывает агрессивность и конфликтность со стороны личностных характеристик. На данной гистограмме представлены показатели вспыльчивости, обидчивости, конфликтности, неуступчивости, компромиссности, мстительности, нетерпения к мнению других и подозрительности. Исходя из результатов, наибольшие показатели по шкале вспыльчивости присущи группам с запросами по низкой концентрации внимания и низкому самоконтролю; также группе с пониженным самоконтролем присущи высокие показатели обидчивости. Наибольшая конфликтность присуща респондентам со смещенным локусом контроля. По шкале неуступчивости респонденты из всех групп показали усредненные результаты. Шкала склонности к бескомпромиссности ярче всего у представителей групп с пониженным вниманием и низким самоконтролем. Склонность к мстительности наблюдается в большей мере у представителей групп с запросами низкой концентрации внимания и низким самоконтролем. Также группе с низким самоконтролем присуща нетерпимость к мнению других. Склонность к подозрительности ниже среднего наблюдается как в группе с эмоциональной лабильностью, так и в группе респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, ориентированного на повышения уровня социализации, тогда как в группах с пониженной концентрацией внимания и смещенными локусом контроля напротив показатели являются высокими.

6) Шкала ситуативной тревожности, разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным

Данная методика выделяется на фоне большинства известных методов тем, что позволяет оценить тревожность и как реактивное состояние (на данный момент), и как личностное свойство (устойчивая характеристика).

Личностная тревожность способствует восприятию большинства ситуаций как угрожающие, реагировать на них тревожными состояниями. Реактивная тревожность характеризуется наличием нервозности, беспокойства, внутреннего и внешнего напряжения. Очень высокая реактивная тревожность приводит к нарушению внимания и в некоторых случаях даже к нарушению тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность вызывает психосоматические заболевания, вызванные наличием невротического конфликта, эмоциональными и невротическими срывами.

Методика представлена в виде опросника из 60 утверждений и содержит две шкалы: ситуационной тревожности (20 вопросов) и личностной тревожности (40 вопросов). Для первой шкалы ответы выбираются согласно критериям "нет, это не так", "пожалуй, так", "верно", "совершенно верно". Для второй шкалы выбираются ответы "никогда", "почти никогда", "часто", "почти всегда".

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так,

высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

Результаты психодиагностического обследования были подвергнуты количественной и качественной обработке материала и их последующей интерпретации.

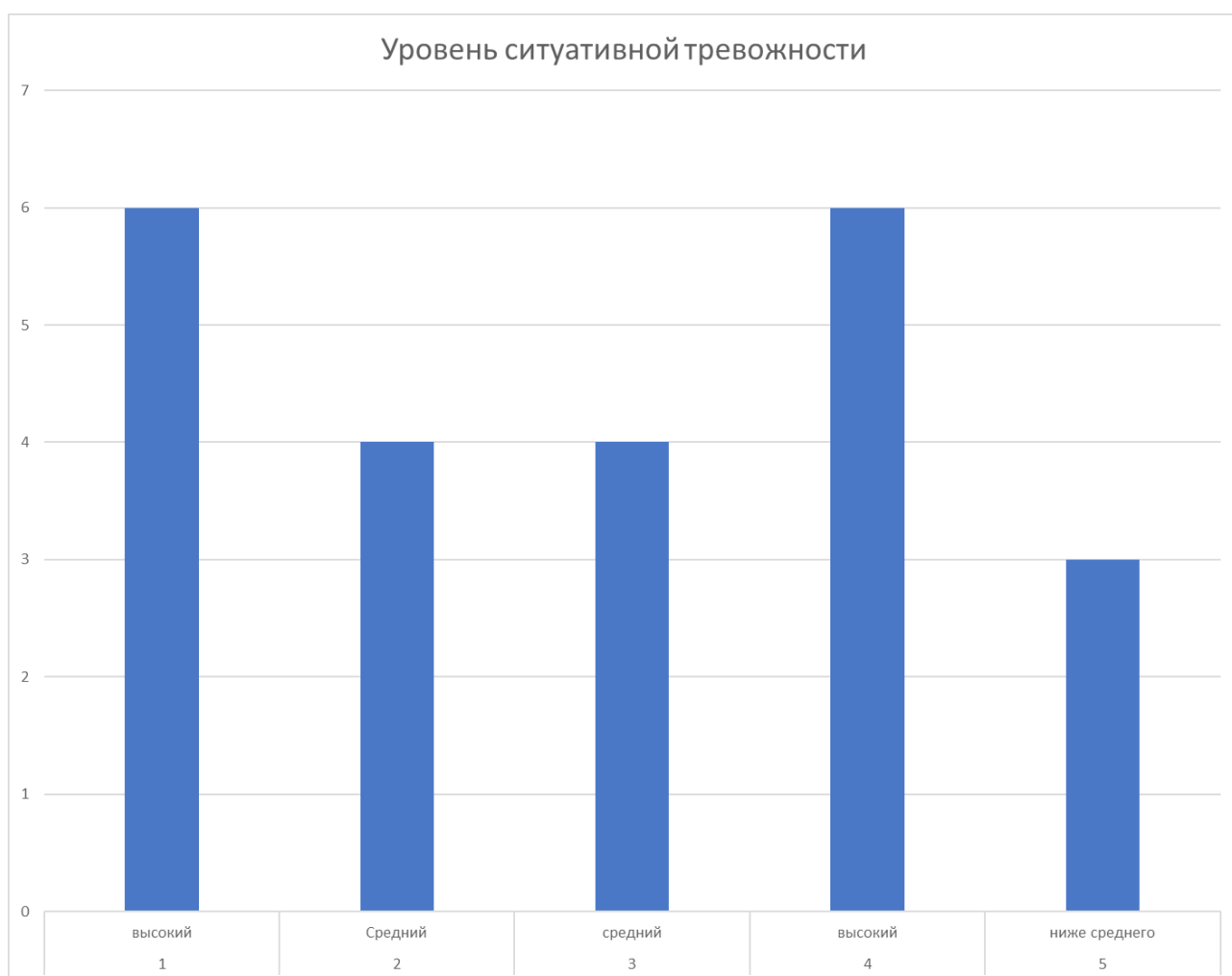


Рисунок 6 – Сравнения уровня тревожности между группами, обратившимися с запросами, а также без запроса, связанными с уровнем

социализации

На данной гистограмме самые высокие показатели наблюдаются у первой группы, где респонденты обращались по запросу низкой концентрации внимания, а также четвертой группы, где запросом являлся низкий уровень самоконтроля. Группа респондентов без запроса, связанного с уровнем социализации, имеет показатели ниже среднего. В группах с эмоциональной лабильностью и смещенным локусом контроля показатель является средним.

2.2 Результаты констатирующего эксперимента

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал потребность в разработке психологической программы, сочетающей в себе диагностические, психотерапевтические и профилактические свойства, поскольку лица зрелого возраста нуждаются в специально организованных условиях психолого-педагогического воздействия, направленных на социализацию и повышение уровня социальной адаптивности у лиц зрелого возраста.

Выводы по второй главе:

Целью экспериментального исследования являлось изучение уровня и особенностей социализации лиц зрелого возраста. В исследовании приняли участие две группы: экспериментальную группу составили 48 лиц зрелого возраста с запросами низкого уровня социализации, связанном с факторами пониженной концентрации внимания, эмоциональной лабильностью, смещением локуса контроля и низким самоконтролем, вторую, контрольную – лица без запросов, связанных с нарушением или

недостаточностью социализации. В результате исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Для обеих групп характерен интерес к собственной личности, желание самопознания и самоактуализации. При этом лица из экспериментальной группы значительно более склонны к тревожности, беспокойству и враждебности, чем их сверстники из контрольной группы. Ключевое же различие в структуре социализации экспериментальной и контрольной групп заключается в том, что участники контрольной группы имеют высокие показатели по шкалам интернальности либо экстернальности, обидчивости, а также -- пониженную мотивацию и низкий уровень контроля агрессии и умения работать в группах, в то время как у экспериментальной группы, наоборот – показатели мотивации и умения действовать внутри группы высоки при усредненных значениях по параметрам тревожности, враждебности, беспокойства и агрессии. По этим параметрам обнаружены значимые различия.

2. Подростки обеих групп больше склонны к проявлениям вербальной, агрессии, чем физической. Однако подростков, которые имеют признаки агрессивности в поведении, характеризует меньшая сдержанность, им труднее контролировать своё поведение, отсрочивать и перенаправлять свои агрессивные импульсы. Для них более характерно проявление агрессии напрямую оппоненту как форме причинения физического вреда, так и словесных угроз и оскорблений, косвенную агрессию они чаще, чем их сверстники используют в физической форме, а по косвенной вербальной агрессии различий между выборками не выявлено.

3. Лиц из экспериментальной группы характеризует наличие перепадов самооценки, боязнь брать на себя ответственность за результаты своего труда. В то время как в контрольной группе наблюдается вовлеченность в сам процесс труда как таковой и готовность к усвоению новой информации. Также отмечено, что участники экспериментальной группы склонны привлекать к себе внимание при помощи неконструктивных действий. Лица, участвующие в контрольной группе, не имеют потребности в постоянном внимании, способны на самооценку, самозанятость и самоконтроль .

4. По результатам диагностик было установлено, что участники экспериментальной группы достаточно тревожны и склонны к беспокойству. В то время как лицам из данной группы присущ значительно более высокий уровень фрустрации и неудовлетворённости жизнью, большая агрессивность, несдержанность, трудности взаимодействия с окружающим миром, а также существенно меньшая психологическая гибкость, лица контрольной группы более уравновешены, готовы к проявлению себя и экологичному взаимодействию в групповой работе.

5. Исходя из результатов тестирований и диагностических методик, выявлена необходимость развития у участников экспериментальной группы психологической гибкости, навыков переключения агрессии, повышения мотивации, умения работать внутри социально-ролевых моделей и проявлять себя через спорт и творчество.

3. Психологическая программа социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии

3.1 Теоретико-методологические подходы к вопрососоциализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии

Социализация и социальная адаптация базируются не только на взаимодействии индивида и общества, но и на непрерывный процессы усвоения и принятия социального опыта, норм и ценностей поведения и определенных знаний. Социализация и социальная адаптация являются факторами, влияющие на эффективность и качество жизни субъекта и в семье, и в профессиональной деятельности.

Социализация и адаптированность личности определяются степенью ее способности к ориентации в пространстве, внутри которого изначальные условия социального существования человека принципиально отличаются от естественных (биологических). Социализация личности, а также восприятие социального опыта, требуются для приспособления человека к окружающему миру. Без этих навыков стать здоровой и полноценной личностью невозможно.

Культура является определенным фактором развития личности и общества в целом, а также выступает в виде модели объяснения и описания мира. Усваивая культурные образцы поведения и отношений, человек осознанно или неосознанно выбирает те нормы, которыми руководствуется в последующем времени в жизни. Также роль культуры проявляется в способствовании созданию контекстуальной связи между индивидуумом и социумом.

Степень реализации возможностей адаптации, социализации и индивидуализации определяется социальной ситуацией, то есть ежедневными условиями развития человека, в которых он себя реализует. Критерием успешной адаптации является способность человека жить в современных условиях.

Поскольку арт-терапия является диагностирующим, лечущим средством, приносящим человеку ощущения "себя", удовлетворяющим фундаментальную потребность человека в самоактуализации, она является эффективным средством социальной адаптации. Имея тесную связь с лечебной практикой, арт-терапия помимо этого может также приобретать психопрофилактическую, социализирующую и развивающую направленности.

Основной целью арт-терапии является гармонизация развития личности через развитие самовыражения и самопознания. На данный момент в арт-терапии активно развивается педагогическое направление, которое предполагает выполнение воспитательных, коррекционных, психотерапевтических, диагностических и развивающих функций. Техники арт-терапии применяются при психологических травмах, потерях, кризисных состояниях, постстрессовых, невротических и соматических расстройствах, экзистенциальных и возрастных кризисах, а также при внутри- и межличностных конфликтах. Отличается эффективностью в работе как с детьми, так и с подростками и взрослыми, позволяя раскрыть внутренние силы человека, укрепить память, развить внимание, мышления, навыки принятия решений. Данный вид терапии применяется как в виде групповой и индивидуальных терапий, так и в виде дополнения к другим методам и направлениям психотерапии, коррекционной работы, образовательной,

65

воспитательной и оздоровительной системы.

При проведении работы мы руководствовались следующими принципами:

1. *Принцип индивидуализации*, который предполагает учет индивидуально-личностных особенностей респондентов: возраст, основные факторы, мешающие социализации, уровень общего состояния.

2. *Принцип наглядности* – демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, упражнений подтверждает объяснение и помогает их правильному выполнению.

3. *Принцип диалогичности* предполагает то, что развитие навыка социализации, осуществляющейся в процессе взаимодействия с психологом (педагогом) и группой во время занятий становится более эффективной, если психолог (педагог) стремится придать диалогичный характер своему взаимодействию с обучающимся.

4. *Принцип гуманизации*, предполагающий переориентацию личностно ориентированные, гуманные образовательные технологии; реализацию «субъект-субъектных» отношений и сотрудничество между обучающимися и обучающимися в процессе обучения.

5. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи психологической работы по социализации лиц зрелого возраста.

6. *Принцип сенситивного понимания*, предполагающий такой

видэмпатии, который выражается в способности увидеть мир другого человека, почувствовать его внутренние резервы. При этом психолог не оценивает действия респондента в образовательного процессе, а пытается взглянуть на ребенка с его точки зрения.

7. *Принцип безусловного принятия*, который характеризуется уважением к респонденту, как к личности, заслуживающей внимание. При этом должно постоянно присутствовать безусловное принятие респондента таким, какой он есть.

8. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности респондентов, укрепление психологического здоровья.

При составлении психологической программы необходимо ориентироваться на следующие требования:

- четко формулировать цели психологической работы;
- определить круг задач, которые конкретизируют цели коррекционной работы;
- четко определить формы работы (индивидуальная, групповая или парная);
- сбалансированная);
- от

обратить методики и техники для развивающей работы;

- оп
ределить общее время, необходимое для реализации всей психологической программы;

- оп
ределить частоту необходимых встреч (ежедневно, 1 раз в неделю, 2 раза в неделю, 1 раз в две недели и т.д.);

- оп
ределить длительность каждого занятия;

- ра
зработать психологическую программу и определить содержание развивающих занятий;

- пл
анировать формы участия других лиц в работе (педагогов, членов семьи, и т.д.);

- ре
ализовать психологическую программу;

- по
дготовить необходимые материалы и оборудование.

По завершению развивающих мероприятий составляется психологическое или психолого-педагогическое заключение о целях, задачах и результатах реализованной психологической программы с оценкой ее эффективности.

Психологическая программа по социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии реализуется психологом с привлечением педагогов дополнительного образования и состоит из блоков:

1. Диагностический блок.

Работе по социализации лиц зрелого возраста предшествует внимательное изучение психологом коммуникативного поведения каждого индивида в группе обучающихся, а также определение общего уровня психологического комфорта группы. По результатам проведенной психодиагностики планируется содержание развивающей работы, проводится консультирование педагогов и воспитанников.

2. Развивающий блок.

Основная задача развивающих мероприятий состоит в том, чтобы обеспечить развитие социальных и адаптационных навыков респондента, совершенствуя его коммуникативные и самоаналитические умения. Реализуется работа по целенаправленному формированию знаний, умений и навыков, а также развитию потребности индивида их сознательного применения в разных видах деятельности. Психоразвивающая работа с лицами зрелого возраста проводится согласованно психологом и руководителями творческих направлений.

Существует множество различных форм, используемых в работе с лицами зрелого возраста, однако процесс обучения является оптимальным для данной возрастной категории, так как воссоздает обстановку школьных и студенческих лет, то есть того периода, когда закладывается основная база социальных навыков. В качестве основных форм работы при построении

психологической программы мы использовали следующие:

1. Вокалотерапия.

Помимо функций музыкотерапии, у занятий вокалом также имеется ряд физиологически благоприятных свойств, также влияющих на борьбу со стрессом и другими психоэмоциональными состояниями.

Первое и главное, чем занимаются на любых вокальных занятиях – постановка голоса. Её основой являются правильное дыхание, правильная осанка при пении и правильное использование артикуляционного аппарата.

При брюшном дыхании задействуется диафрагма – главная дыхательная мышца. Во время вдоха она напрягается и относительно опускается, создавая зону разреженного давления в лёгких и усиливая внутрибрюшное давление.

В норме внутрибрюшное давление должно оставаться «адекватной константой». А это значит, что структуры ниже диафрагмы должны отреагировать на вдох. В норме они реагируют плавным откликом мышц передней брюшной стенки, задней стенки в районе поясницы, и откликом тазового дна. При этом передняя брюшная стенка должна справляться с нагрузкой и удерживать плотность и положение кишечника. То есть на вынужденное растяжение она должна реагировать рефлекторным сокращением, обеспечивающим стабильность всей брюшной полости, включая внутренние органы. Правильным дыханием является совокупность диафрагмального (брюшного) и реберного способов дыхания.

Многие дыхательные упражнения невокальной системы не учитывают отклонений в здоровье. К противопоказаниям относится, например,

предрасположенность к гипертонии. Также, при использовании исключительно брюшного способа дыхания выявлен ряд симптомов: ригидная, жесткая грудная клетка на фоне слабой передней брюшной стенки и спазмы поясницы, перекрывающие пути для нормального расширения грудной клетки и другие возможные направления движения во время вдоха.

Фасции дегидратированы, баланс жидкости в тканях нарушен, движения нет, кости становятся хрупкими. Слабая передняя брюшная стенка, постоянно растягиваемая при каждом вдохе и лишенная нормальной функциональности, не справляется с удерживанием кишечника в требуемых рамках. Кроме того, это вызывает сбой в работе пищеварительной системы. Кишечник раздувает, нарушаются процессы перистальтики, круг нестабильной неподвижности замыкается. Во избежание подобных проблем подойдут вокальные упражнения, позволяющие человеку раскрывать свои возможности постепенно.

Во время использования вокального дыхания кровь насыщается кислородом больше, чем во всех других случаях. Это способствует улучшению деятельности сердечнососудистой системы. Объем легких задействуется полностью. Диафрагмальное дыхание не создает препятствий для работы речевого аппарата, поэтому голос человека также преобразовывается.

Большим плюсом использования вокалотерапии является чередование индивидуальных и групповых занятий. Так, во время индивидуальных занятий у психолога есть возможность работать с клиентом в более непринужденной обстановке, на что влияют, во-первых, дыхательные упражнения, снижающие уровень стресса, а во-вторых – сам способ

проведения занятия. При условиях, где присвоение навыка пения играет, на первый взгляд, ключевую роль, пациент быстрее раскрывается, что позволяет наглядно оценить количество и степень физических и эмоциональных зажимов. На групповых же занятиях предоставляется возможность не только побыть в обществе единомышленников, но и дать ему опробовать новые навыки общения. Это позволяет проводить упражнения, результат которых благотворно влияет производственные и семейные отношения, а также – борьбу со стрессом и выгоранием.

2.Терапевтическое фехтование.

По степени задействования интеллектуального воздействия фехтование уместно уподобить динамическим шахматам. В фехтовании существует такое понятие, как "фехтовальная фраза", представляющее из себя определенную последовательность действий атакующего и защищающегося. Мастерами в этой области за бой просчитывается и реализуется в среднем 10-12 "фехтовальных фраз". При систематических тренировках повышается осознанность поведения, формируется способность к анализу и прогнозированию ситуации, развивается самоконтроль.

Также терапевтическое фехтование является и одной из разновидностей драматерапии. Основным приемом этого направления является драматизация, то есть разыгрывание определенного сюжета. Данный вид терапии позволяет человеку отвлечься, найти себя, открыться на сцене, что способствует решению проблем с социализацией и социальной адаптацией. Поскольку человек может делать в мире драмы то, что недоступно ему в обычном мире, человек легче преодолевает собственные ограничения и получает мотивацию для новых свершений. Индивид легче

реагирует на то, что происходит в реальной жизни, а также получает возможность перенести игровой опыт на другие сферы.

Помимо возможности самовыражения и возможности пережить по-другому какие-либо болезненные события, посмотрев на них по-другому или со стороны, данная методика преследует следующие цели:

- ус-
транение чувства напряжения;
- по-
мощь в развитии креативности;
- по-
вышение ответственности;
- вы-
явление качества сопереживания;
- ра-
звитие воображения;
- из-
менение мыслей;
- ко-
ректировка стремлений;
- ра-
звитие чувства уверенности.

Драматерапия применяется в семейной терапии, оргконсультировании,

психосоматике, пограничных расстройства, в решении внутриличностных и межличностных проблем, а также решает широкий спектр задач, связанных с социализацией и изменением негативного поведения.

3. Танцевальная терапия

Главным аспектом в этом виде терапии является связь телесных и психических процессов, гармонизация мыслей, чувств и ощущений через танец. Исходя из концепции В. Райха, все, что происходит в нашем теле, отражается на психике и наоборот, все психологические и эмоциональные изменения отражаются в теле.

Танцетерапия работает с такими категориями, как пространство, время, ритм. Смена ритмов, различные по характеру танцы, аутентичные движения несут в себе мощный освобождающий и терапевтический заряд. Танцевальные терапевты воспринимают тело и разум как единое целое, определяя их гармоничное взаимодействие как залог здоровой психики. В своей работе танцетерапевты опираются на следующие принципы:

- 1) Те
ло и психика неразделимы и оказывают постоянное взаимное влияние друг на друга;
- 2) Та
нец — это коммуникация, которая осуществляется на трех уровнях: с самим собой, с другими людьми и с миром;
- 3) Тр
иада мысли-чувства-поведение — единое целое и изменения в одном аспекте влекут изменения в двух других (принцип целостности);

4) Те
ло воспринимается как процесс, а не как предмет, объект или субъект;

5) Об
ращение к творческим ресурсам человека как к неиссякаемому
источнику жизненной силы и созидательной энергии.

Включение танцевальной терапии в программу социализации лиц
зрелого возраста преследовало следующие цели:

- Ра
спирение сферы осознания собственного тела, его особенностей и
возможностей.

- Ра
звитие глубинного доверия себе и повышение самооценки путем
развития более положительного образа тела.

- Со
вершенствование социальных умений в безопасном пространстве
терапевтических отношений.

- Ин
теграция внутреннего опыта — установления связи между чувствами,
мыслями и движением.

- Со
здание глубокого группового опыта.

Получаемые во время занятий с танцетерапевтом психоэмоциональная
разрядка, уверенность в собственном теле и возможность самовыражения

способствуют социализации и повышению эмоционального интеллекта обучающегося. Также танцетерапия помогает при развитии навыков отреагирования и переобучения.

4. Арт-терапия рисованием

Среди преимуществ арт-терапии рисованием выделяются такие плюсы как:

1. осознание собственных глубинных страхов и переживаний. Их анализ;
2. возможность диагностики состояний по рисунку, получившемуся в процессе рисования на арт-терапии;
3. социально-приемлемый способ выражения, исследования и проработки негативных чувств и эмоций (обида, злость, ненависть);
4. Возможно раскрыть творческий потенциал;
5. Универсальность метода для любой возрастной группы.

Исходя из данных преимуществ данный метод помогает скорректировать такие проблемы социализации лиц зрелого возраста, как эмоциональная лабильность, низкий самоконтроль, а также – способствовать самоактуализации в следствии самовыражения.

5. Блок психологического просвещения и профилактики.

Варианты тем профилактической и просветительской работы варьируются в зависимости от актуальных проблем, а также условий. В данном случае рекомендуется применение именно групповых тренингов, поскольку многие аспекты социализации могут быть рассмотрены не только в теории, но и на практическом примере членов группы. Также при групповой работе происходит формирование как навыков общения, так и сплоченности коллектива. Данная форма работы включает в себя целенаправленное использование всей совокупности взаимодействий и взаимоотношений между участниками группы, являясь ролевой моделью реальной жизни, вмещающей в себя отношения, установки, моральные и поведенческие реакции и ценности.

Также необходимо учесть, что в случае замкнутости респондента, групповая работа является оптимальным методом для того, чтобы показать, что другие участники группы также дружелюбны и безопасны. Мягкое давление со стороны группы позволяет уменьшить "изоляция" и побудить к участию в общественной деятельности. Те участники программы, которые потенциально нуждаются в социальном принятии также выигрывают именно от групповой формы работы.

Обозначенные нами научно-теоретические и методологические подходы легли в основу организации и содержания психологической работы по социализации лиц зрелого возраста.

3.2. Содержание психологической программы и её реализация

Цель психологической программы заключалась в теоретическом обосновании, разработке и экспериментальной проверке

эффективности

психологической программы по социализации лиц старшего возраста средствами арт-терапии. Достижение цели предусматривало решение ряда задач:

- Снижение эмоциональной лабильности;
- Повышение уровня самоконтроля;
- Самоактуализция;
- Повышение самооценности;
- Развитие внимания;
- Развитие навыка самопознания;
- Снижение агрессии;
- Установка базового доверия к миру;
- Развитие социальной адаптации.

На основе запросов респондентов, связанных с такими факторами снижения социализации, как пониженная концентрация внимания, эмоциональная лабильность, смещение локуса контроля и низкий самоконтроль, а также результатов констатирующего эксперимента нами были сформированы 5 групп: 1 контрольная и 4 экспериментальных. Впятую экспериментальную группу (1 ЭГ) нами были определены: 12 лиц зрелого возраста (7 мужчин и 5 женщин) без запроса, связанного с нарушением социализации .

Кпервой экспериментальной подгруппе относились люди с низкой концентрацией внимания. К данной группе применялись методы танцетерапии. В составе данной группы находились люди зрелого возраста с рассеянным вниманием и низкой способностью концентрироваться, выстраивать план рабочего процесса. Формирующий (обучающий) эксперимент в этой группе велся на основе танцевальной арт-терапии. Каждое занятие включало в себя блок из упражнений как на вербальную, так и невербальную коммуникацию.

В качестве творческого задания учащимся была предложена самостоятельная постановка танца, во время организации которого обучающиеся могли задавать целевые и профессиональные вопросы преподавателю, но не находиться под его абсолютным контролем. Данное задание выполняет роль модели социальной группы и помогает ученикам выстраивать и отстаивать собственные ролевые модели, понимать свои сильные и слабые стороны, учиться взаимодействию. Поскольку у каждого обучающегося в трудовой деятельности появляется незаменимая функция, каждый участник эксперимента чувствует свою значимость, а также обучается ответственности перед собой и окружающими.

Во время постановки танца преподавателем задаются определенные задачи и структура, в частности важно обратить внимание на приемы контактной импровизации, помогающей наладить контакт внутри группы не только с вербальной, но и с невербальной стороны; целостность танцевальной композиции, развивающей пространственное мышление; отдельные элементы и движения танца, что способствует развитию

произвольного и не произвольного внимания, а также мелкой моторики; групповой фазе постановки, где обучающийся может проявить себя как в лидирующей, так и в поддерживающей или организационной ролях; выразительность исполнения, где во-первых происходит самоактуализация через творчество, перенос эмоций в танец, а во-вторых -- преодоление психологического барьера боязни сцены и публичных выступлений .

Также важным упражнением в комплексе урока по данному направлению является растяжка. Представляя из себя своеобразную двигательную медитацию (схожую с йогой и комплексом упражнений цигун), растяжка является способом, способствующим борьбе с тревожностью, беспокойством, помогает обучающемуся в работе над концентрацией внимания и упорством в трудовой деятельности

Ко второй экспериментальной группе (2 ЭГ) относились люди с низкой эмоциональной лабильностью (16 человек: 5 мужчин и 11 женщин). К данной группе применялись методы терапевтического вокала. Метод терапевтического вокала был выбран для данной группы по критерию наибольшего влияния на стрессоустойчивость, поскольку включает в себя не только творческую часть и возможность отыгрывания социальных ролей и моделей, но и комплекс специальных дыхательных упражнений, которые в дальнейшем могут использоваться учащимся за пределами уроков. Также следует обратить внимание, что метод терапевтического вокала позволяет работать как в индивидуальном порядке, так и в малых группах и в виде сводной группы хора, что способствует проработке личностных навыков в комплексном варианте.

На индивидуальных занятиях преподаватель может уделить ученику

достаточное количество времени, обратить внимание на персональные проблемы ученика, такие как зажимы в теле и голосе, правильная постановка дыхания, направление звука и подача голоса.

На занятиях в малых группах (дуэт, трио, квартет) возможна проработка социальных моделей поведения, работа в команде, творческая реализация и развитие креативности. Также на занятиях в малых группах создается наиболее удачная обстановка и условия для обсуждения именно культурной составляющей вокальных занятий.

На занятиях в группе хорового вокала ученикам предоставляется возможность работы в большей группе, взаимодействия с хором как в качестве солиста, так и в качестве участника коллективной деятельности, что позволяет сформировать навык взаимодействия внутри коллектива, так и с преподавателем, являющимся в данном случае лидером.

К третьей экспериментальной группе (3 ЭГ) относились люди со смещением локуса контроля (11 человек: 7 мужчин и 4 женщины) . Для терапии людей данной категории нами было выбрано направление изобразительной арт-терапии. С помощью изобразительной арт-терапии (живопись, графика, основы скульптуры) обучающиеся могут выразить свои эмоции, развить способность детального восприятия, повысить концентрацию внимания. Важным моментом здесь является возможность переноса агрессии в творчество, структурирование своих эмоций, умение интерпретировать свои чувства и реакции. Занятия изобразительной арт-терапией проводятся как в индивидуальном, так и в групповом варианте, что позволяет обучающемуся как проработать свои личные проблемы, так и

выбрать и проработать нишу внутри работы коллектива, обменяться опытом и мнением с другими членами группы, что способствует адаптации к восприятию новых навыков.

Данное направление арт-терапии также было использовано как вариант работы с метафорическими картами, позволяющее по рисунку составить и скорректировать личностный портрет обучающегося, проработать его тревоги и блоки, связанные с социализацией.

Для терапии группы людей с низким уровнем самоконтроля, представленной в количестве девяти человек (4 мужчин и 5 женщин) нами были выбраны уроки фехтования.

С представителями контрольной группы (КГ), представленной 7 женщинами и 5 мужчинами, в дальнейшем не проводилось специальных психологических мероприятий. С участниками экспериментальной группы был проведен ряд формирующих (обучающих) экспериментов.

Форма проведения занятия — как индивидуальная, так и групповая.

Продолжительность реализации психологической программы по социализации лиц зрелого возраста осуществлялась на протяжении 6 месяцев, что в целом составило 48 занятий по каждому направлению. Продолжительность одного занятия - 45 минут. Частота занятий – 2-3 раза в неделю, во всех случаях, кроме изобразительной арт-терапии, групповые и индивидуальные занятия чередовались между собой в соотношении 1 к 1.

Структура занятий программы включает в себя следующие элементы:

1. Ритуал приветствия – выполняет функцию установления

эмоционально-позитивного контакта с обучающимися, направленности на коллективную деятельность.

2. Переключка – на этом этапе у обучающихся появляется возможность составить приблизительный психологический портрет как преподавателя, так и сверстников, проявить себя.

3. Обсуждение практических целей и задач данного занятия. Этот этап учит испытуемых планировать, ставить последовательные цели, разбивать их на более мелкие задачи, а также – снизить боязнь начала новых действий, что ведет к укреплению базового доверия к миру.

4. Работа с заданиями урока и усвоением новых творческих навыков. В процессе проведения урока важно обращать внимание на темпы выполнения задач, на вид мотивации обучающегося (достижение успеха либо избежание неудач). Важно сформировать у обучающегося не только радость от результата его действий, но и от процесса познания, экспериментов. Во время обучения с помощью психолога организуется распределение социальных ролей, участники учатся сотрудничеству, принятию и делегированию обязанностей, приобретают круг общения по интересам в случае группового занятия и возможность обсудить нюансы своей деятельности в случае индивидуального урока.

5. Обсуждение личной и групповой продуктивности учащих на занятии, анализ проблематики в усвоении нового навыка. Обратная связь с обучающимися. Получение домашнего задания.

6. Прощание. Этот этап важен тем, что представляет собой логическое завершение урока и помогает ученику переключиться с данного вида

деятельности, а также способствует сплочению коллектива, установлению атмосферы доверия и принятия.

Отдельное внимание стоит также уделить не только работе на уроке, но и факту наличия домашнего задания, заставляющего участника образовательного процесса возвращаться во внеурочное время не только к отработке полученных творческих навыков, но и к анализу собственных действий внутри социальной группы, самоактуализации как в творческой, так и в социальной деятельности.

В качестве основных ожидаемых результатов внедрения психологической программы по социализации лиц зрелого возраста является овладение испытуемыми следующими социально-значимыми компетенциями:

Знания:

1. знания о нормах и правилах общения и взаимодействия;
2. знания о способах конструктивного выхода из конфликтных ситуаций;
3. знания речевых и неречевых средств (обращение по имени, контакт глаз, комплимент, мимика, жесты);
4. знания в области распределения социальных ролей и способов эффективного распределения деятельности между ними;
5. знания о видах стресса и методах саморегуляции в стрессовых состояниях.

Умения:

1. Дифференциация личности. Знание внешних особенностей, желаний, потребностей, мотивов поведения, особенностей деятельности и поведения другого;
2. Способность к анализу. Регуляция процесса общения и взаимодействия с помощью правил и норм поведения;
3. Элементарные умения конструктивного выхода из конфликтной ситуации.
4. Элементарные умения использовать речевые и неречевые средства в общении со взрослыми и сверстниками (обращение по имени, контакт глаз, комплимент, мимика, жесты), понимание эмоции другого человека.
5. Умение организовывать и выстраивать рабочий процесс, регулировать собственный уровень мотивации.
6. Умение переключаться между задачами, удерживать внимание.
7. Знание способов борьбы со стрессом. Саморегуляция психических состояний.

Разрабатывая план мероприятий по развитию коммуникативных компетенций, мы ориентировались на поставленные задачи, в соответствии с этим, составили календарно-тематическое планирование занятий.

Оценка результатов исследования эффективности психологической программы по социализации лиц зрелого возраста определялась с помощью повторного психодиагностического обследования с использованием психодиагностических методов и методик, которые мы

отбирали для реализации констатирующего эксперимента.

Анализ полученных результатов проводился в виде соотнесения данных, полученных в процессе констатирующего эксперимента с результатами исследования, выявленными после реализации психологической программы.

3.2 Эффективность реализации психологической программы по социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии

Данный этап исследования проводился после реализованной нами психологической программы, направленной на социализацию людей зрелого возраста. Для проверки эффективности реализованной нами психологической программы, был проведен контрольный эксперимент.

На этапе контрольного эксперимента нами использовались те же методики, которые применялись на первом этапе работы, а именно:

- Методика исследования уровня субъективного контроля (УСК)

(Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд)

Уровень\ показатель	Показатели шкалы общей интернальности, чел.	Доля, %	Показатели шкалы интернальности достижений, чел.	Доля, %
Очень высокий	0	0	0	0
Высокий	1	1,5	1	1,5

Выше среднего	21	35	21	35
Средний	19	32	20	34
Ниже среднего	18	30	17	28
Низкий	0	0	1	1,5
Очень низкий	1	1,5	0	0

Таблица 7. Сравнительные показатели по шкалам общей интернальности и интернальности достижений для всех респондентов после прохождения психологической программы социализации

По сравнению с результатами методики до прохождения программы, показатели по шкалам общей интернальности и интернальности достижений в экспериментальной группе приблизились к средним. Ранее в данной выборке превалировал низкий показатель как по шкале общей интернальности, так и по шкале интернальности достижений. Следует отметить, что средний показатель по этим шкалам приходился в основном на респондентов, обратившихся для добровольного участия в программе без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации. Большинство респондентов с низким показателем по шкалам общей интернальности и интернальности достижений, изначально обратившихся с запросами высокой эмоциональной лабильности и смещением локуса контроля, имели сходный результат с контрольной группой и отмечали большую легкость в общении с семьей и внутри трудовой деятельности, желание брать ответственность и мотивацию доводить свои дела до конца, а также проявляли активную

жизненную позицию в общении с другими обучающимися и при этом уважали их мнение.

- Диагностика враждебности по шкале Кука-Медлей

Группа	Шкала цинизма	Шкала агрессивности	Шкала враждебности
1	40,25	40,3	40
2	40	38,8	40,4
3	41,5	41,5	39
4	41	42,3	40
5	43,7	39	44,5

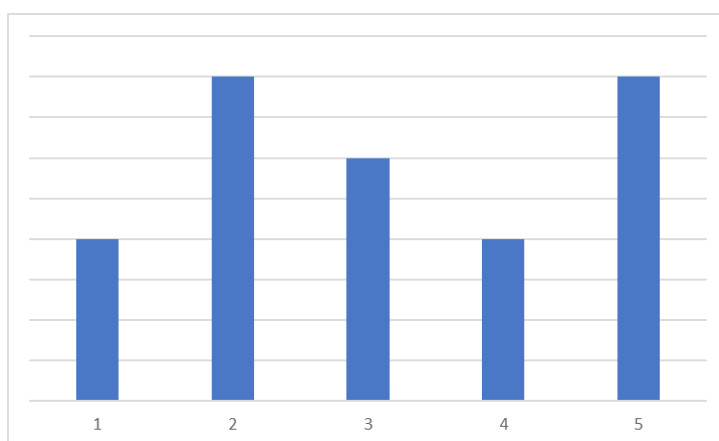
Таблица 8. Показатели цинизма, агрессивности и враждебности по шкале диагностики Кука-Медлей.

Группа	Баллы
1	Ниже среднего
2	Средний
3	Ниже среднего
4	Средний
5	Средний

Из данной таблицы следует, что самые высокие показатели цинизма и агрессии в первой группе, в которой находились респонденты с запросом низкой концентрации внимания, приблизились к средним, а также

значительно снизился показатель по шкале враждебности, который превалировал среди респондентов, обратившихся с проблемой смещения локуса контроля. Если оценить распределение результатов по данным шкалам в экспериментальных группах после прохождения программы, так и у респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, связанного с недостаточным уровнем социализации, то наблюдается примерное усреднение всех результатов.

- Опросник "Мини-мульти" (сокращенный и адаптированный Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым вариант опросника ММРП)



Данный рисунок показывает распределение баллов внутри каждой группы. Исходя из этих показателей, можно сделать вывод, что результаты людей, обратившихся ранее с запросами пониженной концентрации внимания и низким самоконтролем, приблизились к результатам контрольной группы. При личном интервью после прохождения психологической программы социализации лиц зрелого возраста, отмечалось повышение внимания, улучшение работоспособности и большая целеустремленность.

- Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина);

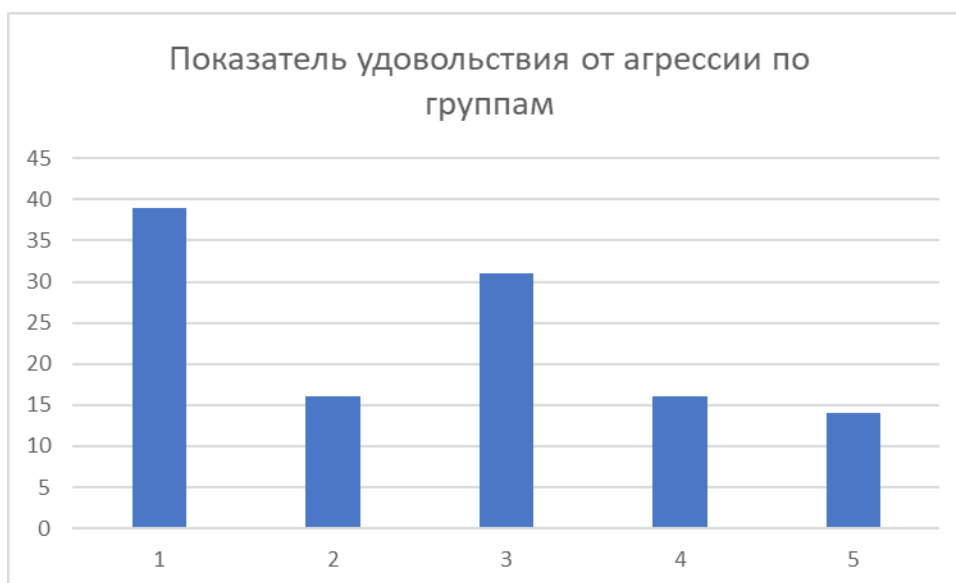


Рисунок 10. Показатели получения удовольствия от агрессии на основе методики самооценки уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина) после прохождения психологической программы.

Наибольшее удовольствие от агрессии среди респондентов проявили участники первой группы, обратившиеся с запросом пониженной концентрации внимания. По результатам этого теста до прохождения программы было также выявлено, что группа с запросом, связанным со смещением локуса контроля также склонна к получению удовольствия от агрессии, тогда как группы с запросами, связанными с эмоциональной лабильностью и низким самоконтролем, а также респонденты, участвующие в эксперименте без запроса, связанного с уровнем социализации, имеют

усредненный результат. Опираясь на результаты работы с данной методикой после применения психологической программы социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии, было выявлено, что результаты экспериментальной группы приблизилось к результатам контрольной группы, а также отмечено более внимательное отношение участников экспериментальной группы к окружающим, их чувствам и эмоциям.

- Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев).

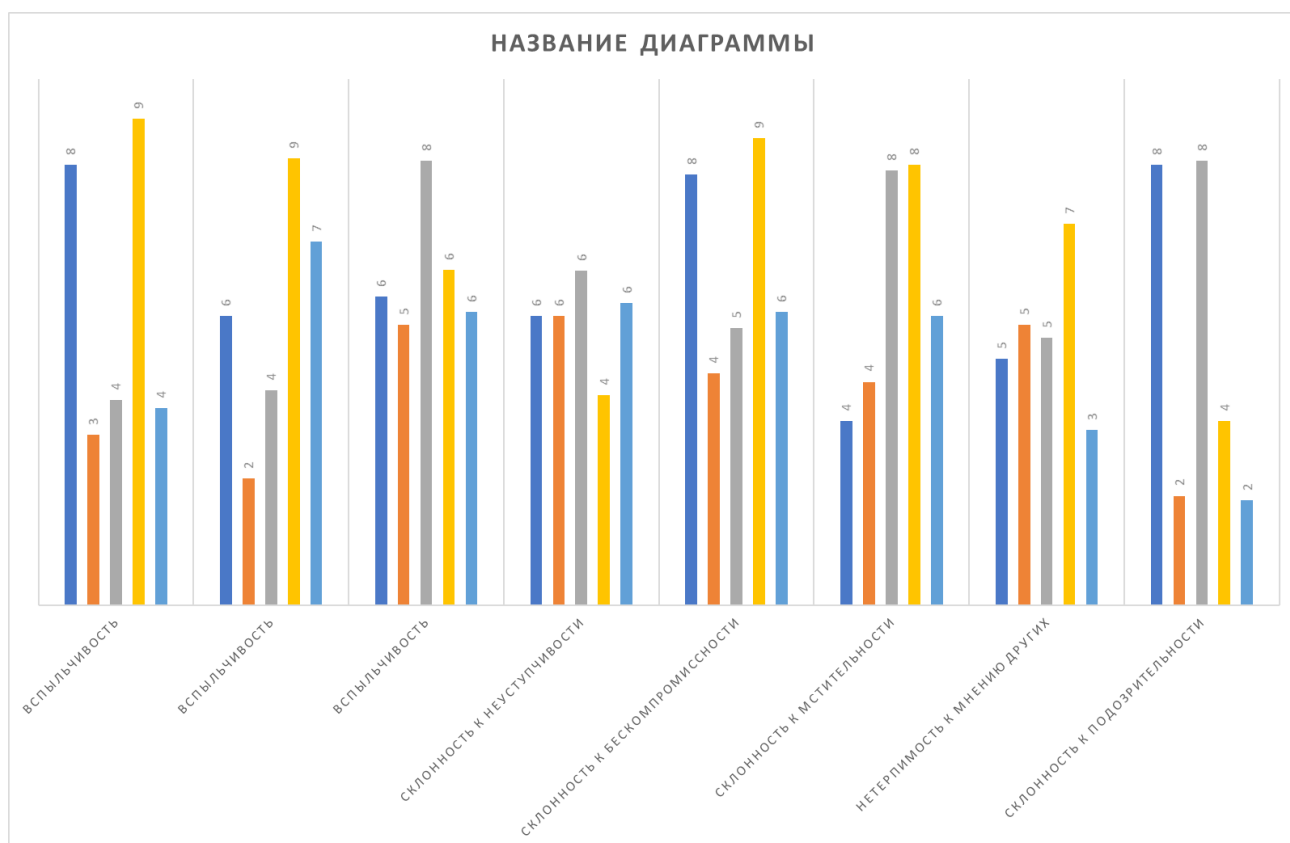


Рисунок 11. Результаты методики "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев).

Данный рисунок раскрывает агрессивность и конфликтность со стороны личностных характеристик. На данной гистограмме представлены показатели вспыльчивости, обидчивости, конфликтности, неуступчивости, компромистности, мстительности, нетерпения к мнению других и подозрительности. Исходя из результатов, полученных до применения психологической программы, наибольшие показатели по шкале вспыльчивости были присущи группам с запросами по низкой концентрации внимания и низкому самоконтролю; также группе с пониженным самоконтролем были присущи высокие показатели обидчивости. Наибольшая конфликтность была присуща респондентам со смещенным локусом контроля. После применения психологической программы показатели по данным шкалам в указанных группах были снижены. По шкале неуступчивости респонденты из всех групп показали усредненные результаты. Шкала склонности к бескомпромисности, ранее выраженная выше всего у представителей групп с пониженным вниманием и низким самоконтролем, также была выражена более низкими показателями. Склонность к мстительности, наблюдаемая в большей мере у представителей групп с запросами низкой концентрации внимания и низким самоконтролем, приблизилась к средним и даже низким значениям. Также в группе с низким самоконтролем, которой до прохождения психологической программы была присуща нетерпимость к мнению других, показатель значительно изменился и приблизился к усредненному значению. Склонность к подозрительности ниже среднего наблюдается как в группе с эмоциональной лабильностью, так и в группе респондентов, участвующих в эксперименте без запроса, ориентированного на повышения уровня социализации, тогда как в группах с пониженной концентрацией внимания и смещенными локусом контроля

напротив показатели являются высокими.

- «Шкала ситуативной тревожности» , разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным

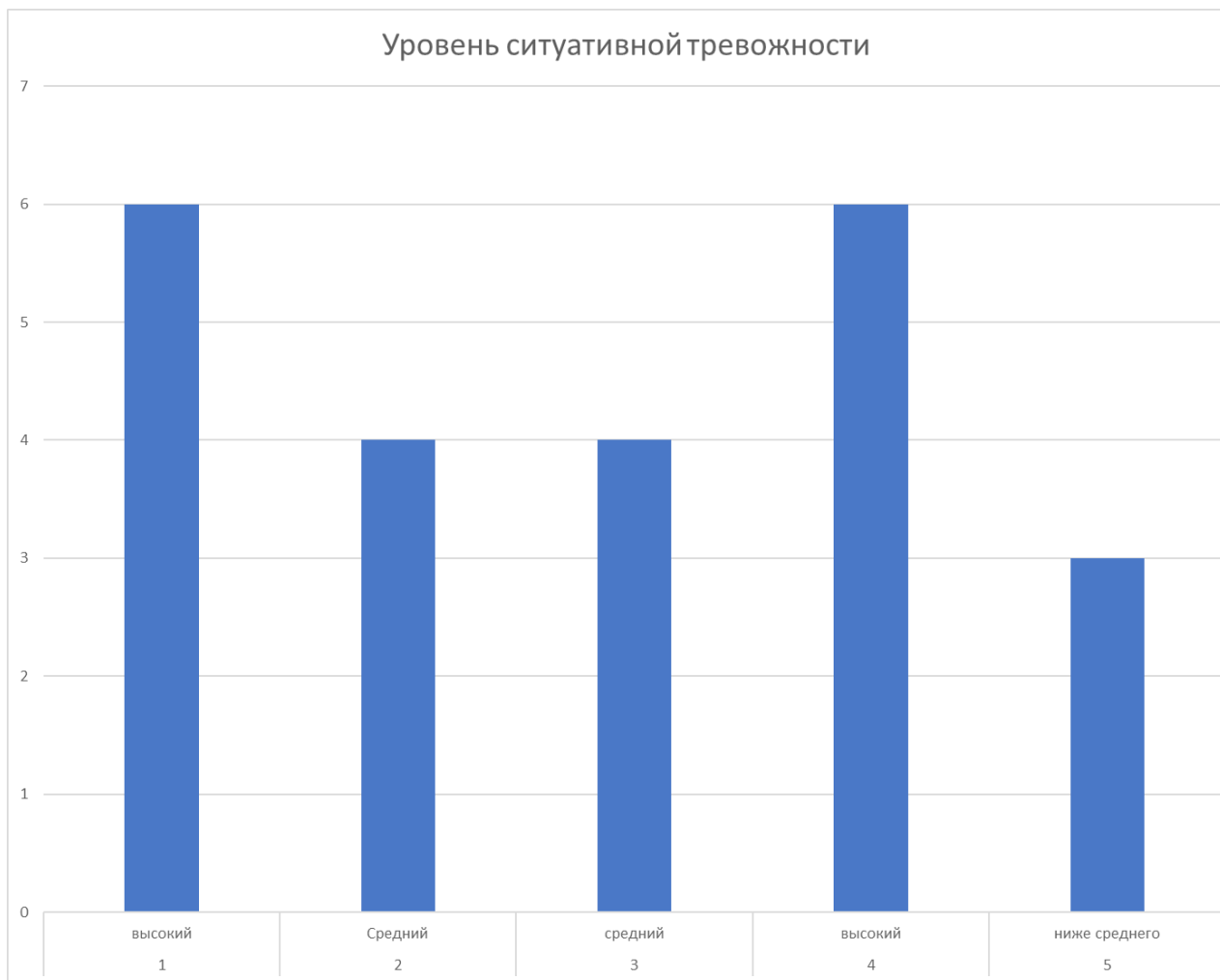


Рисунок 12. Сравнения уровня тревожности между группами, обратившимися с запросами, а также без запроса, связанными с уровнем социализации после применения психологической программы социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии.

На данной гистограмме самые высокие показатели, наблюдаемые ранее у первой группы, где респонденты обращались по запросу низкой концентрации внимания, а также четвертой группы, где запросом являлся низкий уровень самоконтроля, приблизились к средним значениям, соответствующим результатам контрольной группы.

Полученные результаты были подвергнуты анализу и интерпретации, а также сравнены с результатами, полученными до проведения психологической программы.

Выводы по третьей главе:

1. На основе данных, полученных в результате экспериментального исследования, а также анализа научно-методологических подходов к повышению уровня социализации у лиц зрелого возраста, нами была разработана психологическая программа по социализации лиц зрелого возраста средствами арт-терапии.

2. С целью анализа эффективности разработанной программы была проведена её апробация на группе лиц, обратившихся с запросами, связанными с недостаточным уровнем социализации. Далее была произведена повторная диагностика социализации лиц зрелого возраста при помощи использованных ранее методики и сравнение показателей до и после проведения программы профилактики.

3. Анализ данных методики исследования уровня субъективного контроля (УСК) (Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд) после выполнения психологической программы показал снижение показателей

интернелности и экстернелности, приближение результатов к средним показателям, что указывает на нормализацию локуса контроля и стабилизацию самовосприятия и самооценки у респондентов.

4. Анализ данных по Шкале диагностики враждебности Кука-Медлей указывает на снижение цинизма, агрессивности и враждебности в экспериментальной группе, а также на повышение уровня базового доверия к миру, готовность к взаимодействию в группе и умение действовать внутри социально-ролевых моделях. Также не отмечается чрезмерного снижения этих показателей, что является свидетельством высокой мотивации и умения отстаивать свои интересы.

5. Сравнение результатов проведения методики Hand-test Э. Вагнера (в адаптации Т.Н. Курбатовой, 2001) показало значительное снижение склонности к открытому агрессивному поведению, директивности, зависимости, увечности, кроме того возросло количество коммуникативных и пассивных ответов.

6. Результаты проведения опросника "Мини-мульти" (сокращен и адаптирован Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым, вариант опросника ММРІ) свидетельствуют о снижении уровня обидчивости и мстительности, а также уровня агрессивности, злопамятности, пренебрежением социальными нормами и ценностям, что указывает на повышение уровня самоконтроля, большей осознанности и внимательности лиц, проходивших данную

психологическую программу.

7. Результаты проведения опросника Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина) указывают на обучение торможению агрессивных реакций, способам переключения агрессивности. Также отмечено, что уровень агрессии не опустился ниже нормы, что свидетельствует на наличие у лиц, состоящих в экспериментальной группе, мотивации, умения ставить и добиваться целей, умения отстаивать свои интересы и позицию.

8. Анализ данных по методике "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев) указывает на снижение конфликтности, повышение способностей к командной работе, ролевому самоопределению внутри социальной группы. При этом "позитивная агрессивность" не была утрачена и имеет усредненные показатели.

9. Шкала ситуативной тревожности, разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным, дает результат, показывающий снижение уровня тревожности и эмоциональной лабильности, беспокойства, внешнего и внутреннего напряжения, повышение внимания и улучшение тонкой координации. Респонденты, прошедшие данную психологическую программу, более сконцентрированы и не воспринимают новые ситуации в виде потенциально небезопасных.

10. В результате эффективность разработанной нами программы была доказана, она позволила повысить уровень социализации через творческую

самоактуализацию, снизить уровень тревожности и агрессивности, проработать ролевые модели поведения, повысить мотивацию и обучить способам самоконтроля при помощи выражения эмоций через спорт и искусство, а также улучшить навыки общения и групповой работы. Заключение

Данная работа посвящена изучению особенностей социализации и выявлению уровня социализации у лиц зрелого возраста на основе разработанной нами психологической программы.

Значение социализации становится болееочевидным на этапе перехода человека из образовательной системы в самостоятельную семейную и деятельную жизнь, когда отсутствие

или недостаточность социальных знаний и умений затрудняет общение с семьей, развитие карьерных компетенций, приводит к возрастанию тревожности, частым стрессовым состояниям, ухудшает качество жизни в целом. Формирование социализации является приоритетным основанием

обеспечения качества самостоятельной жизни,необходимым условием успешности карьерной деятельности, важнейшимнаправлением социально-личностного развития.

В процессе исследования мы гипотетически предположили, чтоэффективность работы по социализации лиц зрелого возраста будет повышена, при условии использованияразработанной нами психологической программы.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическоеисследование, направленное на изучение основных проблем, мешающих социализации и выявление уровня

социализированности и социальной адаптации лиц зрелого возраста. В процессе исследования были использованы следующие психодиагностические методики:

- М
етодика исследования уровня субъективного контроля (УСК)(Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, Л. М. Эткинд);
- Ди
агностика враждебности по шкале Кука-Медлей;
- Оп
росник "Мини-мульти" (сокращенный и адаптированный Ф. Б. Березиным и М. П. Мирошниковым вариант опросника ММРІ);
- Са
мооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма (В.В. Бойко в модификации Н. П. Фетискина);
- М
етодика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев);
- Ру
сскоязычная адаптация опросника ERQ
(Emotionregulationquestionnaire) (А. А. Панкратова, Д. С. Корниенко);
- «
Шкала ситуативной тревожности», разработанная Ч. Д. Спилбергом и адаптированная на русском языке Ю. Л. Ханиным.

В основу комплектования репрезентативной выборки испытуемых нами были определены следующие критерии:

- Схожесть показателей возраста (26–55 лет);
- Обучение в группах одной возрастной категории (творческие занятия).

В результате констатирующего эксперимента были выявлены следующие проблемы социализации лиц зрелого возраста. У большинства респондентов из экспериментальных групп отмечаются трудности в межличностных взаимоотношениях, связанных с низкой концентрацией внимания, эмоциональной лабильностью, смещением локуса контроля либо низким уровнем самоконтроля. У многих из них не в достаточной мере сформирован эмоциональный интеллект, что влияет не только на качество коммуникации, но и на низкий уровень самоактуализации. Отмечается снижение уровня использования невербальных средств общения (мимики, жестов), контакт глазами. Проявляется неадекватное отношение как к собственным успехам, так и к неудачам. Большинство респондентов в группах относятся к остальным обучающимся как к предмету сравнения, а не как к субъекту, целостной личности. Многие из членов экспериментальной группы имеют низкий уровень просоциального поведения (не уступают, не умеют конструктивно реагировать в ситуации отвержения). У большинства лиц из экспериментальной группы узкий круг общения, они избегают принятия решений, взятия на себя ответственности, не инициативны в общении, а в общении с преподавателем большинство проявляют позицию подчинения, а не сотрудничества. Таким образом, социализация лиц зрелого возраста не является достаточной.

На основе полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на социализацию лиц зрелого возраста средствами арт-терапии. В процессе формирующего эксперимента обозначили следующие направления психоразвивающей работы:

- Ди
фференциация личности. Знание внешних особенностей, желаний, потребностей, мотивов поведения, особенностей деятельности и поведения другого;

- Ф
ормирование способности к самоанализу. Регуляция процесса общения и взаимодействия с помощью правил и норм поведения;

- Эл
ментарные умения конструктивного выхода из конфликтной ситуации;

- Эл
ментарные умения использовать речевые и неречевые средства в общении, понимание эмоций другого человека;

- У
мение организовывать и выстраивать рабочий процесс, регулировать собственный уровень мотивации. Целеполагание;

- У
мение переключаться между задачами, удерживать внимание;

- Зн
ание способов борьбы со стрессом. Саморегуляция психических состояний;
- Са
моактуализация и раскрытие творческого потенциала;
- Ф
ормирование и укрепление базового доверия к миру.

Эффективность внедрения и реализации психологической программы, направленной на формирование коммуникативных умений детей старшего дошкольного возраста, показали результаты психодиагностического обследования в динамике.

Так анализ результатов социометрического эксперимента «У кого больше» Коломенского свидетельствует об имеющихся положительных изменениях, произошедших с воспитанниками, с которыми проводились мероприятия. Так, дети стали более удовлетворены своим взаимоотношениями со сверстниками.

Анализ результатов полученных по методике «Мой друг» Т.П.Авдуловой (2009) выявил, положительную динамику в сформированности образного и вербального компонента образа сверстника. По результатам, полученным с помощью экспериментальной ситуации «Раскраска» Г.Р. Хузеевой (2009), так же была выявлена положительная динамика, выражающаяся в снижении уровня конфликтности и трудностей общения. О положительной динамике свидетельствует анализ результатов методики «Особенности межличностных отношений» (ОМО)

Шутца (1958), модификация и критерии анализа для детей Г.Р. Хузеевой (2009). Стало больше детей, проявляющих позицию сотрудничества и инициативы в общении со взрослыми и сверстниками.

Таким образом, результаты развивающей работы, направленной на социализацию лиц зрелого возраста свидетельствуют о том, что участники формирующего эксперимента стали более уверенными, замотивированными, инициативными в общении. Многие обучающиеся стали увереннее выражать себя, свою точку зрения и достигать собственных целей общения с учетом интересов других участников группы, с большим комфортом соблюдать правила поведения и контролировать свои эмоциональные реакции, заниматься коллективной деятельностью, приносить в нее собственный вклад и не боясь получать новые навыки и знания.

Результаты исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что социализация лиц зрелого возраста будет протекать успешнее, если организация психоразвивающей работы будет строиться на основе использования разработанной нами психологической программы.

Список литературы

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: Монография. – СПб.: Издательство Михайлова В. А., 1994. – 379с.
2. Агрессия у детей и подростков / Под редакцией Н.М. Платоновой. СПб.: Речь, 2006. - 336 с.
3. Адлер А. Индивидуальная психология. – СПб: Питер, 2017 – 256 с.
4. Альмяшкина О.А. Образовательная среда как фактор роста агрессивного поведения подростка. / В сборнике: Современный город: социальность, культуры, жизнь людей Материалы XVII Международной научно-практической конференции.. 2014. – С. 289-292.
5. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 512 с.
6. Берковиц Л. Агрессия. Причины, последствия, контроль / Л. Берковец. – М. : Академия, 2001. – 512 с.
7. Бисерова Г.К. Влияние детско-родительских отношений на агрессивность подростков. / Проблемы современного педагогического образования. 2017. – № 55-4. – С. 353-360.
8. Божович Л. И.. Личность и её формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2017. – 400 с.
9. Бондарчук Т.В., Жирякова Р.А. Коррекция агрессивных проявлений у гандболистов-подростков. / Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. 2014. –Т. 14. – № 2. –С. 14-18.
10. Бреслав Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. – СПб.: Речь, 2006. – 144с.

11. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2014. – 416 с.
12. Войскунский, А.Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? [Текст] // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 133–143.
13. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4 : Детская психология / Под. ред. Д. Б. Эльконина – М.: Педагогика, 1984. – 433 с.
14. Городилова М.А., Бочанцева Л.И. Особенности проявления агрессивности у подростков из семей с алкогольной зависимостью. / Международный студенческий научный вестник. 2018. – № 5. – С. 199.
15. Грачёв Г., Мельник И. Манипулирование личностью: Организация, способы и технологии информационно – психологического воздействия. – М.: Алгоритм, 2002. – 288с.
16. Ениколопов С. Н. Понятие агрессии в современной психологии // Прикладная психология. 2001. – № 1. – С. 60–72.
17. Зайцева Л.Н. Причины, профилактика и коррекция детской агрессии. / В сборнике: Педагогический опыт: от теории к практике Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2018. – С. 353-356.
18. Зинчук М.В., Ситникова Е.В. Коррекция агрессивности у подростков с девиантным поведением. / В сборнике: Смысл, функции и значение разных отраслей практической психологии в современном обществе сборник научных трудов. под ред. Е. Н. Ткач. 2017. – С. 363-368.
19. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 288 с.

20. Илларионова Н.А. Агрессивное поведение: причины возникновения и возрастные особенности. / Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 34-1. – С. 135-139.
21. Ипатов А.В. Психологические особенности подростковой аутодиструкции // Акмеология. 2014. – № 3 (51). – С. 128–132.
22. Карвасарский, Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия – СПб.: Питер Ком, 2006. – 358с.
23. Каргина Н.В., Бабаев Т.М. Психологические особенности проявления агрессивности современных подростков и молодёжи. / Акмеология. – 2015. – № 2 (54). – С. 135-143.
24. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. – М.: Эксмо, 2005, – 416с.
25. Касимова З. Г. Понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 111–115.
26. Касцевич Т.А., Мохова Л.А. Особенности агрессивного поведения безнадзорных и беспризорных подростков. / Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2016. – № 62. – С. 49-61.
27. Квятковская-Тохович Э. Агрессивность и конфликтность несовершеннолетних правонарушителей как объект педагогического изучения и воздействия. – М., 1992. – С. 213-215
28. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 158 с.
29. Кле М. Психология подростка. — М.: Педагогика, 1991. – 170с.

30. Ковалев П.А. Возрастно-половые особенности отражения в сознании структуры собственной агрессивности и агрессивного поведения: Автореф. Канд. Дисс. – СПб., 1996. – 132 с.

31. Колесников Е.П., Соколова С.А. Психологические особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте. / В сборнике: Таврический научный вестник. Педагогика и психология Сборник статей научно-практических семинаров факультета психологии Таврической академии. Под общей редакцией М.Р. Скоробогатовой. 2018. – С. 76-79.

32. Кондрашенко, В.Т. Девиантное поведение подростков: социально-психологические и психиатрические аспекты [Текст]. – Минск : Беларусь, 1988. – 207 с.

33. Куимова Н.Н., Тарасюк А.А. Влияние статуса подростка в малой группе на его агрессивность. / Успехи современной науки. 2016. Т. 4. № 6. С. 89-92.

34. Курбатова Т.Н., Муляр О.И. Проективная методика исследования личности «Hand-test». Методическое руководство. - СПб.; ГМНПП «ИМАТОН», 2001. - 64 с.

35. Мальчик А.С. Причины агрессивности младших подростков. / В сборнике: Образование как фактор развития интеллектуально-нравственного потенциала личности и современного общества Под общей редакцией В. Н. Скворцова, Ответственный редактор М. И. Морозова. 2014. С. 111-115.

36. Можгинский Ю.Б. Агрессивность детей и подростков. - М.: Когито, 2006. - 181 с.

37. Мэй Р. Сила и невинность: в поисках истоков насилия. – М.: Винтаж, 2015. – 319 с.

38. Невенчаный С.В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии. / Наука и

39. Новикова И.А., Толстова Д.А. Психологические особенности молодых людей, увлекающихся социальными латиноамериканскими танцами // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». – 2013. – № 1. – С. 28–36.

40. Обухова Л. Ф.. Детская Психология. – Москва: Юрайт, 2013. – 460 с.

41. Овчарова Р.В. Практическая психология образования. Учебное пособие. 3-е изд. - М.: Академия, 2007. - 448с.

42. Огрызкова Т.А., Фомина Н.А. Актуальность исследования проблемы агрессивности подростков. / В сборнике: Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: проблемы сетевого взаимодействия в инклюзивном образовании Материалы VII Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию РГУ имени С.А. Есенина. отв. ред. Л.А. Байкова, Н.А. Фомина, А.Н. Сухов ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. 2015. – С. 271-274.

43. Ольшанская Е. В. Подростковая агрессия как фактор социальной адаптации: дис. ... канд. психол. наук. М., 2000. – 135 с.

44. Омарова П.О. Современные психолого-педагогические исследования проблемы школьного насилия // Современные проблемы науки и образования. - 2013. - №2. - С. 15-19.

45. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 192с.

46. Психология девиантности. Дети. Общество. Закон: Моногр. / Под ред. А.А. Реана. – М.: Юнити-Дана, 2018. – 479с.

47. Реан А. А. Гендерные различия структуры агрессивности у подростков / А. А. Реан, Н. Б. Трофимов // Актуальные проблемы деятельности практических психологов. – 1999. – № 3. - С. 6.

48. Реан А.А. Агрессия в структуре поведения возбудимой и демонстративной личности // Ананьевские чтения. – СПб., 1997. –с. 13-16

49. Реан А.А., Кошелева Е.С. Агрессивность как предиктор отрицательных семейных ценностей у подростков / Вестник Московского университета МВД России. 2019. – № 4. – С. 279-287.

50. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога : в 2 кн. Кн. 1 : Система работы психолога с детьми разного возраста / Е. И. Рогов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 384 с.

51. Ручкова Н.А., Урек Н. Теоретический анализ понятия «агрессивность» в контексте научного психологического знания. / Научные труды Института непрерывного профессионального образования. 2015. – № 5 (5). – С. 177-179.

52. Савостьянов А.И. Агрессивность современных подростков. / Образование личности. 2012. – № 4. – С. 16-25.

53. Саенко Е.В. Социально-психологические проблемы девиантного поведения подростков старшего возраста: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М. 2003. - 198 с.

54. Самоукина Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги. М.: Институт Психотерапии, 2003. 244 с.

55. Самусенко И.Л. К решению проблемы агрессивного поведения детей и молодежи // Вестник Тверского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. - 2010. - № 9. - С. 73-79.

56. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: МПСУ, 2005. – 96с.

57. Сорокин А. И. Конфликтность в поведении детей и подростков. – М.: РГСУ, 2014. – 440с.
58. Татаржицкий, С.Е. Методики изучения и коррекция агрессии в спорте: учеб. пособие / С.Е. Татаржицкий, В.П. Каргаполов, Т.В. Хромина. – Хабаровск: Изд-во Дальневосточ. гос. академии физ. культуры, 2003. – 52 с.
59. Ульданова А.Ф. Социально-педагогическая работа по коррекции подростковой агрессивности в учебном процессе. / В сборнике: МОЛОДОЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: ОТ ИДЕИ К ПРОЕКТУ материалы I студенческой научно-практической конференции. 2017. –С. 357-359.
60. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С.387-388
61. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. – М.: Эксмо-Пресс, 1999 – 384с.
62. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: АСТ, 2015, – 544с.
63. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. – М. : АСТ, 2015. – 618 с.
64. Фурманов И. А. Детская агрессивность. – М. : Сфера, 1996. – 192 с.
65. Фурманов И.А. Агрессия и насилие. Диагностика, профилактика и коррекция. - СПб.: Речь, 2007. - 426 с.
66. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки./Психологическая диагностика, 2008, № 1, — с. 35-58.
67. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер, 2017. – 608 с.

68. Цыганова Л.Н. Понятие агрессивности в психолого-педагогической литературе. Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте. / Вестник Мордовского университета. 2011. – № 2. – С. 188-196.

69. Шакирова Д.М. Агрессивность современных подростков как результат неуспешной социализации / В сборнике: Современные проблемы развития образования и воспитания молодежи сборник материалов 10-ой международной научно-практической конференции. 2015. – С. 123-124.

70. Шестакова Е.Г., Дорфман Л.Я. Агрессивное поведение и агрессивная личность. / Образование и наука. Известия УрО РАО. 2009. – № 7 (64). – С. 51-66.

71. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте.// Вопросы психологии, 1971, – № 4 – с. 6-20

72. Эфендиева Г.В., Сыкеева И.Н. Основные подходы к профилактике и снижению уровня агрессивности подростков в процессе их индивидуально-психологического развития. Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2017. – № 9. – С. 67-69.

73. Bushman B. J., Anderson C. A. Is it time to pull the plug on hostile versus instrumental aggression dichotomy? // Psychological Review, 2001. – № 108(1). – P. 273–279.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

«Уровень субъективного контроля» (УСК)

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализуют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с

выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Опросник УСК

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь - дело случая: если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.

6. Бесплезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства - родители и благосостояние - влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.

8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.

9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.

10. Мои отметки в школе зависели от случайных обстоятельств (например, настроения учителя) больше, чем от моих собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу их осуществить.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то как бы они ни старались наладить семейную жизнь, они все равно не смогут это сделать.

15. Тот хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, это дело моих собственных рук.

30. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего не проявил достаточных усилий.

31. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, чего хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще всего виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не решатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие случаи, когда невозможно разрешить проблемы даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработку заполненных ответов следует проводить по приведенным ниже ключам, суммируя совпадающие с ключом ответы. К опроснику УСК прилагается семь ключей, соответствующих семи шкалам:

- Шкала общей интернальности (Ио).
Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и, следовательно, берут на себя ответственность за свою жизнь в целом. Низкий показатель по шкале Ио соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие люди не видят связи между своими действиями и значимыми событиями, которые они рассматривают как результат случая или действия других людей. Для определения УСК по данной шкале необходимо помнить, что максимальное значение показателя по ней равно 44, а минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области достижений (Ид).
Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями. Такие люди считают, что всего самого хорошего в своей жизни они добились сами и что они способны с успехом идти к намеченной цели в будущем. Низкий показатель по шкале Ид свидетельствует о том, что человек связывает свои успехи, достижения и радости с внешними обстоятельствами

- везением, счастливой судьбой или помощью других людей. Максимальное значение показателя по этой шкале равно 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокий показатель по этой шкале говорит о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и неудачах. Низкий показатель свидетельствует о том, что человек склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатами невезения. Максимальное значение Ин - 12, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в семейных отношениях (Ис). Высокий показатель Ис означает, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает своих партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье. Максимальное значение Ис - 10, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает себя, свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в частности, в своем продвижении по службе. Низкий Ип указывает на склонность придавать более важное значение внешним обстоятельствам - руководству, коллегам по работе, везению - невезению. Максимум Ип - 8, минимум - 0.

- Шкала интернальности в области межличностных отношений (Им).

Высокий показатель по Им свидетельствует о том, что человек чувствует

себя способным вызывать уважение и симпатию других людей. Низкий Им указывает на то, что субъект не склонен брать на себя ответственность за свои отношения с окружающими. Максимальное значение Им - 4, минимальное - 0.

- Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокий показатель Из свидетельствует о том, что человек считает себя во многом ответственным за свое здоровье и полагает, что выздоровление зависит преимущественно от его действий. Человек с низким Из считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление придет в результате действий других людей, прежде всего врачей. Максимальное значение Из - 4, минимальное - 0.

Ключи для обработки результатов опросника

о:	И+»	« 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
	→»	« 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 40, 41, 43
д:	И+»	« 12, 15, 27, 32, 36, 37
	→»	« 1, 5, 6, 14, 26, 43
н:	И+»	« 2, 4, 20, 31, 42, 44
	→»	« 7, 24, 33, 38, 40, 41
с:	И+»	« 2, 16, 20, 32, 37

	« →»	7, 14, 26, 28, 41
П:	И « →»	19, 22, 25, 42
	« →»	1, 9, 10, 30
М:	И « →»	4, 27
	« →»	6, 38
З:	И « →»	13, 34
	« →»	3, 23

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностика враждебности по шкале Кука-Медлей

Методика позволяет оценить цинизм, враждебность и агрессивность личности.

инструкция. Внимательно прочитайте суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

- обычно

-часто

-иногда

-случайно

-редко

-никогда

бланк ответов:

1)Ф.ИО.

2)Возраст

3)Пол

№	Вари
вопросов	анты

	ОТВЕТОВ				
	Обыч но	Час то	Иногд а	Случайн о	Редко
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					

Опросник:

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.

2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я

3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.

4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.

5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.

6. Большинство заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.

7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте

8. люди часто разочаровывали меня.

9. обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других

10. большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными

11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.

12. Я считаю, что многие люди используют ложь для того, чтобы двигаться дальше.

13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.

14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего соперника.

15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.

16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.

17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.

18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.

19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.

20. Более безопасно никому не верить.

21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.

22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.

23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.

24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.

25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.

26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.

27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка и интерпретация результатов:

Ключ

Шкала цинизма: 2-4, 6,7, 9-12, 19, 20, 22

Шкала агрессивности: 5, 14-16,21,23,24,26,27

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Варианты ответа:

6 баллов -- обычно

5 баллов -- часто

4 балла -- иногда

3 балла -- случайно

2 балла -- редко

1 балл -- никогда

Шкала цинизма: 65 баллов и больше -- высокий показатель; 40-65 баллов -- средний показатель с тенденцией к высокому; 25-40 баллов -- средний показатель с тенденцией к низкому; 25 баллов и меньше -- очень низкий показатель

Шкала агрессивности: 45 баллов и больше -- высокий показатель; 30-45 баллов -- средний показатель с тенденцией к высокому; 15-35 баллов --

средний показатель с тенденцией к низкому; 15 баллов и меньше -- низкий показатель

Шкала враждебности: 25 баллов и больше -- высокий показатель; 18-25 баллов -- средний показатель с тенденцией к высокому; 10-18баллов -- средний показатель с тенденцией к низкому; 10 баллов и меньше -- низкий показатель.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Опросник "мини-мульти" (сокращенный и адаптированный

Ф.Б.Березиным и М.П. Мирошниковым вариант опросника ММРІ)

Агрессивность людей характеризуют высокие оценки по двум шкалам этого опросника (психопатия и паранойяльность).

Опрос рекомендуется проводить индивидуально или в группе при наличии у каждого испытуемого текста опросника и бланка для ответов, в присутствии экспериментатора, которому испытуемые могут задавать вопросы.

Текст опросника

1. По утрам вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
2. В вашей повседневной жизни масса интересного.
3. Временами вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
4. Иногда вам очень хотелось навсегда уйти из дома.
5. Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
6. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает.
7. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
8. С вами происходили (или происходят) странные вещи.
9. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были бы настроены против вас.
10. В детстве вы одно время совершали кражи.

11. Большинство людей довольны своей жизнью более, чем вы.
12. У вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют вас слишком многого.
13. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
14. Некоторые так любят командовать, что вам хочется все сделать наперекор, хотя вы знаете, что они прав.
15. Вы считаете, что против вас что-то замышляют.
16. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.
17. Вы считаете, что вас незаслуженно наказывали.
18. С памятью у вас все благополучно.
19. Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.
20. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к вам.
21. Часто у вас звенит или шумит в ушах.
22. В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда вы чувствовали, что на вас действуют гипнозом.
23. Даже находясь в обществе, вы обычно чувствуете себя одиноко.
24. Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
25. Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.

26. Вы злоупотребляли спиртными напитками.

обработка результатов

К методике прилагается бланк, где на одной стороне фиксируются ответы испытуемого. Если испытуемый согласен с утверждение, то в клетке с номером вопроса он ставит знак "+" ("да", "верно"), если не согласен -- знак "-" ("нет", "неверно").

ключ

По одному баллу начисляется за ответы "да" по пп. 3-12, 15, 17, 19-23, ответы "нет" по пп. 1, 2, 13, 14, 18, 24.

Чем больше баллов набрал опрашиваемый, тем выше у него агрессивность, злопамятность, пренебрежение социальными нормами и ценностями. Кто не согласен с ним, кто думает иначе, тот враг. Свои взгляды он активно насаждает, поэтому имеет частые конфликты с окружающими. Он обидчив и возбудим.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Самооценка уровня агрессивности и латентного экстремизма

(В.В. Бойко в модификации Н.П. Фетискина)

Методика позволяет определить помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребности в ней и степень агрессивного заражения, и способность к торможению агрессивных реакций, и способы переключения агрессивности.

Инструкция: вам представлены суждения, касающиеся некоторых форм поведения, характерных для состояния повышенного возбуждения, напряженности или негативного отношения к кому- или чему-либо.

На чистом листе бумаги, рядом с номером суждения, проставьте свои ответы в форме "да" (+) или "нет" (-).

Помните, что нет хороших или плохих ответов. Ориентируйтесь на первый ответ, который возник сразу после прочтения суждения.

Опросник

1. Временами я неожиданно "взрываюсь" злостью, гневом.
2. если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то

обычно тут же беру себя в руки.

3. Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал(а) себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стену, бегаю вокруг дома и т.п.

4. На работе я обычно держу себя в руках, а дома бываю невыдержанным(ой).

5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или не хочу этого делать.

6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаю себя от резкости.

7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.

8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.

9. Нередко я оказываюсь вовлеченным(ой) в какую-нибудь противоборствующую группировку.

10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.

11. я часто расплачиваюсь за свою резкость и грубость.

12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.

13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т.п.)

14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).

15. Я позволяю себе разозлиться или разгневаться там, где меня никто не знает.

16. Я думаю, что мой характер -- не подарок.
17. Если кто-нибудь плохо выскажется по моему адресу, я выскажу ему все, что я о нем думаю.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался (-лась) членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния с помощью активного отдыха -- в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. Я остер (остра) на язык, мне палец в рот не клади.
28. Я обычно легко "завожусь", когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.

29. Многие из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил(а).

30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.

31. Я часто ругаюсь в очередях.

32. Иногда меня упрекают в том, что я злюсь, а я не замечаю этого.

33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.

34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.

35. Если я разозлюсь, то чаще всего быстро отхожу.

36. Чтобы успокоить свою нервную систему, я часто начинаю заниматься каким-нибудь делом.

37. В транспорте или магазине я бываю более агрессивен(на), чем на работе.

38. Я человек резкий и категоричный.

39. Если кто-либо будет зло шутить по моему адресу, я, скорее всего, поставлю его на место.

40. Я часто злюсь на себя по разным поводам.

41. В общении с домашними я часто специально придаю своему лицу серьезное выражение.

42. Обычно моя злость дает мне импульс активности.

43. Бывает, что я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог(ла) сдержаться от злости.

44. Бывают моменты, когда мне кажется, что я ненавижу.

45. Когда я чувствую прилив злости и агрессии, то часто уйду куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.

46. Я часто успокаиваю себя тем, что срываю злость на обидчика.

47. Иногда в транспортной толчее или очереди я бываю столь агрессивен(на), что потом переживаю неловкость за свое поведение.

48. Я часто бываю несговорчивым(ой), упрямым(ой).

49. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.

50. Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.

51. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю злость или гнев, не переживая этих состояний.

52. Я бы принял(а) участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.

53. После вспышки раздражения, злости я некоторое время обычно чувствую себя хорошо.

54. Моя раздражительность отрицательно сказывалась на отношениях с близкими и друзьями.

Обработка данных

Опросник позволяет вывести "индекс агрессии" с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до

пяти баллов. За каждый ответ, соответствующий "ключу", начисляется один балл; подсчитывается сумма баллов по первым 11 шкалам. Чем она больше, тем больше склонность к проявлению агрессии.

1. Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45.
2. Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46.
3. Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47.
4. Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48.
5. провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49.
6. Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50.
7. Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51.
8. Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52.
9. Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53.
10. Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54.
11. Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.
12. Склонность к экстремизму: +9, +10, +13, +14, +20, +42, +45, +53.

Интерпретация данных

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствуют о неискренности респондента, о его стремлении соответствовать социальной норме. Это встречается у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии и латентного экстремизма (9-20 баллов) отмечается у большинства опрошенных. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты (возможно, в этом и нет необходимости).

Средний уровень агрессии и латентного экстремизма (21-30 баллов) обычно выражается в спонтанности, анонимности и слабой способности к торможению агрессивных реакций.

Повышенный уровень агрессии и латентного экстремизма (31-40 баллов) --- к атрибутам, характерным для среднего уровня агрессии, обычно добавляются показатели расплаты и провокации.

Очень высокий уровень агрессии и латентного экстремизма (41 балл и более) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провокацией агрессии у окружающих.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев).

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностным характеристикам.

Инструкция. Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (она приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак "+" ("да"), при несогласии -- знак "-" ("нет").

Текст опросника

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздаю должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен (льна) , чем кажется.
10. Мнение, что нападение -- лучшая защита, правильное.
11. обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленно правило, я стараюсь его не выполнять.
14. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.

15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма: "Зуб за зуб, хвост за хвост" справедлив.
23. Если я все обдумала, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог(ла) ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.

30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение "Ум -- хорошо, а два -- лучше" справедливо.
32. Утверждение "Не обманешь -- не проживешь" тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал(а), нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обружиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на дружеские шутки, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.

45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром и действую в соответствии с этим.
47. Я часто общаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.
48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблему я предпочитаю "золотую" середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.

59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которые бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. Я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной -- моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.

75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.

76. Будь я на базаре продавцом, я не стал(а) бы уступать в цене за свой товар.

77. Пойти на компромисс -- значит показать свою слабость.

78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?

79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.

80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка результатов

Для удобства обработки ответов (мнений по утверждениям) целесообразно, чтобы испытуемые свои ответы ("да", "нет") заносили в карту опроса.

Карта опроса

(таблица)

Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам:

-вспыльчивость;

-наступательность;

-обидчивость;

- неуступчивость;
- компромисность;
- мстительность;
- нетерпимость к мнению других;
- подозрительность.

За каждый ответ "да" или "нет" в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Ключ

Ответы "да" по позициям 1, 9, 17, 65 и ответы "нет" по позициям 25, 33, 41, 49, 57, 73 свидетельствуют о склонности субъекта к вспыльчивости.

Ответы "да" по позициям 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74 и ответы "нет" по позициям 26, 34 свидетельствуют о склонности к наступательности, напористости.

Ответы "да" по позициям 3, 11, 19, 27, 35, 59 и ответы "нет" по позициям 43, 51, 67, 75 -- склонность к обидчивости.

Ответы "да" по позициям 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76 и ответы "нет" по позициям 44, 52, 68 -- склонность к неуступчивости.

Ответы "да" по позициям 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53 и ответы "нет" по позициям 14, 30, 46, 54, 78 -- склонность к мстительности.

Ответы "да" по позициям 6, 22, 38, 62, 70 и ответы "нет" по позициям

14, 30, 46, 54, 78 -- склонность к мстительности.

Ответы "да" по позициям 7, 23, 39, 55, 63 и ответы "нет" по позициям 15, 31, 47, 71, 79 -- склонность быть нетерпимым к мнению других.

Ответы "да" по позициям 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72 и ответы "нет" по позициям 16, 40, 80 -- склонность к подозрительности.

Сумма баллов по шкалам "наступательности (напористости)", "неуступчивости" дает суммарный показатель *позитивной агрессивности* субъекта. Сумма баллов по шкалам бескомпромиссности, вспыльчивости, обидчивости, подозрительности -- обобщенный показатель *конфликтности*.

Карта опросника

№ п/п	№ а			№ а			№ а			№ а		
	Д	Н	Н	Д	Н	Н	Д	Н	Н	Д	Н	Н
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												

10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

МЕТОДИКА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ»

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга – Ханина является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности.

Методика измерения тревожности и как личностного свойства, и как состояния разработана Ч.Д.Спилбергом, была адаптирована в русском переводе Ю.Л.Ханиным. Ниже представлен опросник Спилберга-Ханина, с помощью которого определяются личностная и ситуационная тревожность.

Инструкция. Прочтите внимательно каждое из приведенных ниже суждений и отметьте справа в графах цифры, соответствующие вашему выбору из четырех альтернатив. Над ответами на предложенные суждения долго думать

не следует. Выберите тот ответ, который более всего соответствует вашему мнению.

Тест-опросник содержит две шкалы: шкалу ситуационной тревожности и шкалу личностной тревожности. Для первой шкалы выбираемые ответы соответствуют четырем альтернативам («Нет, это не так»; «Пожалуй, так»; «Верно»; «Совершенно верно»). Для второй шкалы ответы также соответствуют четырем альтернативам («Никогда»; «Почти никогда»; «Часто»; «Почти всегда»).

Шкала ситуационной тревожности

п/п	№	Суждение	Выбираемые ответы		
			Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно
	1	Я спокоен	1	2	3
	2	Мне ничто не угрожает	1	2	3
	3	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3
	4	Я внутренне спокоен	1	2	3
	5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3
	6	Я расстроен	1	2	3
	7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3
	8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3

9	Я встревожен	1	2	3
0	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3
1	Я уверен в себе	1	2	3
2	Я нервничаю	1	2	3
3	Я не нахожу себе места	1	2	3
4	Я взвинчен	1	2	3
5	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3
6	Я доволен	1	2	3
7	Я озабочен	1	2	3
8	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3
9	Мне радостно	1	2	3
0	Мне приятно	1	2	3

Шкала личностной тревожности

№ п/п	Суждение	Выбираемые ответы		
		Никогда	Почти никогда	Часто
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3
22	Я бываю раздражительным	1	2	3
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как другие	1	2	3
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3
29	Я слишком переживаю из-за	1	2	3

	пустяков			
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3
32	Мне не хватает уверенности к себе	1	2	3
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3
35	У меня бывает хандра	1	2	3
36	Я бываю доволен	1	2	3
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3
39	Я уверенный человек	1	2	3
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3

Оценка результатов тестирования.

Для того чтобы подсчитать сумму баллов, полученных за ответы на суждения по шкалам ситуационной и личностной тревожности, необходимо воспользоваться ключом к методике оценки тревожности. Порядковым номерам выбранных альтернатив по каждому из номеров суждений в ключе соответствует определенное количество баллов.

Например, для первого суждения первой альтернативе («Нет, это не так») присвоено 4 балла, второй альтернативе («Пожалуй, так») – 3, третьей альтернативе – 2, четвертой альтернативе – 1 балл, и так далее.

Подсчитывается общее количество баллов по всем суждениям отдельно по каждой из шкал (ситуационной тревожности и личностной тревожности). Это общее количество баллов в отдельности по каждой шкале делится на 20. Итоговый показатель рассматривается как уровень развития соответствующего вида тревожности для данного испытуемого. При этом показателями уровней тревожностей будут:

3,5-4,0	балла	–	очень	высокая	тревожность
3,0-3,4	балла	–		высокая	тревожность
2,0-2,9	балла	–		средняя	тревожность
1,5-1,9	балла	–		низкая	тревожность
0,0-1,4	балла	–	очень	низкая	тревожность

Следует обращать внимание не только на тех, кто имеет высокий и очень высокий уровни тревожности, но и на субъектов, отличающихся «чрезмерным спокойствием» (то есть тех, у которых очень низкий уровень тревожности). Подобная нечувствительность к неблагополучию носит, как правило, защитный характер и препятствует полноценному формированию личности. При этом следует иметь в виду, что ответы во многом зависят от

желания давать искренние ответы, от доверия к экспериментатору. Так, высокие баллы по шкалам могут выступать своеобразным «криком о помощи», и, напротив, за «чрезмерным спокойствием» может скрываться повышенная тревога, о которой человек по разным причинам не хочет сообщать.

Ключ к методике определения ситуационной и личностной тревожности

Номер суждения	Ситуационная тревожность (ответ)		
	I	II	III
1	4	3	2
2	4	3	2
3	1	2	3
4	1	2	3
5	4	3	2
6	1	2	3
7	1	2	3
8	4	3	2
9	1	2	3
10	4	3	2
11	4	3	2
12	1	2	3
13	1	2	3
14	1	2	3
15	4	3	2
16	4	3	2
17	1	2	3
18	1	2	3
19	4	3	2

20	4	3	2
----	---	---	---

Номер суждения	Личностная тревожность (ответ)		
	I	II	III
21	4	3	2
22	1	2	3
23	1	2	3
24	1	2	3
25	1	2	3
26	4	3	2
27	4	3	2
28	1	2	3
29	1	2	3
30	4	3	2
31	1	2	3
32	1	2	3
33	1	2	3
34	1	2	3
35	1	2	3
36	4	3	2
37	1	2	3
38	1	2	3
39	4	3	2
40	1	2	3

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное

планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.