нарушении общественно принятых норм, либо в ущерб, нанесенном общественному благополучию, окружающим и себе.

Несмотря на некоторые различия, все авторы главным критерием девиаций считают нарушение норм, принятых в данном обществе.

Гиперактивность представляет собой повышенный уровень активности человека, а также возбудимости его нервной системы. Она является распространенным явлением именно в младшем школьном возрасте.

Отклоняющееся поведение год от года требует повышенного внимания, так как приобретает в последние годы угрожающий характер. Все больше семей находится под наблюдением социальных служб. Объяснить причины, условия и факторы, порождающие это социальное явление, с учетом происходящих изменений в современном обществе, довольно нелегко. Работа над этими проблемами предполагает поиск ответов на ряд вопросов, среди которых вопрос о склонности к девиантному поведению.

Несмотря на то, что этой проблемой занимаются педагоги, психологи, дефектологи, логопеды, психиатры, некоторые родители и педагоги все еще считают, что гиперактивность поведенческой проблемой и только, а иногда и просто «распущенностью» ребенка или результатом неправильного воспитания.

Гиперактивное поведение в младшем школьном возрасте носит неустойчивый и вариативный характер, а, следовательно, легче поддается профилактической и коррекционной работе. В связи с данным обстоятельством считаем необходимым, проводить профилактику и коррекцию гиперактивного поведения именно в младшем школьном возрасте для предотвращения различных форм девиаций в подростковом возрасте.

1. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. – М.: Редакционно-издательский центр консорциума «Социальное здоровье России», 1993. -199 с.
2. Колесникова, Г. И. Социология и психология семьи : учебник для академического бакалавриата / Г. И. Колесникова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 397 с.
3. Невский И.А. Учителю о детях с отклонениями в поведении. М., 1993.
4. Руденский Е.В. Психология ненормативного развития личности. -Новосибирск, 2000.
5. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. - М., 1988.
6. Целуйко В.М. Вы и ваши дети. Психология семьи. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 283 с.
7. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Академический Проект; Трикста, 2005.

Доровских О.А., Шамардина М.В.

Библиотерапия метод психокоррекции в работе с созависимыми подростками

*Алтайский государственный университет
(Россия, Барнаул)*

doi: 10.18411/lj-31-01-2018-22

idsp: 000001:lj-31-01-2018-22

Аннотация

Авторами в работе представлен теоретико-методологический анализ проблематики созависимого поведения личности; определена природа данного состояния, обоснован метод библиотерапии для психокоррекционной работы с созависимыми подростками. В данной работе содержательно раскрывается специфика метода библиотерапии в работе с созависимыми подростками: цели, этапы и подбор видов литературных источников. Обобщены выводы проведенного исследования и это позволило показать, что посредством метода библиотерапии наблюдается изменения созависимых состояний личности, способствуют осознанию собственных проблем, разделению чувств с другими, формированию мотивации к изменениям, уменьшению страхов, появлению новых

интересов, духовной переоценке, самосовершенствованию, развитию творческого потенциала.

Ключевые слова: созависимость, созависимые состояния личности, психокоррекционная работа, метод библиотерапии, подростковый возраст.

Abstract

The authors of the work presents theoretical and methodological analysis of the problems of codependent behavior is personality; determined the nature of this condition, justified by the method of bibliotherapy to psychocorrectional work with teenagers codependent. In this paper, the substantive specificity of the method of bibliotherapy in working with codependent adolescents: objectives, stages and the selection of types of literature. Summarizes the findings of the study and it is possible to show that through the method of bibliotherapy observed changes codependent States of the individual, contribute to the realization of their own problems, the sharing of feelings with others, motivation to change, reducing Stroitelny new interests, spiritual reassessment and self-improvement, development of creative potential.

Keywords: codependency, codependent personality state, psychological intervention work, the method of bibliotherapy, adolescence.

Социальная, экономическая и политическая жизнь современного общества отличается нестабильностью, что часто вызывает тревогу у людей. В семье, когда один из членов имеет зависимость от психоактивных веществ, то это неизбежно нарушает внутрисемейные взаимоотношения и меняет остальных членов семьи, вызывая у них созависимость. Тогда созависимость выступает важным элементом внутренней структуры личности, по мнению Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриевой (2001) - это аддикция отношений.

В исследованиях проведенных В.Д. Москаленко (2002), неблагополучные семьи меняют людей, у них проявляется: низкая самооценка, страхи, чувство вины и это определяет социальные проблемы, которые сопровождают их жизнь. Проживая в проблемных семьях у членов семьи формируются паттерны усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих их жизнь проблемной, отрицательно влияющей на адаптивность личности в социуме, что приводит к нарушениям гармоничного и всестороннего развития [4].

Особое значение в этой связи приобретают исследования, направленные на подбор эффективных средств психокоррекции созависимого поведения в подростковом возрасте, которые направлены на преодоление созависимости в целом.

В своем исследовании мы опирались на методологические положения отечественной психологии о деятельности и подходах к её изучению (А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов), общепсихологические принципы детерминизма, единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн), теоретические подходы к пониманию созависимости (Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, В.Д. Москаленко, В.П. Нужный, Н.Н. Иванец, Л.К. Сибли, Э.У. Смит).

Проблема созависимости стала активно изучаться в России с 80г. XX века: М. Битти, Н.Н. Иванец, В.Д. Москаленко, Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, В.П. Нужный, Э.У. Смит и др. определили созависимое состояние личности через: «идеальное» поведение, переживание чувства вины и стыда, переживанием угрызений совести и чувства обиды, иногда духовная деградация, появление страхов, выраженная тревога и депрессии [4]. Нивелировать данные состояния можно только посредством использования психокоррекционных методов.

Целью нашего исследования является подбор техник и средств для психокоррекции созависимых состояний личности в подростковом возрасте.

Бохан Н. А., Стоянова И. Я. и Мазурова Л. В. (2011), рассматривают созависимость как состояние, определяющее нарушения психического здоровья и личностного развития, сформированное у представителей семьи, в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на его поведении и проблемах. Химическая зависимость одного из супругов становится стержневым симптомом, определяющим поведение и деятельность всей семьи как фактора, формирующего семейную созависимость Кулаков С.А. (1987), Перре М., Абабков В.А. (1997), Луговкина Г.Н. (2000).

Для определения особенностей созависимых состояний в подростковом возрасте нами были отобраны такие методики, как: РАТ (рисованный апперцептивный текст) Л.Н.Собчик, методика неоконченных предложений Д.Сакса; методика исследования отношения к себе (Q-сортировка). Обработка данных методик позволила выделить подростков имеющих созависимые состояния, выражающиеся в поведении подростков.

Выборка исследования представлена 48 подростками в возрасте от 11 до 14 лет, обучающимися 6-8 классов, общеобразовательных школ Алтайского края, города Барнаула. Участниками исследования стали подростки, воспитывающиеся в семьях, где один из родителей, страдает или алкогольной или игровой зависимостью. По результатам тестирования была выделена группа подростков в количестве 17 человек, у которых наиболее четко выявились состояния созависимости.

Итак, под созависимым поведением мы понимаем динамичное образование личности и, поэтому считает возможным для психологической коррекции, позволяющей снизить уровень созависимых состояний личности в подростковом возрасте, выделить метод библиотерапии.

В 1916 году русский писатель и библиограф Н.А. Рубакин в Женевском педагогическом институте Ж.-Ж. Руссо основал новое направление в науке на стыке психологии и литературоведения - библиопсихологию. Профессор М.П. Кутанин был активным пропагандистом нового метода лечения и ввел термин «библиотерапия» в широкий научный оборот, а А.М. Миллер библиотерапию вывела из методики в самостоятельную научную дисциплину. Основная цель библиотерапии состоит в том, чтобы книга точнее отражала ситуацию, в которой находятся клиенты. Рекомендую клиенту книги в библиотерапевтических целях (Миллер А.М., 1975), следует учитывать:

- 1) степень доступности изложения (или степень сложности предлагаемой книги);
- 2) максимальное сходство ситуаций в книге и ситуации, в которой находится клиент. [1]

Исследователями библиотерапии А.Е. Алексейчик и А.М. Миллер были разработаны перечни литературы, применяемой в клинических условиях. [2]

В.Н. Мясищев определил «под библиотерапией лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг», ведь это не просто чтение рассказов, а осознанное творческое, целебное изучение произведений литературы для поиска, уточнения своего жизненного пути [2].

Мы работе были определены основные этапы психокоррекции созависимых посредством метода библиотерапии:

осознание особенностей созависимых состояний в подростковом возрасте: заниженная самооценка, чувство вины, появление страхов, выраженная тревога и др.;

2. коррекция непреодолимого желания созависимых жестко контролировать жизнь других членов семьи, что приводит к депрессиям и психосоматическим болезням;

3. осознание, проговаривание и психотерапевтическая работа с чувствами (постоянный страх, тревога, стыд, обида, злость, гнев, отчаяние и др.) – в связи с длительной стрессовой ситуацией в семье, у таких подростков утрачены навыки распознавания и понимания своих чувств, наблюдается подавление своих чувств и отказ от них, так же, как и отказ от себя, от своих собственных желаний и потребностей;

4. коррекция низкой самооценки.

Также можно выделить задачи психокоррекционной работы с созависимыми подростками:

- снятие внутреннего напряжения;
- замещение компульсивного желания управлять жизнью другого человека новыми ценностными установками;
- повышение самооценки, через раскрытие внутренних резервов личности созависимого подростка;
- формирование новой системы взаимоотношений с окружающими.

При подборе книг для подростков необходим тщательный учет личностных особенностей клиентов, их социального опыта, образовательного и культурного уровня [3]. Мы считаем необходимым выделить определенные виды литературы.

Художественная классическая литература, обладает потенциалом, обеспечивающим разнообразные варианты воздействия, поэтому очень хорошо подходит для практического использования. В библиотерапевтической практике подбираются такие отрывки, где, например, «ощущается простота жизненных форм, их законченность, устойчивость, уравновешенность». Особенно полезны проблемные, критические произведения, указывающие человеку на его ошибки, заблуждения и способствующие их преодолению.

Публицистика и критическая литература ориентирована на помощь клиенту связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни. Критика, отличающаяся четкостью и наглядностью отношения к явлениям действительности, помогает правильно воспринимать действительность. В числе таких произведений можно выделить таких авторов как: В. Розова, В. Солоухина, А. Озерова, Ю. Нагибина и др.

Сатирическая литература прививает клиенту более объективный взгляд на себя и других людей, учит своеобразной психологической защите. Юмор позволяет людям более открыто выражать себя в сложных ситуациях, самого разнообразного характера, учит технике более свободного общения (например, полушутливое выражение своей просьбы с целью избежать чувства неловкости при отказе дает возможность подшутить над собой и тем самым укрепляет уверенность в своих силах).

Сборники афоризмов, содержат наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные и используются в библиотерапии для повышения психической устойчивости, читая афоризмы человек привыкает спокойнее относиться к крайностям и противоречиям.

Фольклор часто используется для удовлетворения основным духовным потребностям человека. Утверждением идеалов добра и справедливости, правды и оптимизма фольклор (сказки) стимулирует необходимые психические реакции. Обращение к сказке свойственно людям, переживающим нравственные конфликты. Мир народных сказок, как отмечает И.Е. Вольпер «запечатляется» в сознании людей с раннего детства. Отношения сказочных героев воплощают нравственные представления, образы сказочных героев отличаются яркостью и типологической определенностью. В то же время в сказке выражена народная мудрость. При чтении сказки у клиента повышается интерес к окружающему миру, он отвлекается от своих проблем, невротических фиксаций на пережитом. Сказка способствует удовлетворению коммуникативных потребностей, приглушает чувство неполноценности и т.д.

Драматургия оказывает особенно сильное влияние благодаря большой концентрации, координированных действий, наглядности. При чтении пьесы человеку проще отождествлять себя с действующим лицом. Пьеса оставляет больше свободы для самостоятельной работы, учит диалогу, правилам общения.

Философская литература формирует представления о себе, других людях, окружающем мире в целом. Дает возможность понять неизбежность определенного конфликта между внешним миром и внутренним. Осознание этого приносит человеку

облегчение, спокойствие, вносит элемент конструктивности в его деятельность. К данному виду литературы можно отнести и часть литературной публицистики, работы по истории литературы и философии.

Занятия должны происходить в группе 5-7 человек желательно с общими литературными вкусами и общим уровнем культуры, чего в реальности сложно достичь. Групповое обсуждение дает возможность говорить о своих проблемах в опосредованной форме, проявлять эмоции, сравнивая их с эмоциями героев и участников группового занятия, услышать об альтернативных способах переживаний, обсудить варианты выхода из сложной ситуации.

Основными целями данного метода можно считать достижение лучшего понимания пациентом своих проблем, расширение возможностей вербализации этих проблем и включение их в контекст общественно выработанного опыта.

Кроме того, эта терапия стимулирует человека говорить о своих проблемах, повышает самооценку и, конечно, улучшает настроение и общее мировоззрение.

После проведения семи психокоррекционных занятий у подростков, посещающих группу посредством наблюдения и анкетирования можно было констатировать изменения созависимых состояний личности, которые способствуют осознанию собственных проблем, разделению чувств с другими, формированию мотивации к изменениям, уменьшению страхов появлению новых интересов, духовной переоценке, самосовершенствованию, развитию творческого потенциала.

1. Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии / Под ред. В.Е. Рожнова. - Т.: Медицина, 1985. - С.304-319.
2. Дрешер Ю. Библиотерапия: теория и практика / Ю. Н. Дрешер. – СПб. : Профессия, 2008. – 272 с.
3. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие.. -- М.: Сфера, 2002 - 510 с.
4. Психологические средства коррекции созависимых состояний личности : на примере жен, имеющих мужей с алкогольными проблемами : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Е.М. Раклова; науч. рук. Н.В. Дмитриева; Новосиб. гос. пед. ун-т, Новосиб. ин-т повышения квалификации и переподготовки работников образования. - Новосибирск : [б.и.], 2006. - 20 с.

Пашинцев В.Г.

Влияние астрологии на психические качества женщин

Кафедра физического воспитания Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА имени К.И. Скрябина

doi: 10.18411/lj-31-01-2018-23

idsp: 000001:lj-31-01-2018-23

Аннотация

Делается анализ влияния годовых знаков Зодиака на психологические качества спортсменов, что поможет тренеру и спортсмену в разработке тренировочных программ.

Ключевые слова: годичный цикл, знаки Зодиака, психические качества.

Abstract

The analysis of influence of year zodiac signs on psychological qualities of athletes that will help the trainer and the athlete with development of training programs becomes.

Keywords: year cycle, zodiac signs, mental qualities.

Для определения влияния астрологических знаков зодиака на совершение героических поступков среди женщин, был проведён анализ биографических данных героев СССР и России. Всего было проанализировано 97 человек, средний возраст которых на момент получения почётного звания составил 25 лет.