

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ЗИНОВЬЕВА ВАЛЕРИЯ АЛЕКСЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МОЛОДЁЖИ С АДДИКТИВНЫМ
ПОВЕДЕНИЕМ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ**


Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

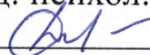
Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

 26.05.23

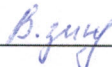
Руководитель

канд. психол. наук, доцент Титова О.И.

 26.05.23

Обучающийся

Зиновьева В.А.

26.05.23 

Дата защиты

26.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МОЛОДЁЖИ.....	7
1.1. Смысложизненные ориентации современной молодёжи.	7
1.2. Мотивация и потребность достижений молодёжи	9
1.3. Жизнестойкость - психологическое здоровье молодого поколения.....	11
1.4. Характеристика аддиктивного поведения.	13
1.5. Профилактика аддиктивного поведения.	15
Выводы по Главе 1.....	18
ГЛАВА 2. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	19
2.1. Методика и организация исследования.	19
2.2. Анализ жизнестойкости молодёжи.	20
2.3. Анализ аддиктивного поведения молодёжи.....	25
2.4. Разработка проекта по результатам диагностики... ..	31
2.5. Программа развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения (с элементами психокоррекционной работы).....	35
Выводы по Главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.. ..	53
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК... ..	54
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	60

ВВЕДЕНИЕ

Молодёжь – это особый период, когда личность переходит с подросткового возраста к взрослой социальной жизни, где несёт ответственность за свои поступки. Данная возрастная категория является примером для подражания ещё подрастающего поколения, а также будущим для нашей страны. Молодёжь отличается своими возрастными особенностями и своим статусом в обществе.

Рассматривая жизнестойкость молодёжи в современном обществе, стоит отметить те условия, в которых протекает жизнедеятельность и адаптация в неблагоприятном социальном климате и развитии стресса, которые могут её окружать.

Но прежде, чем говорить о молодёжи, стоит обратить внимание на то, как формировался подростковый период, после которого переход к юношескому возрасту закрепил сформировавшиеся ценности и уровень жизнестойкости личности.

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, и, что очень важно, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность, быть активным и оставаться успешным в деятельности [18].

Поскольку уровень жизнестойкости с возрастом снижается, актуализируется проблема изучения особенностей жизнестойкости молодежи, так как это позволяет спрогнозировать некоторые тенденции в развитии психологических характеристик в более позднем возрасте и, что очень важно, дать прогноз общественного развития на ближайшую перспективу [18].

Актуальность исследования. Серьёзной проблемой является аддиктивное поведение молодёжи даже в наши дни. Данная форма разрушительного поведения более чем влияет на жизнестойкость личности. Молодёжь всё чаще и чаще, сталкиваясь с трудностями жизни, стремится убежать от окружающей реальности, фиксируя своё внимание на изменение собственного психоэмоционального состояния путём употребления

различных веществ. По сути, прибегая к аддиктивному поведению, люди стремятся создать для себя иллюзию некой безопасности, прийти к жизненному равновесию.

В связи с такими сложными условиями в современном обществе возникают множество трудных жизненных ситуаций у молодёжи, им трудно достигнуть полной адаптации. В связи с этим формирование жизнестойкости современной молодежи приобретает особую актуальность [7].

Целевая аудитория: молодёжь от 18 до 30 лет.

Цель исследования: развить жизнестойкость молодёжи с аддиктивным поведением с применением средств психологического просвещения.

Объект исследования: жизнестойкость молодёжи с аддиктивным поведением.

Предмет исследования: средства психологического просвещения для развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением.

Проектная идея развития жизнестойкости молодёжи будет успешной при:

- Составлении программы развития жизнестойкости молодёжи в возрасте от 18 до 30 лет с аддиктивным поведением путём психологического просвещения, в основе которой будет психологический клуб.
- Формировании стрессоустойчивого поведения молодёжи, при представлении о последствиях аддиктивного поведения, которые могут негативно влиять на их жизнь.
- Предложении оптимальных путей поддержания жизнестойкости, опираясь на современные проблемы аддиктивного поведения нынешней молодёжи.

Задачи исследования:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы и выявить актуальные проблемы развития жизнестойкости молодёжи с аддикцией.
2. Изучить уровень жизнестойкости и зависимого поведения молодёжи.

3. Разработать программу развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения в форме психологического клуба.

4. Оценить результативность реализации программы психологического клуба для молодёжи с аддиктивным поведением.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

Теоретические методы: анализ психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме.

Эмпирические методы: тестирование.

Методы обработки: количественный и качественный анализ результатов.

Диагностические методы:

1. *«Тест жизнестойкости Мадди. Адаптация: Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова (сокр. версия)».*

Данная методика направлена на изучение факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Скрининговая версия теста обладает достаточно высокой надёжностью, что оправдывает её применение в качестве краткого диагностического инструмента в условиях ограниченного времени [19, 31].

2. *Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.) (Аддикция).*

Данное исследование направлено на выявление склонности человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям [32].

База исследования: КГБУ СО Реабилитационный центр «Зеленогорский».

Участники исследования: В исследовании приняло участие в общем количестве 20 человек возрастной категории от 18 до 30 лет.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав теоретическое исследование и проектная деятельность, в которые включены 7 диаграмм, 10 таблиц, 2 вывода по главам, заключение, использованная литература, которая включает в себя список из 33 источников и 2 приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ МОЛОДЁЖИ

1.1 Смысложизненные ориентации современной молодёжи

Смысложизненные ориентации являются одной из составляющих смысла жизни личности и включают в себя жизненные цели, осмысленность процесса и результативности жизни, а также осознание степени свободы и контроля над происходящим в жизни [13].

Смысложизненные ориентации можно рассмотреть в двух аспектах:

Во-первых, это те сферы жизни, в которых данный конкретный человек с наибольшей вероятностью может найти смысл своей жизни [8].

Во-вторых, это связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека. Смысложизненные ориентации отражают то, насколько в жизни человека присутствует значимая цель, в какой степени он считает процесс своей жизни насыщенным и интересным, и в какой степени он удовлетворен теми результатами, которых уже достиг [8].

Однако, стоит сказать о том, что в современном мире социально-экономическое положение имеет множество факторов, которые негативно влияют на благополучие и психологическое состояние людей, особенно на молодёжь, так как данный период, сталкивается со взрослой самостоятельной жизнью, наполненной напряжённостью, финансовыми трудностями и другими социальными проблемами. Их эмоциональный фон и мотивация чаще всего склонны к снижению.

Начиная с подросткового возраста, человек проходит кризис данного периода, ведь он связан с духовным ростом и изменением психического статуса. Важно отметить, что с этого возраста наиважнейшим фактором, влияющим на возникновение кризиса, являются рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Потеря идентичности с самим собой, несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом – вот причина всех переживаний. Неудовлетворенность может быть столь сильной,

что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. При этом сохраняется критическое отношение к этим состояниям, что усугубляет тяжелые чувства подростка, что в дальнейшем отражается на современной молодёжи [15].

Многие люди именно с подросткового возраста переживают кризис во внешних проявлениях негативизма - бессмысленном противодействии другому, немотивированном противостоянии, чаще всего с родителями [15].

Задача близких - включиться в проблемы своего ребёнка и постараться облегчить его жизнь в это период. Однако не всякий подросток проходит столь тяжелое испытание душевным кризисом. А те, кто проходят, по большей части выбирают из него самостоятельно; близкие нередко не догадываются о душевных бурях своих дорогих чад [15].

Немало важно говорить ещё о том, что есть ещё одна причина формирования смысложизненных ориентиров молодёжи – неправильное воспитание. Ведь не всякая семья может дать достойное воспитание, а вот телевидение из воспитательного превратилось в развлекательное, формирующее ценностные установки, стиль, образ жизни молодежи в духе культуры массового потребления, что для молодых людей стало актуально. Стоит ещё отметить, что помимо телевидения молодёжь чаще всего выносит для себя информацию из интернета, в особенности из социальные сети, такие как Вконтакте, инстаграм. Молодёжь чаще всего принимают за правду жизни все то, что показывается по телевидению, что выкладывается в интернете, не понимая, что это вовсе не та жизнь.

Современное общество имеет свойство изменяться, меняются взгляды, а социальные изменения всегда влияют на смену жизненных ценностей и ориентиров, запросы у людей растут всё чаще и чаще, а вот способов их удовлетворения совершенно не хватает, что является проблемой смысложизненных установок современной молодёжи. Ведь это та возрастная категория, которая начинает обустроить свою личную жизнь, имеет

множество интересов в сфере работы, семьи и других жизненных реализаций своих планов.

Стоит также отметить, что жизненные смыслы и ценности формируются в процессе развития, воспитания и самовоспитания, какие ценности вложили родители в ребёнка, в каких условиях происходила его реализация личности и какие смысложизненные взгляды на жизнь, уже во взрослом возрасте он имеет.

Что говорить о социальном положении молодёжи в обществе, то их таланты и знания не всегда оказываются востребованными, отсюда и формируется нестабильность, неуверенность в будущем, растерянность, зависимости и т.п. Создаётся особая психологическая ситуация, ведущая к переменам в социальной жизни.

Поэтому проблема смысложизненных ориентаций приобрела исключительную остроту и актуальность не только как проблема чисто теоретическая, сколько как проблема самой жизни.

1.2. Мотивация и потребность достижений молодёжи

Стремительное желание улучшать свои результаты, добиваться желаемого, неудовлетворенность в своих достижениях, настойчивость добиться своих целей, стремление совершить все свои задуманные планы – это всё является мотивацией молодёжи. Их потребности в реализациях своих планов на жизнь довольно высока даже сегодня. Мотивация – это важное свойство личности, оказывающее влияние на всю человеческую жизнь в будущем.

Как известно, молодёжный возраст является одним из главных этапов закрепления формирующей устойчивости мотивации достижения. И прежде, чем говорить о молодёжи, которые склонны к мотивации, стоит отметить то, что не вся молодёжь обладает чётко поставленными перед собой, целями и желаниями обустроить свою жизнь, своё будущее, так как каждый из них

когда-либо да сталкивался с какими-то жизненными трудностями, на что может негативно влиять их мотивация и стремительное желание двигаться вперед. Также возможны такие препятствия, которые могли бы снизить их самооценку и уверенность в себе.

Мотив явлен личности в виде специфических переживаний, характерных либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения [27].

Мотивационное состояние человека отражает психические условия, необходимых для жизнедеятельности человека как организма, индивида и личности. Это отражение необходимых условий осуществляется в виде интересов, желаний и стремлений.

Сама мотивация достижения связана с потребностью личности добиваться успехов и желанием избегать неудачи в разных видах деятельности. В неё входит эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием успехов, а также со столкновением неудач и препятствий, которые могут попадаться на пути.

Однако, известно то, что молодёжь порой не имеет конкретных сформированных личных позиций, поэтому она может поступать так, как все, наблюдать за другими, нисколько не стремясь выделяться самим. Поэтому данное поведение объясняется тем, что у молодых людей отсутствует интерес к какой-либо мотивации.

Стоит отметить, что Мак-Клелланд в своей теории социального научения считал, что формирование мотивации достижения зависит от благоприятных условий воспитания и благополучной среды [5].

Поэтому важно учитывать благоприятная ли среда и условия протекания жизни молодёжи на данный момент.

Постоянные изменения, происходящие в нашем обществе, ставят молодежь в ситуацию постоянного выбора жизненных целей и средств их достижения. И в основе этого выбора лежат потребности и ценности

личности, которые формируются с детства и развиваются всю последующую жизнь [3].

1.3. Жизнестойкость - психологическое здоровье молодого поколения

В настоящее время все более актуальными и разрабатываемыми становятся вопросы психологического благополучия и жизнестойкости. Отмечается общее снижение чувства безопасности и защищенности человека [1].

Сформированную личность и её зрелость определяют личностный потенциал и умение справляться с любыми жизненными трудностями, что на данный момент вызывает затруднения у молодёжи. Молодые люди подвержены психологическому давлению в обществе, их окружают различные стрессовые ситуации, и самое главное, большинство представителей молодого поколения имеют большие проблемы физического и психического здоровья.

Молодёжь всё чаще и чаще подвержена низкой стрессоустойчивости, социофобии, а также депрессии. Мало кто смотрит с оптимизмом на собственную жизнь.

Как определяет С. Мадди, автор жизнестойкости: жизнестойкость отражает психологическую активность и личностную эффективность человека, которые определяют его мотивацией преодолеть стрессогенные жизненные события [30].

Как правило, восприятие жизни у молодых людей - это отличный способ получить богатый жизненный опыт, учиться на своих же ошибках, быть готовым действовать спонтанно на свой страх и риск в отсутствии надёжных гарантий на успех и, конечно, стремиться к простому комфорту и безопасности.

Однако, не вся молодёжь находит верный путь в своих решениях и уж тем более правильно ищет комфорт от стрессовых факторов жизни. Ведь на фоне нестабильных, социальных ситуаций и проблем из нормального,

гармоничного развития здоровой личности происходит его кризисный психологический перелом. Человек ищет комфорт в психотропных веществах такие, как алкоголь, курение, наркомания и т.п.

Молодых людей даже сейчас часто относят к группам риска по самоповреждающему поведению, по употреблению ПАВ и т. п., в связи с чем особый интерес к зависимостям представляет взаимосвязь с такой формой поведения, как аддикция, в которой человек пытается обезопасить себя в стрессовой ситуации, используя те способы, которые помогают справиться ему со стрессом [11].

Чаще всего именно эмоционально-чувственная сфера, сфера отношений и сфера деятельности содержит в себе стресс, тревогу и переживания молодёжи.

К сожалению, молодые люди, сталкиваясь с невозможностью удовлетворения каких-либо жизненно важных для них потребностей, прибегают к такому способу, как расставание с собственной жизнью. В России число суицидников имеет большой показатель. Как правило, желание приложить на себя руки появляется после стрессовых ситуаций. Желание покончить с собой - зачастую типичный признак незрелости. Вместо того чтобы решать проблемы, убирать существующие препятствия, разрешать конфликты, делается попытка просто уйти от них.

В частности, у молодёжи ещё с подросткового возраста суициды могут быть результатом затяжных психологических состояний, с которыми вовремя не проводилась психологическая работа, а также не были замечены родителями.

Амбрумовой А. Г., Бородиным С. В., Михлиным А. С. была предпринята попытка классификации основных суицидальных мотивов, в числе которых наиболее распространёнными являются следующие:

- отверженность и изоляция от социального окружения, потеря социального статуса вследствие алкоголизма, наркомании;
- конфликты со сверстниками, с окружающими

- неразделенная любовь, одиночество;
- измена любимого человека;
- разрыв высоко значимых любовных отношений;
- семейные конфликты, развод
- оскорбление, унижение со стороны окружающих;
- страх перед уголовной ответственностью;
- незрелость личности, характерологические особенности
- употребление алкоголя и наркотиков [21].

Стоит отметить, что первоначально прогнозировать суицидальные наклонности трудно, потому что обычно самоубийства и суицидальные попытки возникают на фоне обыденных, на первый взгляд, ситуаций, которые самим молодым людям переживаются как экстремальные.

Так же, данная склонность положить на себя руки заключается в том, что молодёжь может опустить руки от любых неудач. Суицидальные попытки - это их ответ на продолжительное словесное унижение.

Суициды и покушения чаще возникают у девушек в результате оскорбления чувства дружбы и любви, особенно измены со стороны противоположного пола.

1.4. Характеристика аддиктивного поведения

Здоровье молодых людей всегда будет актуальным, ведь молодёжь – это наше будущее, будущее новых молодых поколений. Однако, в последнее время вопросы здорового образа жизни молодых людей бьют тревогу. Это связано с тем, что поведение многих представителей молодого возраста имеет аддиктивный характер. Употребление разнообразных психоактивных веществ несёт в себе психическую и физическую зависимость.

Зависимый человек может определить для себя свою любимую вредную привычку как единственное занятие, которое, кажется, придает смысл его жизни. Психическая реакция, чаще всего, содержит в себе рассеивание чувства

тревоги, гнева, вины, подавленности, депрессии или любого другого состояния аффекта, которое вызывает невыносимое психическое напряжение в стрессовых ситуациях, в которые могут попадать молодые люди.

Для некоторых важно найти комфортное состояние от постоянного психологического воздействия окружающей среды, для других это простой способ избавления от чувств.

Прежде чем говорить о аддиктивном поведении, следует обратить внимание на его пояснении таких терминов, как «аддикция» и «зависимость». По Д. Р. Меерсу «аддикция – это следствие извращения нормальности» [9].

Но по современным источникам, данный термин определяют:

Аддикция (зависимость) (англ. addiction - зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. [25].

Следовательно, аддиктивное *поведение* подразумевает желание человека повторять какие-либо действия, которые он не в силах контролировать. В основном это вредные и разрушительные привычки.

Стоит отметить, что существуют два компонента в структуре аддикции, которые выделил В. Д. Менделевич:

Первый компонент привычка - обозначает стереотипную деятельность по реализации зависимого поведения. Объектами привычки могут быть различные вещества, игры, источники информации и эстетического наслаждения, люди, работа, пища [9].

Переход привычки в неуправляемое пристрастие, одержимость или зависимость начинается с того момента, когда она начинает подавлять, а затем полностью уничтожать естественные наши привычки [9].

С одной стороны, привыкание, как известно, ведет к понижению эмоциональности, особенно вредные привычки. Человек приспособился, привык. С другой стороны, привычку приравнивают к привязанности, она ведет к возрастанию эмоциональности, человек эмоционально тянется к тому,

к чему привык и не может без этого: привык, привязался, испытал потребность, тягу, влечение, «не смог без».

Второй компонент – эмоциональная привязанность. Она проявляется в одушевлении объекта зависимости. Эмоциональный компонент обеспечивает субъект-субъектные отношения, придает им личностный характер [9].

В целом, понятие аддиктивность рассматривается в двух контекстах: химическая зависимость и девиантное поведение. В первом случае зависимое аддиктивное поведение - это отклоняющееся поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности в целях изменения психического состояния [26].

Данное поведение неизбежно разрушает как организм, физическое здоровье, так и саму личность человека и его психическое состояние. Он теряется в обществе, в некоторых случаях тяжёлой стадии зависимости даже забывает себя и свою значимую цель существования.

1.5. Профилактика аддиктивного поведения

В современном мире можно наблюдать множество негативных явлений, которые серьёзно влияют на психологическое здоровье молодых людей, их стрессоустойчивость и психическое состояние, ведь именно после столкновения негативных факторов, появляется немало случаев отклоняющегося поведения молодёжи. Даже на сегодняшний день тревогу вызывает больше всего нарастающие молодёжная наркомания и алкоголизм, которые несут в себе разрушительный характер на психическое здоровье данного поколения. Вместе с этим наблюдается массовое положительное отношение молодежи к курению, сформировавшиеся на фоне общего падения уровня человеческой культуры молодых людей. А это, в первую очередь, говорит о низких нравственных ценностях, какими сейчас обладает современная молодёжь.

Молодое поколение с аддиктивным поведением чаще всего обладают неадекватной самооценкой. Увлечения и интересы данной категории молодежи вне сферы приема наркотиков крайне поверхностны, у многих отсутствуют трудовые установки и стремление к профессиональному росту и совершенствованию. Духовные потребности у них крайне неразвиты, отсутствуют устойчивые положительные увлечения, они, как правило, живут одним, сегодняшним днем [14].

Существуют некоторые факторы, провоцирующие аддиктивное поведение у молодёжи:

- Нестабильность личности.
- Низкий уровень жизнестойкости.
- Неспособность самостоятельно справиться с зависимостью.
- Эмоциональная напряжённость.

Поэтому очень важна организация профилактики аддиктивного поведения среди молодёжи.

Огромную помощь в этом деле может принести волонтерское движение, так как для молодежи общение остается одним из ведущих видов деятельности и отдыха [14].

Для яркой иллюстрации хотелось бы привести жизненный пример волонтерского движения из своего города Зеленогорска, в рамках «Молодёжного центра» волонтеры организовали акцию для молодых людей, которая называлась «Возьми конфетку, сдай сигаретку». В цели данного мероприятия входил призыв молодёжи на один день отказаться от любых табачных изделий, без которых им тяжело было обойтись. Люди сдавали свои сигареты в коробку, забирая взамен вкусную конфету.

Просветительская работа тоже должна иметь важное место в первичной профилактике, ведь правильное информирование молодёжи несёт в себе не только пропаганду здорового образа жизни, но и помогает людям получить знание о здоровье и факторах, способствующих укреплению здоровья. Организация просветительской работы не должно содержать источники

стресса. Важно, также отметить предупреждение приобщения к психоактивным веществам (ПАВ) и формирование негативного отношения к употреблению психоактивных веществ [16].

Можно выделить несколько основных принципов первичной профилактики:

- 1) формирование здорового образа жизни;
- 2) охват всего населения;
- 3) личный пример;
- 4) решение психологических проблем молодых людей [4].

Дальше стоит говорить о запущенности аддиктивного поведения.

Вторичная профилактика используется, когда открыты ранние признаки заболевания зависимости. Цель действий на данном этапе - оказание противодействия развитию заболевания и уменьшение его длительности. Характерной формой является раннее вмешательство, которое проводится психотерапевтическими методами [24].

И третичная профилактика включает предупреждение негативных эффектов серьёзной зависимости. Этот вид профилактики чаще всего проводится методами реабилитации и социальной помощи [24].

Выводы по Главе 1

Таким образом, изучив теоретические особенности жизнестойкости молодёжи, стоит сказать, что в общие качества жизнестойкости, которые способны на её поддержание, входят такие качества, как высокая адаптивность, уверенность в себе, независимость, стремление к достижениям. Ведь именно уверенность характеризует сильную личность, если она обладает адекватной самооценкой, осознанием своих сильных и слабых сторон характера, достоинств и недостатков, убежденностью и уверенностью в своих действиях, способность верить в себя, в свои силы и возможность достичь поставленных перед собой целей.

Однако, как мы выяснили из теоретического анализа психолого-педагогической литературы, молодёжь чаще всего сталкиваются с жизненными трудностями и попадают под значительное давление со всех сторон общества. В итоге молодые люди выбирают уход в различные девиации тем самым облегчая своё психологическое состояние в поисках комфортных условий, наиболее распространенными из которых является алкоголь и наркомания.

Как отмечает С. Мадди, жизнестойкость - это путь к жизнеспособности.

Жизнестойкость способствует повышению жизнеспособности в различных ситуациях жизнедеятельности.

Проблема состоит в том, что современная молодёжь испытывает большие трудности в поддержании жизнестойкости, в которой на самом деле нуждаются.

ГЛАВА 2. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2.1. Методика и организация исследования

На базе реабилитационного центра было проведено исследование в виде психодиагностического тестирования среди молодёжи от 18 до 30 лет.

Для проведения психологической диагностики нами были использованы методики:

«Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой (сокр. версия))»

Данная методика направлена на изучение факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Скрининговая версия теста обладает достаточно высокой надёжностью, что оправдывает её применение в качестве краткого диагностического инструмента в условиях ограниченного времени [19, 31].

В процессе исследования приняло участие в общем количестве 20 человек возрастной категории от 18 до 30 лет. Из них 10 девушек и 10 юношей, которые ранее до реабилитации, воспитывались в стенах детского дома.

Испытуемым были выданы бланки теста по вышеуказанной методике, содержащая 12 вопросов по скрининговой версии теста жизнестойкости, на которые они письменно отвечали на вопросы общими ответами: «нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да». Форма тестирования анонимная.

Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей (Лозовая Г.В.) (Аддикция)

Данное исследование направлено на выявление склонности человека к 13 видам зависимостей. Методика Лозовой Г.В. также позволяет диагностировать общую склонность к зависимостям [32].

Испытуемым были выданы бланки теста по вышеуказанной методике, содержащие 70 вопросов, на которые они письменно отвечали: «нет», «скорее нет», «ни да, ни нет», «скорее да» и «да». Форма тестирования анонимная.

Целью данного исследования было рассмотреть две группы девушек и юношей в рамках реабилитационного центра, сравнить их уровень жизнестойкости, а также определить на какой стадии аддиктивного поведения находится данная возрастная категория.

2.2. Анализ жизнестойкости молодёжи

По результатам исследования по выявлению уровня жизнестойкости среди девушек от 18 до 30 лет были получены следующие результаты, представленные в Таблице 1.

Таблица 1

Характеристика жизнестойкости в группе девушек

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	2	3	4
Общая жизнестойкость	20%	30%	50%
Вовлечённость	20%	50%	30%
Контроль	40%	40%	20%
Принятие риска	50%	30%	20%

Мы выяснили, что 50% испытуемых обладают высоким уровнем, 30% средним уровнем и 20% с низким уровнем жизнестойкости.

Рассматривая компоненты, входящие в жизнестойкость, можно наблюдать такой анализ жизнестойкости:

Вовлечённость у 30% девушек на высоком уровне, однако у 50% вовлечённость на среднем уровне, так же стоит отметить, что 20% показали низкий показатель данного компонента.

Представленные результаты можно посмотреть на Рис. 1.

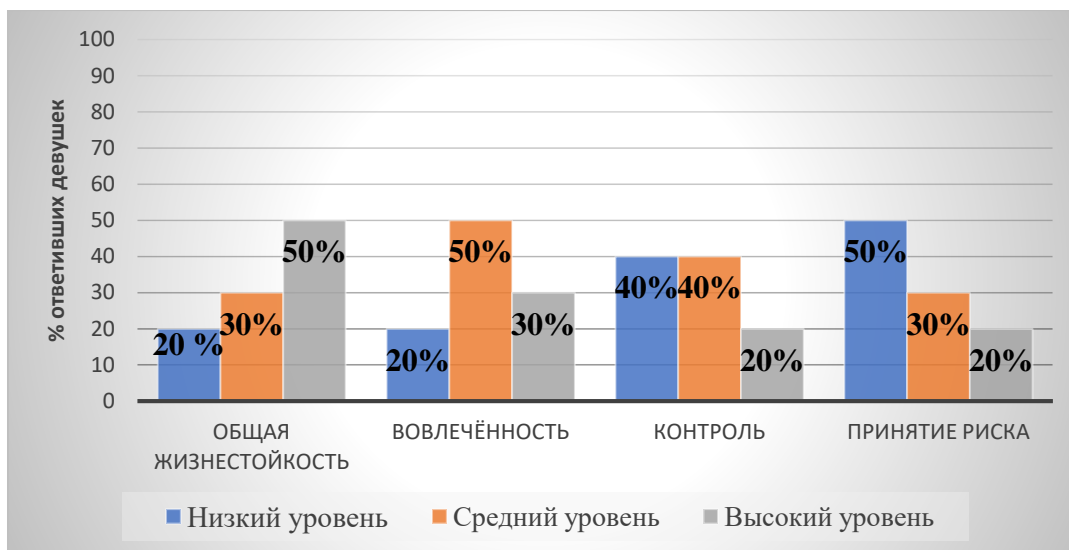


Рис. 1. Сравнительная характеристика уровней жизнестойкости в группе девушек

Контроль имеется у 20% опрошиваемых на высоком уровне, у 40% на среднем уровне и 40% на низком уровне нормы.

Принятие риска на высоком уровне имеется всего лишь у 20% данной испытуемой подгруппы, средний уровень у 30%, и низкий показатель данного компонента выявился аж у 50% девушек.

По сравнению с девушками, юноши показали иные результаты, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Характеристика жизнестойкости в группе юношей

	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	2	3	4
Общая жизнестойкость	10%	20%	70%
Вовлечённость	0%	40%	60%
Контроль	0%	70%	30%
Принятие риска	10%	70%	20%

В таблице видно, что 70% испытуемых обладают высоким уровнем жизнестойкости, но всё же 20% из них показали средний уровень и только 10% с низким уровнем жизнестойкости.

Для наглядности представим в виде Рис. 2.

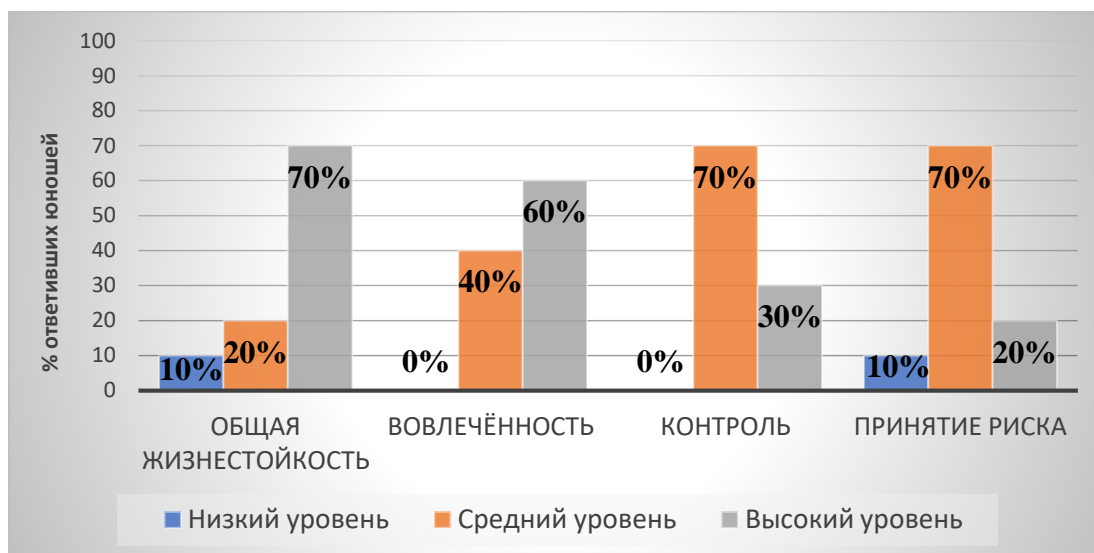


Рис. 2. Сравнительная характеристика уровней жизнестойкости в группе юношей

Рассматривая субшкалы компонентов, входящие в жизнестойкость, стоит отметить:

Вовлечённость на высоком уровне выявлена почти у 60% юношей, остальные 40% показали средний уровень данного компонента.

Контроль на высоком уровне имеется всего у 30% опрашиваемых, 70% из них обладают средними показателями.

Принятие риска наблюдается у 70% на среднем уровне, однако 20% показало высокий уровень принятия риска и меньшее количество 10% юношей обладают низким уровнем вышеуказанного компонента.

Далее в общей таблице мы сравнили результаты среди девушек и юношей, которые представлены в Таблице 3.

Таблица 3

Характеристика жизнестойкости в группе девушек и юношей

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	2	3	4	5	6	7
Общая жизнестойкость	20%	10%	30%	20%	50%	70%
Вовлечённость	20%	0%	50%	40%	30%	60%
Контроль	40%	0%	40%	70%	20%	30%
Принятие риска	50%	10%	30%	70%	20%	20%

Исходя из общих результатов в сводной таблице молодёжи женского и мужского пола можно сказать, что высокий уровень жизнестойкости у мужской группы отличается на 20% больше, чем у женской, а вот средний уровень жизнестойкости у девушек на 10% чаще, чем у юношей, также низкий уровень у юношей на 10% ниже, чем у девушек.

Для наглядности представим в виде Рис.3.

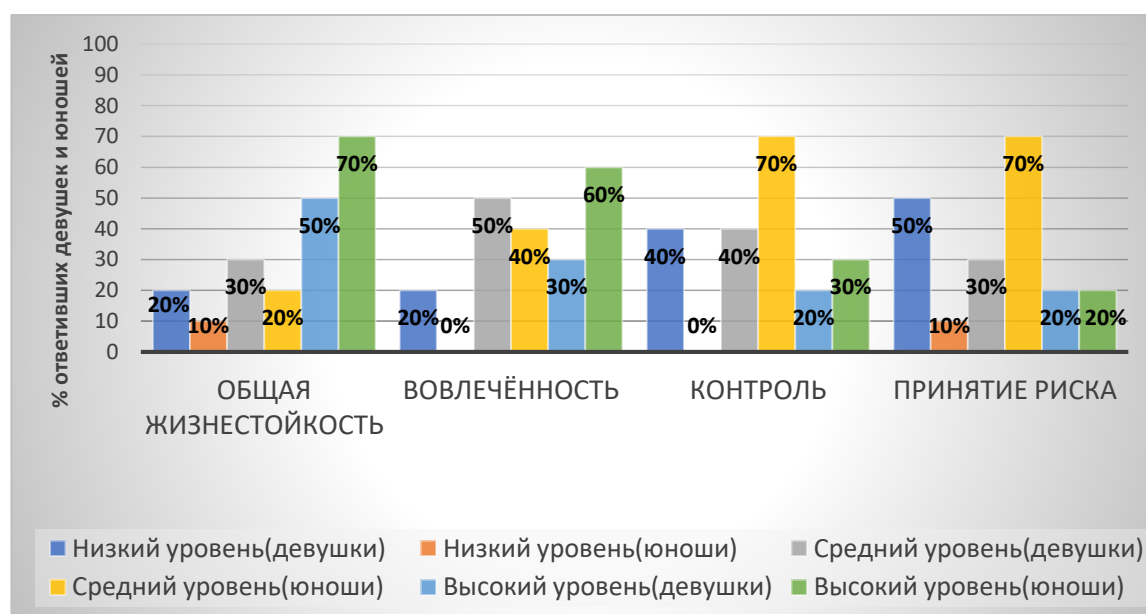


Рис. 3. Сравнительная характеристика уровней жизнестойкости в группе девушек и юношей

Вовлеченность имеет следующие данные: 60% юношей показали высокий уровень больше, чем девушки, чей результат около 30%, однако средний уровень вовлеченности показали почти 50% опрашиваемых женского пола, это говорит о том, что юношей со средней вовлеченностью на 10% меньше, чем девушек. И лишь 20% девушек из общей группы опрашиваемых находятся на низком уровне.

Если говорить про «контроль», то на высоком уровне он оказался всего у 20% девушек и 30% юношей. Средний уровень контроля показали около 70% юношей, их показатели оказались на 30% больше от показателей девушек. Низкий уровень контроля из общей группы показали только девушки с результатами в 40%.

Результаты в принятии риска, как у девушек, так и у юношей на высоком уровне наблюдаются в 20% случаев. Около 70% юношей так же, как и в Контроле попали в средний уровень, их показатели на 40% больше, чем у девушек. С низкими показателями оказалось 50% девушек и всего 10% юношей.

Стоит отметить, что у большинства девушек имеются страхи за будущее, внутреннее переживание и эмоциональная нестабильность, так же они отмечают свои разочарования в прошлом и сожаления о сделанном, это говорит о том, что не все психологически готовы к будущей самостоятельной жизни за стенами реабилитационного центра.

Если рассматривать результаты юношей, то стоит говорить о том, что у многих есть цели, интерес и мотивы реализации своей жизни, однако точно так же, как и девушки обладают эмоциональной нестабильностью и отмечают свою полную пассивность, неуверенность в своих способностях, что говорит о вышесказанном выводе самостоятельной приспособленности к жизни.

2.3. Анализ аддиктивного поведения молодежи

По результатам диагностического исследования аддиктивного поведения молодёжи мы получили следующие результаты, которые можно посмотреть в Таблице 4.

Таблица 4

Характеристика аддиктивного поведения в группе девушек

	Низкий уровень зависимости	Средний уровень зависимости	Высокий уровень зависимости
1	2	3	4
Курение	20%	30%	40%
Алкоголь	0%	20%	10%
Наркотики	0%	10%	0%

Курение.

Высокий уровень зависимости от курения выявлен у 40% девушек, из них 30% не ставят курение важным и 20% вовсе против курения.

Для наглядности представим в виде Рис. 4.

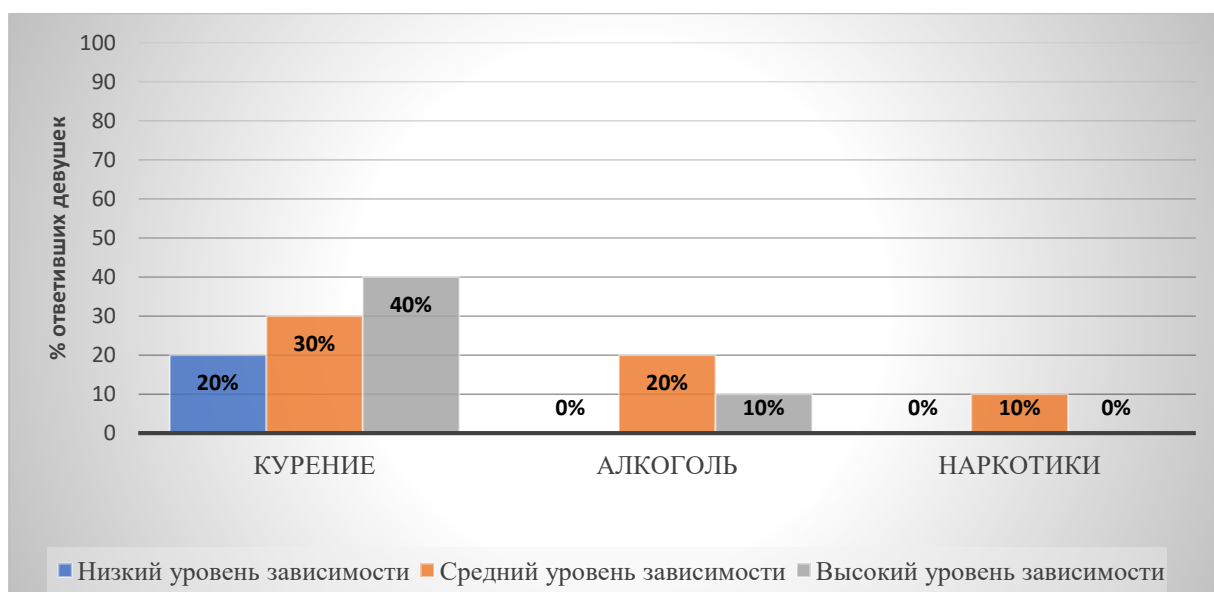


Рис. 4. Сравнительная характеристика уровней аддиктивного поведения в группе девушек

Алкоголь

Среди девушек 10% из них отличились злоупотребление спиртными напитками и смело отметили, что без него им приходится очень тяжело подавлять своё психоэмоциональное напряжение и стресс, однако 20% из них выбрали нейтральную сторону склонности к алкоголю.

Наркотики.

Наркотики отметила малая часть девушек. Из них всего 10% девушек выбрали для себя средний уровень влечения к данному виду зависимости.

Что касается диагностики аддиктивного поведения юношей, их результаты мы представили в Таблице 5.

Таблица 5

Характеристика аддиктивного поведения в группе юношей

	Низкий уровень зависимости	Средний уровень зависимости	Высокий уровень зависимости
1	2	3	4
Курение	10%	0%	80%
Алкоголь	0%	0%	50%
Наркотики	0%	0%	30%

Курение.

Юноши в этой категории отличились от девушек следующими результатами: практически 80% относят себя к зависимым курильщикам, и лишь 10% придерживаются здоровому образу жизни.

Алкоголь.

Среди молодых парней 50% являются зависимыми алкоголиками, данный результат связан с тем, что большинство из них имеют медицинский диагностические критерий синдрома алкоголизма.

Данные представлены на Рис. 5.



Рис. 5. Сравнительная характеристика уровней аддиктивного поведения в группе юношей

Наркотики.

Около 30% юношей имеют абсолютную зависимость от наркотических веществ. Данная заинтересованность связана с тем, что малая часть опрашиваемых имеет медицинский диагноз наркозависимости.

Общие результаты аддиктивного поведения девушек и юношей, можно рассмотреть в Таблице 6.

Таблица 6

Характеристика аддиктивного поведения в группе девушек и юношей

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	2	3	4	5	6	7
Курение	20%	10%	30%	0%	40%	80%
Алкоголь	0%	0%	20%	0%	10%	50%
Наркотики	0%	0%	10%	0%	0%	30%

В высокий уровень зависимости от курения попало большинство юношей, около 80% из них отметили для себя большой интерес и удовольствие от данного вида зависимости, однако были и те, кто признавался в своём сожалении прививания вредной привычки и сложности отказа от неё. Девушки тоже не отстают от парней, высокий уровень показали 40% из них. На среднем уровне оказались 30% девушек, однако из юношей на данный уровень никто не вошёл. И всего 20% девушек да 10% юношей оказались на низком уровне зависимости от курения. Это говорит о том, что у небольшого количества опрошиваемых нет и не было интереса и желания попробовать табачное изделие.

Данные представлены на Рис. 6.

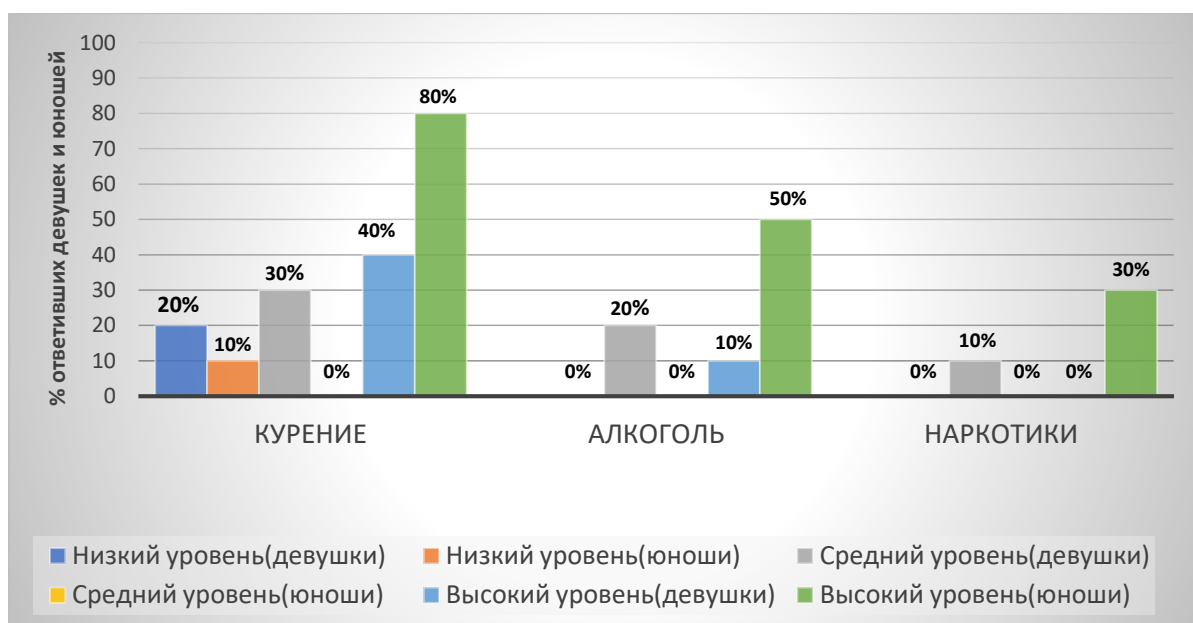


Рис. 6. Сравнительная характеристика уровней аддиктивного поведения в группе девушек и юношей

К сожалению, на высокий уровень алкогольной зависимости попали 50% представителей мужского пола. У многих из них имеется медицинский диагностический критерий синдрома алкоголизма. Они смело могут отметить свой большой интерес к распитию спиртных напитков, ссылаясь на хорошее

настроение от данной зависимости и комфортное состояние, стараясь уйти от стрессовых и конфликтных ситуаций с окружающими.

Из девушек около 10% из них точно так же, как и юноши относят себя к высокому уровню зависимости, разделяя интересы к спиртному. В средний уровень вошли всего 20% девушек, отмечая для себя большое желание побороть в себе данную зависимость и перейти к здоровому образу жизни, из юношей никто не вошёл в средний показатель.

Стоит сказать, что среди желающих бросить пить совершенно нет тех, кто совсем не проявлял бы интерес к данной зависимости.

Аналогично с алкогольной зависимостью, в высокий уровень употребления наркотических веществ входит около 30% юношей, их заинтересованность связана с тем, что малая часть опрошенных имеет медицинский диагноз наркозависимости.

Среди девушек около 10% со средним уровнем зависимости признались, как им было тяжело жить с наркотической зависимостью и желают полностью избавиться от неё.

2.4. Разработка проекта по результатам диагностики

По результатам вышеприведённого диагностического исследования был разработан социально-психологический проект по поддержанию жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением, который представлен в Таблице 7.

Таблица 7

Паспорт проекта

Название проекта	«Психологическое просвещение для молодёжи, склонных к аддиктивному поведению»
1	2
Актуальность проекта с учётом результатов	Актуальностью проекта можно выделить в первую очередь снятие психоэмоционального

1	2
<p>предпроектной диагностики</p>	<p>напряжения и снижение стрессоустойчивости, чтобы предотвратить распространённые проблемы молодёжи, а также снижение уровня алкогольной, наркотической, табачной зависимости.</p> <p>Основным в поведении аддиктивной личности является стремление к уходу от реальности и проблем [12].</p> <p>Молодёжь испытывает страх перед обыденной жизнью, перед обязательствами и ответственностью. Их склонность к интенсивным эмоциональным переживаниям в опасных ситуациях [33].</p> <p>Их интерес к «жажде острых ощущений» со стремлением к риску, тяготением к опасным ситуациям и видам деятельности, отсутствием стабильности и надёжности в межличностных взаимоотношениях [33].</p>
<p>Проектная идея</p>	<p>Процесс поддержания жизнестойкости у молодёжи будет успешным, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сформировать правильное поведение молодых людей в трудных жизненных ситуациях, препятствиях, которое поможет разрешить создающиеся проблемы аддиктивного поведения на данном этапе, а также научить снимать психоэмоциональное напряжение. • В содержании проекта будут методики в виде игр, тренингов, лекций, бесед, проектированных методик и других техник в качестве психологического просвещения среди молодёжи с аддиктивным поведением. • Будут сформированы знания у молодёжи о пагубных последствиях вредных привычек и призыв для молодых людей к поддержанию здорового образа жизни.

1	2
	<ul style="list-style-type: none"> • Будет обязательное составление психокоррекционной программы в форме психологического клуба в целях повышения жизнестойкости молодёжи, имеющие зависимости.
Цель проекта	Поддержание жизнестойкости у молодёжи с аддиктивным поведением.
Целевая аудитория	Молодёжь в возрасте от 18 до 30 лет.
Количество людей	От 15 до 20 человек.
Продолжительность реализации проекта	Около 6 месяцев.
Место реализации проекта	Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Реабилитационный центр для лиц, страдающих психическими расстройствами «Зеленогорский».
Ресурсное обеспечение	<p><i>Материально-техническое обеспечение проекта:</i></p> <p>Материально-техническая база Реабилитационного центра, Интернет-ресурсы.</p>
Ожидаемые результаты, показатели достижения результатов	<p>По итогам реализации проекта с помощью психологического просвещения способствовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Успешному повышению жизнестойкости. • Формированию позитивного фона настроения. • Предупреждению и профилактике аддиктивного поведения данном уровне его проявления. • Снижению риска проявления сильной склонности к вредным для здоровья зависимостям (алкоголь, курения и т.д.) <p>Повышение общей культуры поведения и формирование образа успешного молодого человека без вредных привычек.</p>

Для успешной реализации проекта «Психологическое просвещение для молодёжи, склонных к аддиктивному поведению» был сформирован план этапов проектной деятельности: диагностический, проектный, оценочный. Была составлена психологическая программа, в основе которой сформирован психологический клуб для молодёжи в возрасте от 18 до 30 лет с аддиктивным поведением.

План можно посмотреть в Таблице 8

Таблица 8

Этапы реализации проекта

Этапы проекта	Мероприятия
1	2
Предпроектный этап	<p>Проведение анализа психолого-педагогической литературы.</p> <p>Организация и проведение исследования, направленное на аддиктивное поведение молодёжи, а также на выявление актуальных проблем развития их жизнестойкости.</p> <p>Качественный и количественный анализ полученных результатов.</p>
Проектный этап	<p>Организация и проведение соответствующих задачам проекта различных методик.</p> <p>Составление просветительской программы в форме психологического клуба для молодёжи с аддиктивным поведением и её реализация в рамках КГБУ СО Реабилитационный центр «Зеленогорский».</p>
Аналитический этап	<p>Проведение итогов реализации мероприятий в рамках проекта.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальная консультация; 2. Проведение диагностических методик; 3. Проведение лекций, бесед в группах; 4. Проведение игр, тренингов в группах; 5. Арт-терапия, фильмотерапия.

2.5. Программа развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения (с элементами психокоррекционной работы).

Актуальность программы:

В современное время у молодёжи чаще всего наблюдается среди всех психологических проблем - аддиктивное поведение. Оно пагубно влияет как на саму жизнь человека, так и на его жизнеспособность, ведь молодые люди считают, что уйти во вредные привычки проще, тем самым избегая реальные проблемы в жизни.

Данный вид поведения характеризуется как зависимость человека, интерес к чему-либо, как «пагубная привычка». Среди существующих форм аддикций выделяют многообразные зависимости – от еды, игр, до химических веществ. И, к сожалению, именно алкоголизм, наркомания, курение стоит у молодёжи в жизни на значимом месте.

Актуальность и необходимость реализации программы развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения, определяется еще и тем, что современное общество, как и любое другое, нуждается в физически и психически здоровых гармонически развитых людях, имеющих определенную цель в жизни.

Проблема жизнестойкости зависимой личности на сегодняшний день является масштабной: существующее большое количество различных форм и видов зависимостей. И большинство молодёжи испытывает потребность в помощи со стороны специалистов в социальной психологической сфере. Поэтому в большинстве случаев для зависимого молодого поколения требуется комплекс методов психологического просвещения с элементами психокоррекционной работы.

Целевая группа: молодёжь от 18 до 30 лет, склонные к аддиктивному поведению.

Продолжительность: до 6 месяцев, в зависимости от динамики работы и её результатов, которые будут определяться путём проведения промежуточной диагностики.

Место проведения программы: кабинет психолога.

Цель программы: оказание помощи зависимым людям, повышение их жизнестойкости путём психологического просвещения, формирование знаний о последствиях пагубных привычек, создание возможностей для снижения влечения к наркотикам, алкоголю и другим видам зависимости.

Задачи программы:

- создание благоприятных условий для молодёжи с зависимым поведением;
- формирование ответственности за своё здоровье и стремления к здоровому образу жизни;
- формирование правильного поведения при стрессовых ситуациях.

Особенности программы развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения в форме психологического клуба:

Психологический клуб — это эффективная форма просветительской работы специалиста с молодёжью, склонных к аддиктивному поведению. В содержание психологического клуба входит:

- первичная и промежуточная диагностика индивидуально-личностных особенностей молодёжи;
- просветительская работа, направленная на познание индивидуально-личностных особенностей, на саморазвитие;
- формирование у молодежи модели полного отказа от употребления ПАВ
- психологическое сопровождение;
- некоторые методики психокоррекционной работы по предотвращению зависимого пагубного поведения.

Формы работы:

- первичная диагностика
- снятие напряжения (игра, терапия, арт-терапия, тренинги);
- психологическая работа в группе (совместная работа с молодёжью).
- просветительская работа (лекции семинары);
- промежуточная диагностика (выявление динамики улучшения и изменения состояния молодёжи).

Этапы процесса психологического клуба:

Диагностический этап.

Цель: сбор информации об уровне информированности молодёжи по проблеме аддиктивного поведения, выявление участников клуба на склонности к зависимому поведению, её степени и т.д.

Просветительский этап.

Цель: психологическое просвещение молодёжи, проживающих в реабилитационном центре о сущности аддиктивного поведения с помощью воспитательно-психологических бесед, лекций.

Коррекционное направление.

Цель: формирование у молодёжи желания на ведение здорового образа жизни и полный отказ от вредных привычек с помощью методических упражнений, игр, тренингов и техник.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Большинство зависимой молодёжи перейдут на здоровый образ жизни.
2. Молодёжь научится правильно управлять и сдерживать негативные эмоции, а также снимать психоэмоциональное напряжение.
3. Сформированное правильное поведение поможет в будущем молодым людям при столкновении жизненных трудностей, препятствий.
4. Сформированное представление и знания у молодёжи о пагубных последствиях вредных привычек повлияет на уход от них.

5. Успешная адаптация и социализация молодёжи в современных условиях.

Принципы формирования программы.

Программа развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения (с элементами психокоррекционной работы) реабилитационного центра строится на принципах:

- единства диагностики зависимого поведения;
- чувства значимости для каждого;
- развития (целостное развитие личности: физическое, духовное, интеллектуальное);
- психологической комфортности (организация благоприятной психологической обстановки).
- культуросообразности, ориентирующий молодёжь на освоение общечеловеческой культуры.
- приоритетности эмоционально-чувственного развития, как основы духовно-нравственного воспитания.
- ответственности, предполагающий, что каждый специалист ответственен за последствия своего влияния на личность.
- компетентности: каждый специалист решает проблему только в рамках своей компетентности.
- конфиденциальности, предполагающий требование сохранения в тайне, полученную информацию.

Содержание психологической работы ориентировано на разностороннее развитие молодёжи с аддиктивным поведением с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Для успешной деятельности по реализации программы учитываются:

- особенности психофизического развития молодёжи и их возможности;
- знания о здоровье проживающих и микросоциальных условиях;
- возраст, в котором молодёжь находится в реабилитационном центре.

Режим занятий «Психологического клуба»:

В просветительской работе психолога в форме психологического клуба преобладают групповые занятия. Это позволяет увидеть у каждого человека личностно-психологические особенности и степень зависимости и подобрать действенные методические приёмы.

Очень важно:

Проводить диагностические работы, чтобы максимально учесть индивидуальные особенности молодёжи, а также серьёзность проблемы зависимого поведения и стрессоустойчивости, а также эффективность работы с помощью промежуточных диагностик в процессе.

Подобрать и сформировать соответствующий перечень игр, тренингов и упражнений, которые заинтересуют молодёжь и эффективно будут работать в процессе развития их жизнестойкости.

Важно проведение психологических просветительских работы в виде лекций, бесед для молодёжи.

Диагностическая работа проводится в начале просветительской работы с элементами психокоррекционной работы и промежуточно. Продолжительность около 30 мин.

Беседы, лекции, групповые занятия, арт-терапию и фильмотерапию проводятся 2-3 раза в неделю. Наполняемость группы не более 20 человек. Продолжительность занятия около 1 часа.

Таблица 9

Мероприятия «Психологического клуба»

№	Мероприятия «Психологического клуба»	Ожидаемый результат	Кол-во часов занятия
1	2	3	4
Первичная психологическая диагностика			
1.	«Модифицированный интегрированный тест Н.Н. Телеповой»	Выявление признаков аддиктивного поведения на начальном этапе	30 мин

1	2	3	4
2.	Тест - опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)	Выявление уровня общей склонности молодёжи к зависимостям для составления определённого перечня методик, игр и упражнений	30 мин
3.	Тест на стрессоустойчивость Автор: Ю. В. Щербатых (2005)	Выявление уровня стрессочувствительности к определённым событиям для понимания общей серьёзной картины жизнестойкости у молодёжи	30 мин
Просветительская работа			
1.	Приветствие. Мотивационная беседа: «Формирование целей пребывания в психологическом клубе»	Раскрытие мотивации у молодёжи на работу с собственным отрицанием и сопротивлением, развитие такого компонента жизнестойкости, как «вовлечённость»	1 ч
2.	Тестирование: «Опросник нарушений здорового поведения»	Выявление и признание молодёжи наличия у себя зависимости от ПАВ	10-15 мин
3.	Упражнение: Десять «плюсов» и десять «минусов» вредных привычек	Понимание участников о пагубном воздействии вредных привычек на все области жизни. Установление связи проблем в жизни с употреблением ПАВ. Формирование желания прекратить употребление любой ценой для того, чтобы наладить жизнь	30 мин

1	2	3	4
4.	Установочная беседа: «Бессилие и неуправляемость»	<p>Формирование понимания о бессилии перед вредными привычками, невозможности прекратить употребление по собственному желанию.</p> <p>Понимание молодёжи того, что они не одни под влиянием зависимостей и им готовы помочь</p> <p>Признание необходимости менять образ жизни, необходимости помощи для этого.</p> <p>Развитие «Принятия риска», как одного из компонентов жизнестойкости.</p> <p>Принятие происходящей ситуации, как вызов и испытания для приобретения нового опыта.</p> <p>Развитие у молодёжи осознанного неприятия к вредным привычкам</p>	1 ч
5.	Мотивационная беседа: «Здоровый образ жизни и его составляющие»	Усиление ответственности молодёжи по отношению к своему здоровью	1 ч
6.	Лекция: «Механизмы формирования химической зависимости»	Помочь участникам осознать причины и последствия пристрастия к психоактивным веществам посредством объективной информации	1 ч
7.	Лекция: «Наркомания: синдромы и последствия»	Формирование понятия у молодёжи о сущности наркотиков и их пагубного влияния на здоровье	1 ч

1	2	3	4
8.	Лекция: «Употребление алкоголя и его последствия».	Формирование понятия о сущности алкоголя и его пагубного влияния на здоровье	1 ч
9.	Лекция: «Табачная зависимость и ее последствия».	Формирование понятия о вреде курения и его влияния на здоровье	1 ч
Групповые тренинги, игры, упражнения			
1.	Упражнение «Я могу сказать нет!»	Развитие такого компонента жизнестойкости, как «контроль». Поиск путей и средств влияния и воздействия на сложную ситуацию, избегая попадания в состояние беспомощности. Дать молодёжи возможность получить положительные эмоции от своей собственной деятельности	30 мин
2.	Упражнение «Наши привычки»	Осознание влияния вредных привычек на повседневную деятельность через собственный опыт	30 мин
3.	Упражнение «Ты похож на меня»	Знакомство участников друг с другом, с общей ситуацией, повышение доверия друг к другу, формирование чувства сплочённости, взаимопознания и взаимодействия	30 мин
4.	Упражнение «Список удовольствий»	Снятие эмоционального напряжения, осознание своих потребностей и желаний. Выявление у молодёжи для себя пользы и вреда удовольствий	30 мин

1	2	3	4
Изотерапия			
1.	Техника «Стакан»	Выявление проблемы алкоголизма, расширение знания у молодёжи о себе и своей зависимости	1 ч
2.	Создание «коллажа выздоровления»	Развитие групповой динамики, сплоченности, коммуникации	1 ч
3.	«Мандалы»	Снятие психологического напряжение, создание условий релаксации	1 ч
Фильмотерапия			
1.	На игле / Trainspotting. Режиссёр: Дэнни Бойл. Дата выпуска: 1996 год	Художественное ознакомление молодёжи с последствиями наркотической зависимости	1 ч 30 мин.
2.	28 дней /28 Days. Режиссёр: Бетти Томас. Дата выпуска: 2000 год	Формирование представления молодёжи о самом процессе реабилитации зависимых от алкоголя и наркотиков, развитие мотивации стремления к хорошим результатам	1 ч 40 мин.
3.	Мирный воин/ Peaceful Warrior. Режиссёр: Виктор Сальва. Дата выпуска: 2006 год	Сформировать представление молодёжи о силе воли при столкновении с жизненными трудностями и препятствиями, мотивация к здоровому образу жизни Развитие компонента жизнестойкости: «Контроль».	2 ч
Самодиагностика			
1.	Определение стрессоустойчивости личности	Выявление оценки стрессоустойчивости личности	10 мин

1	2	3	4
2.	Тест-опросник «Склонность к зависимости от употребления психоактивных веществ»	Определение степени склонности молодёжи к попаданию в зависимость от ПАВ. Выявление "группы риска", с целью проведения профилактической работы	30 мин

Содержание программы:

Психодиагностические материалы для первичных и промежуточных диагностик:

1. Модифицированный интегрированный тест Н.Н. Телеповой.

Цель: диагностика признаков аддиктивного поведения.

2. Тест – опросник «Аддиктивная склонность» (В.В. Юсупов, В.А. Корзунин)

Цель: диагностика склонности молодёжи к зависимостям.

3. Тест на стрессоустойчивость. Автор: Щербатых Ю. В. (2005)

Цель: диагностика устойчивости к стрессовым ситуациям [28].

4. Определение стрессоустойчивости личности

Цель: выявление оценки стрессоустойчивости личности.

5. А – тест.

Цель: диагностика отношения к употреблению алкоголя.

6. Тест для определения степени никотиновой зависимости для курящих (Методика Фагерстрема)

Цель: определение степени никотиновой зависимости.

7. Тест 13 видов зависимостей. Методика Лозовой Г.В.

Цель: определение склонностей человека к 13 видам зависимостей, диагностика общей склонности к зависимостям [32].

8. Тест-опросник «Склонность к зависимости от употребления психоактивных веществ».

Цель: диагностика степени склонности молодёжи к попаданию в зависимость от ПАВ, выявить "группы риска", с целью проведения профилактической работы.

Мотивационные беседы и методические материалы:

Тема №1: «Формирование целей пребывания в психологическом клубе».

Цель: Мотивация молодёжи на работу с собственным отрицанием и сопротивлением [22].

Тема №2: «Опросник нарушений здорового поведения».

Цель: Признание наличия у себя зависимости от ПАВ [20].

Тема №3: Упражнение: Десять «плюсов» и десять «минусов» вредных привычек.

Цель: Признание вреда, который употребление приносит во все области жизни. Установление связи проблем в жизни с употреблением ПАВ. Признание необходимости прекратить употребление любой ценой для того, чтобы наладить жизнь [22].

Тема №4: «Аддиктивная склонность».

Цель: определение склонности к зависимости от психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков, никотина и др.) [29].

Тема № 5: Бессилие и неуправляемость.

Цель: Интеграция новых знаний о себе и принятие себя больным человеком – идентификация. Признание бессилия перед веществом (болезнью) – невозможность прекратить употребление по собственному желанию. Признание связи неуправляемости жизни с употреблением веществ. Признание необходимости менять образ жизни. Признание необходимости помощи для этого. Работа с отрицанием и озабоченностью [29].

Тема № 6: «Методика определения нервнопсихической устойчивости, риска дезадаптации в стрессе «Прогноз».

Цель: прорабатывание групповой сплоченности [17].

Тема № 7: «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Цель: развивать у молодёжи осознанное неприятие к вредным привычкам; формировать потребность в ЗОЖ, ответственность за своё здоровье [10].

Ознакомительные лекции:

Занятие №1 «Механизмы формирования химической зависимости»

Цель: помощь в осознании причин и последствий пристрастия к психоактивным веществам посредством объективной информации [6].

Занятие № 2. Наркомания: синдромы и последствия. Психические и поведенческие расстройства личности в результате их употребления.

Цель: анализ понятия наркотиков и их пагубного влияния на здоровье [6].

Занятие № 3. Употребление алкоголя и его последствия.

Цель: анализ понятия алкоголя и его пагубного влияния на здоровье.

Занятие № 4 Табачная зависимость и ее последствия.

Цель: анализ понятия курения и его влияния на здоровье.

Занятие №5 «Чувства и эмоции. Описание собственных чувств».

Цель: создание предпосылок для формирования навыка по распознаванию и управлению собственными эмоциями и чувствами, а также их контроль. [6].

Занятие №6 «Стресс, как фактор зависимого поведения.

Цель: создание предпосылок для дальнейшего формирования навыка использования в стрессовых ситуациях позитивных копинг-стратегий [6].

Групповые тренинги, игры и упражнения:

1. Упражнение «Я могу сказать нет!»

Участники разбиваются по парам. Задача одного человека – предлагать что-либо или просить о чем-либо так, чтобы ему было невозможно отказать. Задача второго – учиться уверенно и спокойно отказывать своему напарнику, как бы сильно не хотелось согласиться на его предложение или просьбу [2].

2. Упражнение «Марионетка».

Выбирается тройка участников. Им дается задание: двое должны выполнять роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки (третьего участника). Человек, играющий куклу, не должен сопротивляться действиям кукловодов.

Обсуждение игры: что чувствовал тот участник, который был в роли куклы? Далее ребятам объясняется то, что вредные привычки способны управлять нами точно так же, как действия кукловодов, и мы бессильны сопротивляться им и вынуждены вести себя как марионетки [2].

3. Упражнение «Наши привычки».

Выбираются два игрока-добровольца. Одному из них надеваются на руки толстые перчатки или варежки (они будут символизировать наличие вредных привычек). Задача участников – выполнять одновременно какую-то предложенную «мелкую» работу:

- сложить самолетик из бумаги;
- собрать бусы;
- написать что-то;
- продеть нить в отверстие и т.д.

Затем задания обсуждаются. Вывод по результатам игры: насколько становится сложным (и порой совсем невозможным) выполнять даже привычные действия, если этому мешают вредные привычки [2].

4. Упражнение «Ты похож на меня».

Участникам предлагается подумать 2 минуты и найти 2-3 сходства с теми людьми, кто находится по правую и левую руку.

5. Упражнение «Список удовольствий».

Запишите не менее 30 удовольствий в столбик. Это могут быть любой предмет, действие, которые приносят вам удовольствие. (Например: игра в волейбол, сауна, сидеть на теплом песке пляжа, съесть шоколадку и т.д.) Затем спросите себя: «Все ли удовольствия полезны для здоровья?» «Сколько раз за

последнюю неделю я получал(а) это удовольствие?» «Каких удовольствий было больше «полезных» или «вредных».

Арт-терапия:

1. Арт-техника «Стакан».

Цель: исследование проблемы алкоголизма, расширить свои знания о себе и своей зависимости.

Предлагается участникам нарисовать контурный рисунок бутылки или стакана. Во втором этапе арт-техники участникам предлагают дорисовать этот образ так, чтобы в итоге получилось изображение чего-то совершенно непохожего на стакан или бутылку, в зависимости от того, что пациент изобразил на первом этапе упражнения. Участники должны максимально детализировать рисунок по своему вкусу, используя всё пространство на листе бумаги.

В итоге рисования тренер просит дать название рисунку и поясняет, что каждый, кто делает это упражнение, создает что-то своё неповторимое, что в этом творчестве отражается его индивидуальный смысл зависимости. В конце техники обсуждение. [23].

2. Создание «Коллажа выздоровления».

Цель: развитие групповой динамики, сплоченности, коммуникации.

Группы разбиваются на 3 подгруппы, каждому выдаётся по одному ватману, различные журналы и необходимая канцелярия.

Сперва участники обсуждают между собой общую тему своего коллажа и её актуальность, потом каждый из них вырезает из журналов и собирает разные картинки по установленной теме. В конце складывается общий коллаж, происходит обсуждение.

Ведущий в роли наблюдателя, вмешивается только при необходимости.

3. «Мандалы».

Цель: самоисцеление, открывание глубинных ресурсов, снятие психологического напряжения, релаксация.

Участникам выдаются раскраски в виде мандалов, при полном погружении в релаксацию возможно сопровождение спокойного музыкального фона.

Фильмотерапия:

1. Просмотр фильма На игле / Trainspotting. Режиссёр: Дэнни Бойл.

Дата выпуска: 1996 год.

Цель: художественное ознакомление молодёжи с последствиями наркотической зависимости.

2. Просмотр фильма 28 дней /28 Days. Режиссёр: Бетти Томас. Дата выпуска: 2000 год.

Цель: формирование представления молодёжи о самом процессе реабилитации зависимых от алкоголя и наркотиков, мотивация стремления к хорошим результатам.

3. Просмотр фильма Мирный воин/ Peaceful Warrior. Режиссёр: Виктор Сальва. Дата выпуска: 2006 год.

Цель: создать представление молодёжи о силе воли при столкновении с жизненными трудностями и препятствиями, мотивация к здоровому образу жизни.

Выводы по Главе 2

В процессе психологической диагностики уровней жизнестойкости и аддиктивного поведения были получены следующие результаты:

На диагностическом этапе организации и проведении исследования девушки отличились от юношей тем, что больше всех оказались на низком уровне жизнестойкости. Как выяснилось дальше, результат связан тем, что у большинства девушек имеют опасения за своё будущее и её неопределённость. Внутренние переживания и эмоциональная нестабильность также влияют на их стрессоустойчивость.

Самое важное, что стоит отметить среди всех респондентов, так это то, что молодёжь психологически не готова к будущей самостоятельной жизни. Это касается не только девушек, но и юношей.

Однако по результатам юношей стоит выделить то, что у многих из них есть цели, интерес и мотивы в реализации своей жизни, однако точно так же, как и девушки обладают эмоциональной нестабильностью и отмечают свою полную неуверенность в своих способностях.

Что касается аддиктивного поведения, как девушки, так и юноши главной зависимостью отметили курение. Многие из них признаются как им трудно избавиться от данной пагубной привычки.

Однако, помимо алкогольной зависимости, нашлись те респонденты, кто попал в уровень употребления наркотических веществ. Данную зависимость охватили около 30% юношей и 10% девушек. Всем, кто отметил наркотическую зависимость было очень тяжело жить с наркотической зависимостью.

В процессе просветительской работы развития жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением путём психологического просвещения были использованы: программа социально-психологического сопровождения «Цель» Э.В. Третьяк, И.В. Васенькин, А.Г. Козлов и программа по

профилактике аддиктивного поведения среди молодых людей с выявленным риском вовлечения в аддиктивное (зависимое) поведение» Альсейтова А.Д.

Указанные программы направлены на оказание помощи зависимым людям, повышение их жизнестойкости путём психологического просвещения, формирование знаний о последствиях пагубных привычек, создание возможностей для снижения влечения к наркотикам, алкоголю и другим видам зависимости.

После проведения просветительской работы была проведена вторичная диагностика на аналитическом этапе проекта, чтобы проверить эффективность программы развития жизнестойкости психологического просвещения молодёжи с аддиктивным поведением. Стоит отметить, что по результатам диагностики были выявлены изменения уровней жизнестойкости как у девушек, так и у юношей.

Следовательность можно подтвердить эффективность проведённой нами просветительской работы по развитию жизнестойкости молодёжи с аддиктивным поведением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подведем итоги выполненной нами работы и отметим основные ее результаты.

В ходе анализа психолого-педагогической литературы по вышесказанным проблемам развития жизнестойкости молодёжи с аддикцией, исследования и сравнения уровней жизнестойкости и степени зависимого поведения юношей и девушек, проходящие реабилитацию в «Реабилитационном центре», я узнала для себя достаточно новой информации, с чем можно в дальнейшем работать.

По результатам исследования выяснилось, что высоким уровнем жизнестойкости всё же отличилась меньшая часть опрашиваемой молодёжи, особенно у мужской группы, юноши отличились от девушек, указав свои стремления целей, имея какой-то интерес и мотивы реализации своей жизни, при этом признавая свои страхи и опасения в желаемом.

В числе многих девушек оказались чаще всего положительные результаты и комментарии в сторону курения, как зависимого поведения, это говорит о том, что проявление данной зависимости зависит от очень тяжелого психологического состояния девушек, им трудно подавлять своё психоэмоциональное напряжение и стресс.

Юноши тоже остались незамеченными, большинство из них поставили курение как смысл их жизни, однако находились и те, кто сожалел о том, что когда-то впервые попробовал курить.

По окончании реализации проекта «Психологическое просвещение для молодёжи, склонных к аддиктивному поведению» была выполнена вторичная диагностика.

На данном этапе исследования использовалась та же психодиагностическая методика, что и при первичной диагностике с целью сравнительного анализа уровня жизнестойкости молодёжи до и после психологического просвещения.

Полученные результаты можно увидеть в Таблице 10.

Таблица 10

Характеристика жизнестойкости в группе девушек и юношей после реализации проекта.

	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши
1	2	3	4	5	6	7
Общая жизнестойкость	-	-	60%	30%	40%	70%
Вовлечённость	-	-	40%	10%	60%	90%
Контроль	-	-	80%	-	20%	100%
Принятие риска	10%	-	60%	70%	30%	30%

Исходя из общих результатов молодёжи женского и мужского пола можно сказать, что общая жизнестойкость у 70% юношей и у 50% девушек осталась стабильной на высоком уровне без каких-либо изменений, результат среднего уровня жизнестойкости у девушек и у юношей повысился на 10% и на низком уровне на данный момент успешно никто не находится.

Данные наглядно представлены на Рис. 10.

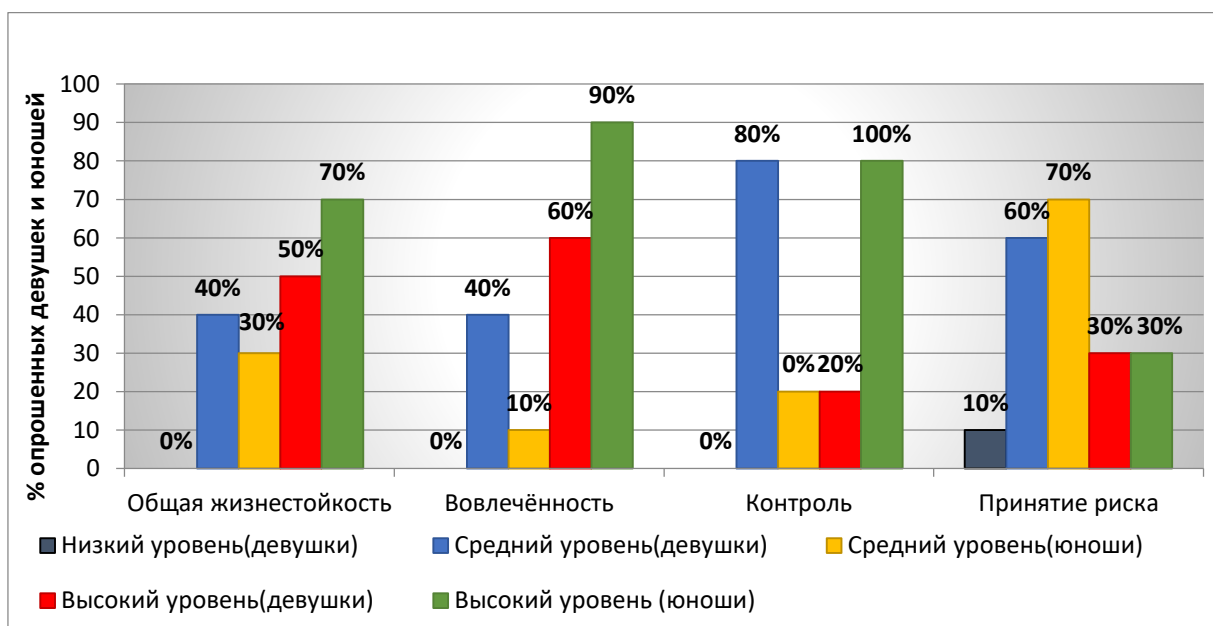


Рис. 10 Сравнительная характеристика уровней жизнестойкости в группе девушек и юношей после реализации проекта.

Вовлечённость имеет следующие данные: на высоком уровне данного компонента результаты девушек имеют разницу на 30% больше от старых результатов до реализации проекта, аналогичный результат показали и юноши, средний уровень у девушек и юношей снижен на 10%, низкий уровень вовлеченности никто из участников не охватил.

Контроль на высоком уровне у девушек показал стабильный результат около 20%, а вот юноши показали иной результат, удивительно, но абсолютно все отметили для себя высокий уровень контроля, аргументируя свой выбор тем, что после психологического просвещения большинство из них отметили большую значимость в осознании последствий вредных привычек, их обеспокоенности за собственное здоровье и в стремлении уйти от пагубного поведения, в средний уровень контроля из общей группы попали только 80% девушек, их результат повысился на 60% от результата до реализации проекта, аналогично юношам, девушки осознают свою положительную динамику после участия в психологическом просвещении. Низкий уровень контроля никто из участников не охватил.

В принятии риска результаты, как у девушек, так и у юношей на высоких уровнях повысились на 10%. Около 70% юношей так же, как и в прошлом результате попали в средний уровень принятия риска, однако их показатели стали больше от изменившихся показателей девушек всего на 10%.

Но всё же с низкими показателями данного компонента оказалось 10% девушек, однако это большой прогресс. Сравнивая текущий результат прошлым, стоит отметить, что число девушек сократилось на 40%.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сборник научных трудов. Выпуск 2. / под общ. ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. Кемерово: Кузбассвуиздат. 2004. С. 82-90.
2. Альсейтова А. Д. Тренинговая программа по профилактике аддиктивного поведения среди подростков с выявленным риском вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты по методике EM СПТ 2020-2021год. URL: <https://www.art-talant.org/publikacii/39819-treningovaya-programma-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-sredi-podrostkov-s-vyyavlennym-riskom-vovlecheniya-v-addiktivnoe-zavisimoe-povedenie-na-osnove-sootnosheniya-faktorov-riska-i-faktorov-zaschity-po-metodike-em-spt-2020-2021god> (дата обращения: 14. 02. 2023).
3. Богинская Ю.В., Глузман Я.А. Формирование мотивации достижения у современной молодёжи // Гуманитарно-педагогическая академия Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. 2016. №4. С. 15-17.
4. Битенский, В.С. Наркомания у подростков. Киев, 1988. 372 с.
5. Васильев И.А. Мотивация и контроль за действием. М.: МГУ, 1991. 143 с.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга // Психотехники. М.: Ось-89, 2005. 255 с
7. Гришина Е.В. Особенности жизнестойкости подростков // Казань: Молодой учёный. 2021. № 41 (383). С. 288-290.
8. Гончар С.Н. Особенности развития смысложизненных ориентаций современных студентов-первокурсников // Современная психология: материалы Международная научная конференция. Пермь: Меркурий. 2012. С.

17-19. URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/34/2495/> (дата обращения: 14.02.2023).

9. Ахмадеева Е.В., Галяутдинова С.И. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями. М.: Вестник Башкирского университета, 2013. № 18 (1). С. 232–235.

10. Здоровый образ жизни и его составляющие, профилактика вредных привычек / Практическое руководство для специалистов, работающих с семьями и детьми. Горно-Алтайск: «Комплексный центр социального обслуживания населения», 2020. 49 с. URL: <http://aura-kcson.ru> (дата обращения: 14.02.2023).

11. Костюнин, И. Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте. 2022. № 19 (414). С. 398-407.

12. Карпухин И.Б. Актуальные проблемы аддиктивного поведения // Медицинская психология. 2018. С. 190.

13. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. РФ: Смысл. 2003. С. 487.

14. Ларин Ю.А., Зуева М.В. К вопросу о профилактике аддиктивного поведения молодёжи // Науки об образовании. 2014.

15. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: учебно-методическое пособие. М.: Академия, 2004. 456 с.

16. Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А.А. Кралько [и др.]. Минск: Колорград, 2018. 152 с.

17. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика // Методики и тесты: учебное-методическое пособие. Самара: «БАХРАХ», 1998. 672 с.

18. Постникова М.И. Особенности жизнестойкости молодежи // Научный диалог. 2016. № 1(49). С. 298—310.

19. Осин Е.Н., Рассказова Е.И. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте // Вестник Московского университета. М.: Смысл, 2006.
20. Луценко Е.Л., Габелкова О.Е. Опросник нарушений здорового поведения: новый инструмент для исследований в психологии здоровья // Вопросы психологии, 2013. №5 С. 142-153.
21. Акимова А.М., Крапивина В.Ф. Психологические аспекты суицидального поведения детей и подростков. // Методические рекомендации для педагогов-психологов. Отв. ред. Д.В. Насонова. Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. 207 с.
22. Третьяк Э.В., Васенькин И.В., Козлов А.Г. Программа социально-психологического сопровождения «Цель» для лиц с аддиктивными расстройствами. Чебоксары: «Среда», 2021. 92 с.
23. Полудненко Л.В. Арт-техника «Стакан» в коррекции психологической зависимости от алкоголя // Казань: Молодой учёный. 2021. № 6 (348). С. 307-313.
24. Скорик К.Г Социальная профилактика молодёжи аддиктивного поведения. // Профилактика аддиктивного поведения. 2019. С. 109-119.
25. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь. М.: «Проспект», 2011. 512 с.
26. Фетискин Н.П. Психология аддиктивного поведения: научно-методическое издание. М.: Кострома, 2005. 88 с.
27. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность; пер. с англ.: Т. Гудкова. М.: Мир, 1986. 450с.
28. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012.
29. Юсупов В.В., Корзунин В.А. Психологическая диагностика зависимого поведения. СПб.: Речь, 2007.

30. Maddi S. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // Health promotion evaluation. Stevens Point (WI) : National Wellness Institute, 1987. P. 101-115.

31. Kevin J., Nathan A. A Meta-Analytic Examination of Hardiness // International Journal of Stress Management. Vol. 17. P.277–307.

32. Лозовая Г.В. Тест на зависимость. // Методика определения склонности к 13 видам зависимостей. URL: <https://psycabi.net/testy/485-test-na-zavisimost-addiktsiyu-metodika-diagnostiki-sklonnosti-k-13-vidam-zavisimostej-lozovaya-g-v> (дата обращения: 14.02.2023).

33. Волгушева А.А. Аддиктивное поведение. URL: <https://center-yf.ru/data/stat/addiktivnoe-povedenie.php?ysclid=lix7appy5m34003187> (дата обращения: 10.04.2023).

Тест жизнестойкости/Бланк скрининговой версии Осина.

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе.

Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами.

Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
2. Мои мечты редко сбываются.				
3. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
4. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
5. Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
6. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
7. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
8. Иногда меня пугают мысли о будущем.				
9. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				

10. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
11. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
12. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				

Ключ скрининговой версии теста жизнестойкости.

Ответы оцениваются по шкале: нет — 3 балла, скорее нет — 2 балла, скорее да — 1 балл, да — 0 баллов (за исключением пункта 12, где шкала приобретает вид 0 — 1 — 2 — 3 балла).

Общий показатель жизнестойкости — сумма баллов по пунктам 1–12 (к субшкале вовлечённости относятся пункты 1, 4, 7, 10; контроля — 3, 6, 9, 12; принятия риска — 2, 5, 8, 11). Значения в 17 баллов и ниже могут рассматриваться как показатель сниженной жизнестойкости, 10 баллов и ниже — низкой жизнестойкости (группа риска)

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость		1, 4, 7, 10
Контроль	12	3, 6, 9
Принятие риска		2, 5, 8, 11

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость
Среднее значение	11-16
Низкие значения	10 и ниже
Высокие значения	17 и выше

Тест на зависимость (аддикцию) (Методика диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Лозовая Г.В.)

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

1. Нет -1 балл;
2. Скорее нет – 2 балла
3. Ни да, ни нет -3 балла;
4. Скорее да – 4 балла;
5. Да – 5 баллов.

Тестовый материал:

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Межполовые отношения – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные ритуалы.
8. Я все время думаю о работе, о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. Я провожу очень много времени за компьютером
11. Не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках чего нить интересного по телевизору

17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о межполовых отношениях только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусы
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить интересный жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на "случайные связи", ведь воздержание для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное, то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких-то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать, чем себя развлечь вечером

45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние, а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье, которое сделает невозможным удовлетворить партнера в постели.
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. "Виртуальная реальность" более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Межполовые отношения – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги — это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог, то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем

68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни

69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем

70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.

Ключ к тесту.

Суммируйте баллы по отдельным видам склонностей к зависимостям:

1. Зависимость от алкоголя: 1, 15, 29, 43, 57.
2. Телевизионная зависимость: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовная зависимость: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Игровая зависимость: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Зависимость от межполовых отношений: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Пищевая зависимость: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Религиозная зависимость: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудовая зависимость: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Лекарственная зависимость: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Зависимость от компьютера (интернета, социальных сетей): 10, 24, 38, 52, 66.
11. Зависимость от курения: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Зависимость от здорового образа жизни: 12, 26, 40, 54, 68.
13. Наркотическая зависимость: 13, 27, 41, 55, 69.
14. Общая склонность к зависимостям: 14, 28, 42, 56, 70.

Интерпретация (расшифровка -условные нормы):

5-11 баллов – низкая;

12-18 средняя;

19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.