

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра психологии развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Basalaeva Н.В. Басалаева  
подпись инициалы, фамилия

« 02 » 06 2025 г.

## ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения  
код - наименование специальности

ВОЗМОЖНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДИКТОРОВ  
СКЛОННОСТИ К ЭКСТРЕМИЗМУ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ  
ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА

Руководитель Basalaeva 02.06.25 зав. каф., канд. психол. наук Н.В. Басалаева  
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Выпускник Джемаев 02.06.25 Ю.И. Джембек  
подпись, дата инициалы, фамилия

Рецензент Чупина 02.06.25 доц. каф., канд. психол. наук В.Б. Чупина  
подпись, дата должность, ученая степень инициалы, фамилия

Нормоконтролер Мартынова 02.06.25 М.А. Мартынова  
подпись, дата инициалы, фамилия

Лесосибирск 2025

## РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Возможности изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи посредством тренинга» содержит 110 страниц текстового документа, 42 использованных источника, 6 таблиц, 4 приложения, 6 рисунков.

ЭКСТРЕМИЗМ, СКЛОННОСТЬ К ЭКСТРЕМИЗМУ, НОНКОММУНИКАТИВНОСТЬ, КОМПЛЕКС ВОИНА, МОЛОДЁЖЬ, СТУДЕНТЫ, ТРЕНИНГ.

Российское общество и государство, находясь в состоянии социально-политической трансформации и экономических трудностей из-за глобализации, сталкиваются с ростом радикальных настроений, особенно среди молодежи. Молодежный экстремизм представляет собой одно из наиболее опасных проявлений этого явления. Экстремистское сознание у молодежи характеризуется импульсивностью, внутренней напряженностью и конфликтностью. Нетерпимость и амбициозность молодого поколения играют важную роль в формировании экстремистских взглядов. Необходимы меры, направленные на предупреждение риска экстремизма и снижение склонности к экстремизму среди молодёжи.

Цель работы – изучение возможностей психологического тренинга как метода профилактики склонности к экстремизму у молодёжи

Проводя анализ полученных результатов, мы выявили, что у всех респондентов нашей выборки имеется риск склонности к экстремизму по предиктору «Нонкоммуникативность», у 70 % риск склонности к экстремизму по предиктору «Комплекс воина». По итогам первичной диагностики нами был разработан тренинг «От непонимания к диалогу». Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы пришли к выводу, что разработанный нами тренинг может быть эффективен при профилактике экстремистского поведения у молодёжи.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические аспекты изучения выраженности предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи и возможности их изменения посредством тренинга.....	9
1.1 Склонность к экстремизму как психолого-педагогическая проблема...	9
1.2 Характеристика психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи .....	14
1.3 Возможности изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи посредством тренинга.....	20
2 Эмпирическое исследование возможностей изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи посредством тренинга.....	26
2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики.....	26
2.2 Описание психологического тренинга, направленного на изменение психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи.....	38
2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики.....	43
Заключение.....	51
Список использованных источников.....	55
Приложение А Результаты первичной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи.....	61
Приложение Б Описание психологического тренинга «От непонимания к диалогу».....	67
Приложение В Результаты повторной диагностики склонности к экстремизму у молодёжи (экспериментальная группа).....	105
Приложение Г Результаты повторной диагностики склонности к экстремизму у молодёжи (контрольная группа).....	108

## ВВЕДЕНИЕ

Исходя из Федерального закона от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности», понятие «экстремизм» соответствует понятию «экстремистская деятельность», которое включает в себя идеологию и практику, направленные на насильственное изменение основ конституционного строя, нарушение территориальной целостности государства, возбуждение межнациональной или социально-расовой розни, пропаганду исключительности или неполноценности человека по различным признакам, и другие действия. Последняя на данный момент редакция этого закона произошла в мае 2024 года [29]. Кроме того, о противодействии экстремизму говорят статьи 280 – 282.4 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ, предусматривающие уголовное наказание за экстремистскую деятельность. Данный закон в настоящий момент находится в стадии редакции [31]. В ноябре 2024 года Госсовет Республики Татарстан внес в Госдуму законопроект об обязательном социально-психологическом тестировании обучающихся школ, колледжей и вузов для предотвращения участия в экстремистской и террористической деятельности. Инициатива объясняется ростом числа поджогов военкоматов и железнодорожной инфраструктуры подростками и молодёжью, которые являются уязвимой частью общества и наиболее подвержены целенаправленному вовлечению в деструктивную и экстремистскую деятельность [27]. Столь пристальное внимание государства к этому явлению объясняется в том числе актуализировавшейся в обществе проблеме экстремизма. Так, согласно докладу Генерального прокурора Российской Федерации И.В. Краснова, интернет стал средой для совершения двух третей (62,5 %) преступлений, что заметно увеличилось по сравнению с 2020 годом, когда этот показатель составлял 56,8 %. Преступления охватывают деятельность в социальных сетях и мессенджерах. В отчете Генерального прокурора подчеркивается, что основной причиной роста числа

зарегистрированных преступлений является возрастающая активность по статье 280 УК РФ, которая касается «Публичных призывов к осуществлению экстремистской деятельности». В течение года было задокументировано 486 таких преступлений, что соответствует росту на 32,4 %, и количество пресеченных действий, связанных с созданием и деятельностью экстремистских сообществ, достигло 278, что является увеличением на 27,5 % [8].

Российское общество и государство, находясь в состоянии социально-политической трансформации и экономических трудностей из-за глобализации, сталкиваются с ростом радикальных настроений, особенно среди молодежи. Профессор Л.С. Рубан подчеркивает, что молодежь, зачастую становясь активными участниками межэтнических конфликтов, легко поддается манипуляциям из-за недостатка социального опыта и эмоциональной восприимчивости [32].

Молодежный экстремизм представляет собой одно из наиболее опасных проявлений этого явления. Отмечается, что экстремистское сознание у молодежи характеризуется эмоциональностью, импульсивностью, внутренней напряженностью и конфликтностью. Нетерпимость и амбициозность молодого поколения играют важную роль в формировании экстремистских взглядов. С учётом актуальности проблемы, требуется организация профилактических мероприятий, направленных на предупреждение риска экстремизма и снижение склонности к экстремизму среди молодёжи.

Цель: изучение возможностей психологического тренинга как метода профилактики склонности к экстремизму у молодёжи.

Объект: склонность к экстремизму как предиктор девиантного поведения.

Предмет: психологический тренинг как метод профилактики склонности к экстремизму у молодёжи.

Гипотеза: мы предполагаем, что реализация тренинга, направленного на повышение психологической устойчивости, развитие толерантности и

идентичности, развитие навыков коммуникации, принятие ответственности способствует снижению склонности к экстремизму у молодёжи.

Для достижения поставленной цели мы будем выполнять следующие задачи:

1. Охарактеризовать склонность к экстремизму как психолого-педагогическую проблему и изучить особенности проявления склонности к экстремизму у молодёжи.

2. Рассмотреть возможности использования психологического тренинга как метода профилактики склонности к экстремизму у молодёжи.

3. Провести экспериментальное исследование, направленное на изучение склонности к экстремизму у молодёжи, проанализировать результаты исследования.

4. Организовать психологический тренинг, направленный на профилактику склонности к экстремизму у молодёжи, определить эффективность работы.

Теоретико-методологическую основу исследования составили:

— труды отечественных педагогов и психологов по проблеме экстремизма (Давыдов Д.Г., Мильчарек Т.П., Пономаренков В.А., Хоровинников А.А.);

— научные работы в области распространения экстремизма среди молодёжи (Мазуров В.А., Попова Н.Н., Степанова А.А., Чупров В.И. и др.);

— исследования особенностей психолого-педагогической профилактики экстремизма среди молодёжи (Иванов М.А., Ливак Н.С., Медведева И.А., Паромонова М.В. и др.).

Методы исследования:

1. Изучение психолого-педагогической литературы по теме исследования;

2. Эмпирические методы: тестирование (методики «Комплекс воина», «Нонкоммуникативность» (авторы: Т.П. Мильчарек и Н.А. Мильчарек))

3. Методы количественной и качественной обработки данных, в том

числе методы математической статистики (Т-критерий Вилкоксона).

Экспериментальное исследование проводилось на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ.

Выборка представлена студентами в количестве 28 человек. Возраст испытуемых – 18–30 лет.

Этапы исследования:

1 этап (сентябрь – ноябрь 2024 г.) – изучение теоретических аспектов проблемы склонности к экстремистскому поведению среди студенческой молодёжи, определение методов и выборки экспериментального исследования склонности к экстремизму у студенческой молодёжи; проведение первичной диагностики склонности к экстремистскому поведению у студенческой молодёжи.

2 этап (ноябрь 2024 г. – апрель 2025 г.) – разработка и реализация психологического тренинга, направленного на профилактику склонности к экстремизму у молодёжи.

3 этап (май – июнь 2025 г.) – проведение повторной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи, анализ полученных результатов исследования, определение результатов профилактической работы со студентами, склонными к экстремистскому поведению, формулирование выводов, оформление выпускной квалификационной работы.

Результаты исследования представлены на Всероссийской научно-практической конференции «Современное педагогическое образование: теоретический и прикладной аспекты» (Лесосибирск, 2025). По теме работы опубликована научная статья «Выраженность нонкоммуникативности как предиктора склонности к экстремизму у студентов».

Практическая значимость данной работы заключается в том, что представленный в ней материал может оказаться полезным для преподавателей, психологов и специалистов, работающих с молодежью. Теоретическая часть работы будет полезна педагогам и студентам при подготовке курсовых, исследовательских и семинарских работ. Проведенное исследование

предоставляет информацию о текущем уровне распространенности экстремизма среди молодежи.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 42 наименования, и 4 приложений. В работе содержится 6 рисунков и 6 таблиц. Общий объем работы составил 110 страниц.

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ВЫРАЖЕННОСТИ ПРЕДИКТОРОВ СКЛОННОСТИ К ЭКСТРЕМИЗМУ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ВОЗМОЖНОСТИ ИХ ИЗМЕНЕНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА

## 1.1 Склонность к экстремизму как психолого-педагогическая проблема

При рассмотрении этимологии термина «экстремизм» стоит обратить внимание на его латинские корни. Слово «экстремизм» происходит от латинского «*extremus*», что переводится как «крайний» или «максимальный» [21]. А.К. Эргешов утверждает, что в общем смысле экстремизм можно определить как приверженность к крайним или радикальным взглядам и действиям, что зачастую находит свое выражение в таких сферах, как политика, международные отношения, религиозные конфликты и другие социальные вопросы [41]. Проявления экстремизма разнообразны: так, А.В. Корниенко выделяет среди них крайние убеждения, ненависть к иностранцам, нетерпимость, осуществление террористических актов, организацию флешмобов и многое другое [13]. В целом как многомерное явление экстремизм имеет множество определений в зависимости от методологического подхода.

Так, А.Г. Хлебушкин предлагает определять экстремизм, как противоправную деятельность, осуществление которой причиняет, или может причинить существенный вред основам конституционного строя или конституционным основам межличностных отношений [35]. По мнению В.А. Пономаренкова и М.А. Яворского, экстремизм представляет собой насильственные или противоправные деяния общественных объединений, должностных лиц и граждан, совершаемые по мотивам религиозного, расового, гендерного и иного социального неприятия, а также призывы к совершению подобных деяний [24]. А.А. Хоровинников выделяет такие формы экстремистской деятельности, как: экстремизм национального характера,

связанный с дестабилизацией национальных отношений, экстремизм в сфере культуры, языковой экстремизм в сфере культуры, экологический. Отдельно исследователь указывает на существование политического экстремизма, который включает в себя левый и правый; по способу воздействия предложено деление на явный и скрытый, а также автором высказана мысль о наличии экстремизма скрытого и внешнего характера [36].

Т.А. Хагуров, М.Е. Позднякова и В.В. Брюно рассматривают экстремизм как одну из форм адаптации индивида к окружающей социальной среде, которая сочетается с нормами его окружения [5]. Похожим образом определяют экстремистскую деятельность В.И. Чупров и Ю.А. Зубок, указывая также на то, что экстремистская деятельность может выступать в двух формах: в открытой в виде грубости и нападения, и в скрытой, как недовольство и недоброжелательность [38]. Д.Г. Давыдов уточняет понятие экстремизма переводом на поведенческий уровень и включением ключевого признака «насильственный», таким образом определяя экстремизм как тип поведения, в основании которого лежат крайняя нетерпимость к отдельным социальным группам, упрощенность и негибкость взглядов, склонность к широкому применению насилия и чрезмерной жестокости [9].

Анализируя данные выше определения, мы соглашаемся с мнением Т.П. Мильчарка, который выделил следующие подходы к пониманию экстремизма:

1) Дескриптивно-констатирующий подход, преобладающий в правовых, политологических и социологических исследованиях. Этот подход основывается на официальных определениях экстремизма в российском законодательстве и рассматривает случаи экстремистской деятельности, её специфику и методы противодействия. Психологические аспекты в этом подходе практически не учитываются.

2) Демонизирующий подход, который рассматривает экстремизм как нечто абсолютное, связанное с негативными явлениями в обществе. Действия экстремистов в этом направлении достаточно четко делятся на позитивные и

негативные. Позитивные события связаны с национально-освободительными движениями и социальными революциями, тогда как негативные квалифицируются как экстремистские действия. В этом контексте экстремизм рассматривается как проявление глубоких психологических расстройств, что приводит к необходимости психотерапевтического вмешательства.

3) В рамках герменевтико-дифференцирующий подхода, которого автор предлагает придерживаться, экстремизм понимается как социально-исторический феномен, а экстремист — как культурно-исторический тип личности. Исходя из данного подхода, Т.П. Мильчарек и Н.А. Мильчарек определяют экстремизм как насильственное преодоление неопределенности, условности и логики, основанное на субъективной неспособности жить в неравновесной социальной среде. Именно этого определения мы будем придерживаться в рамках нашего исследования. Следует отметить, что насилие в рамках данного определения понимается как разрыв социальной коммуникации, неопределенность означает слабую ограниченность творчества в сочетании с утратой субъектом идентичности; условность - неограниченную вероятность событий, одновременно порождающая и сомнения в настоящем, и неуверенность в будущем. Под логикой понимаются правила коммуникативного процесса. Неравновесность, в свою очередь, является неотъемлемым свойством любых изменяющихся систем, таких, например, как социум, и понимается авторами как присутствие иного – всего, что не входит в привычные регулярные практики субъекта и выходит за их рамки, требует внимания и в значительной степени провоцирует смену стереотипов привычного поведения, заставляя субъекта изменяться.

Рассуждая о склонности личности к экстремизму, авторы приходят к выводу, что она определяется как результат психологической травмы, формирующего обобщённый мотив поведения. Это в свою очередь приводит к созданию жизненной стратегии и механизмов защиты, компенсирующих недостаток социальной и личностной компетенции, а также к стремлению разрывать социальные коммуникации [19].

Э.В. Зауторова в качестве психолого-педагогических причин возникновения склонности к экстремизму приводит такие признаки, как: крайняя нетерпимость к людям с отличными мнениями, психическая установка против участия в жизни образовательного учреждения, отрицательное отношение к представителям других национальностей, приучение к беспрекословному подчинению и следованию указаниям лидера, использующего психологическое давление и манипулирующего сознанием, а также личностная и эмоциональная незрелость, проявляющаяся в сочетании истерических и взрывных черт [11]. Рассматривая предпосылки к такому поведению, О.В. Богомаз утверждает, что истоки экстремизма и терроризма, которые могут проявляться в насильственных действиях небольшой агрессивной настроенной группы против большинства, кроются в специфических социально-психологических феноменах и опираются на бессознательное деление людей на «своих» и «чужих», то есть непохожих по внешности, поведению, взглядам и ценностям [4]. Отличительными чертами таких групп А.Е. Шалагин и М.Ю. Гребенкин выделяют следующие аспекты: «молодежный возраст, склонность к насилию, жестокости, садизму, распространению идей расовой, национальной, религиозной нетерпимости, вандализму, уничтожению памятников истории и культуры» [39, с. 149].

С.В. Пазухина привела маркеры, позволяющие выявить начальные признаки увлеченности человека экстремистской идеологией и вовлечения в экстремистские сообщества. К таким маркерам относятся изменения в эмоциональной сфере, включающие повышенную возбудимость, агрессию и утрату прежнего эмоционального контакта с окружающими. В коммуникативной сфере наблюдаются учащение конфликтов, стремление к демонстрации «бесстрашия» и риску, склонность к замкнутости и отчуждению, а также появление в речи ранее не используемой лексики и повторяющихся выражений. Поведенческие маркеры проявляются в резких изменениях, таких как пропуски занятий, утрата интереса к учебе, отказ от собственных привычек. При анализе интернет-активности можно заметить участие в деструктивных

группах и интерес к экстремистскому контенту, включая публикации, одобряющие терроризм. Кроме того, подростки и молодые люди, подверженные воздействию экстремистской идеологии, для выражения своих взглядов могут приобретать экстремистские материалы, а также носить одежду с агрессивной символикой и изменять стиль обуви. Появление непонятных источников дохода также может указывать на деструктивное поведение и связь с экстремизмом. Автор отмечает, что подростки и молодежь особенно восприимчивы к экстремистской идеологии из-за возрастно-психологических особенностей, поэтому важным аспектом противодействия экстремизму является совершенствование психолого-педагогических методов профилактики, учитывающих предикторы и стадии развития данной проблемы [22].

Таким образом, проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что экстремизм является многогранным явлением, корни которого уходят в социальные, психологические и культурные контексты. Т.П. Мильчарек и Н.А. Мильчарек определяют экстремизм как насильственное преодоление неопределенности, условности и логики, основанное на субъективной неспособности жить в неравновесной социальной среде. Экстремизм, как явление, основывается на радикальных взглядах и действиях, оказывающих негативное влияние на общественные отношения и социальную стабильность. Склонность к экстремизму является результатом психологической травмы и обобщённого мотива поведения, создающего защитные механизмы, компенсирующие недостаток социальной и личностной компетенции. Ключевыми аспектами склонности к экстремизму являются психолого-педагогические причины, такие как нетерпимость к различиям, негативное отношение к другим группам и манипуляция со стороны лидеров. Эти факторы часто коренятся в эмоциональных и личных проблемах, усугубляющихся отсутствием конструктивного диалога между личностью и обществом, что приводит к разрыву социальных коммуникаций и формированию экстремистского поведения.

## **1.2 Характеристика психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи**

Выделение возрастных пределов молодежи на данный момент является дискуссионным вопросом. Специалисты в области психологии, криминологии и социологии говорят о важных социальных изменениях, влияющих на формирование молодёжи как социальной группы и этапа развития, и предлагают свои критерии разделения [25]. Так, в своей монографии Н.И. Ветров предлагает периодизацию молодежного возраста, выделяя три основные возрастные группы. Первая группа охватывает подростковый и младший юношеский возраст в диапазоне 14-17 лет, вторая группа представляет собой юношеский возраст и включает лиц в возрасте от 18 до 21 года, а третья группа охватывает старший юношеский возраст с 22 до 25 лет. Н.И. Ветров подчеркивает, что такое дифференцированное подразделение позволяет акцентировать внимание на возрастных особенностях и проблемах, характерных для каждой из категорий, а также на социально-криминологических характеристиках. Это деление помогает выявить формы проявления общих закономерностей развития молодежи, включая наиболее трудно поддающуюся воспитанию часть, которая демонстрирует отклонения от социальных норм поведения [6]. Н.А. Подольный акцентирует внимание на том, что в качестве критерия определения молодежного возраста может выступать социализация, и определяет возрастные границы молодежи с 14 до 30 лет [23].

Согласно Федеральному закону от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации», молодёжью считается социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно [30].

В.С. Батюкова указывает на уязвимость молодёжи в контексте экстремизма, так как из-за незрелости мировоззрения молодых людей представители различных экстремистских сообществ и организаций успешно

убеждают и вовлекают их в экстремистскую деятельность, применяя разнообразные методы и каналы агитации. Чаще всего люди в возрасте от 14 до 35 лет находятся на этапе получения образования и еще не достигли его полного завершения. Это отсутствие образования затрудняет способность адекватно анализировать информацию и устанавливать причинно-следственные связи. В результате некоторые из них могут не осознавать, что действия определенных организаций или их собственные поступки могут иметь экстремистский характер. Так, по мнению автора, недостаток жизненного опыта и образования делает молодежь более уязвимой к влиянию экстремистских групп по сравнению с другими социальными категориями [3]. Кроме того, В.С. Батюкова предполагает, что популярность именно молодёжного экстремизма зачастую можно объяснить тем, что существенная часть молодежи не обременена семейными и брачными отношениями, высоким социальным статусом, рабочей ответственностью, которые могут выступать сдерживающими факторами.

Э. Ниветт утверждает, что переживание стрессовых ситуаций в детстве и подростковом возрасте является значимым предиктором формирования насильственных экстремистских взглядов в молодом возрасте. В частности, индивиды, столкнувшиеся с учебными трудностями, семейными конфликтами и социальным неприятием со стороны сверстников в детские и подростковые годы, имеют повышенную вероятность удерживать насильственные экстремистские убеждения в юности и молодости. Данные исследования показывают, что лица, испытывавшие насилие и дискриминацию в детстве, чаще испытывали стресс в подростковом возрасте, что, в свою очередь, предсказывает склонность к насильственным экстремистским взглядам у молодёжи [42].

И.Х. Мешев подчеркивает, что одной из причин распространения экстремизма среди молодёжи являются изменение морально-ценностных ориентаций. По мнению автора, трансформация ценностей под воздействием бурных социально-политических процессов негативно повлияла на

формирование механизмов социализации, и молодежь испытывает трудности в адаптации и самопознании. Многие молодые люди не знают, какой жизненный путь выбрать, а старшее поколение, имеющее свою, часто неактуальную, траекторию развития, не может помочь им в этом. Кроме того, по мнению исследователя, в России в настоящее время также возникла проблема утраты общественных ценностей и морали, что угрожает внутренней идентичности нации и ее сплоченности. Исчезновение таких ценностей ведет к социально-культурным последствиям, влияющим на уровень жизни молодого поколения, так как на воспитание подростков и молодёжи участвуют не только семья и школа, но и социальная среда. И.Х. Мешев отмечает, что молодежные субкультуры, в том числе экстремистски настроенные, отражают социальные реалии и часто протестуют против существующих общественных отношений и положения молодежи в них [18].

А.Г. Малахов и А.В. Римский также указывают на то, что молодые люди, обладая ограниченным жизненным опытом и уровнем образования, а также несформировавшимися личностными качествами, становятся наиболее реакционной и легко манипулируемой частью общества, стремясь войти во «взрослую» жизнь и реализовать свои амбиции. Авторы также указывали на то, что молодые люди играли ключевую роль в таких событиях, как восстание декабристов, террористические организации эсеров, различные советские революционные практики и современные «цветные» протесты [15]. Кроме того, одним из важнейших факторов распространения экстремизма среди молодёжи является использование Интернета и социальных сетей на постоянной основе. Использование новых технологий также повлияло на рост и развитие экстремистских сообществ, так как за счёт распространенности Интернета и предлагаемых им средств экстремистам удаётся выстраивать эффективную коммуникацию, позволяющую контролировать ход событий и привлекать новых сторонников. Таким образом, сетевой экстремизм или кибер-экстремизм использует Интернет и социальные сети для распространения и пропаганды

своих идей на широкую аудиторию, чаще всего состоящую из подростков и молодежи.

Э.С.-М Ахьядов выделяет следующие отличительные черты молодёжного экстремизма:

1. Молодёжный экстремизм легко распространяется в маргинальной среде, где наиболее чётко ощущается неопределенность, отсутствие стабильности и защищённости, усугубленные незавершенным психологическим развитием;

2. Этой разновидности экстремизма присущи не столько низкий уровень культуры, сколько искажение нравственных ориентиров и моральных ценностей;

3. Молодёжной экстремистской деятельности свойственен низкий уровень самоуважения в сочетании с неблагоприятными условиями жизни и воспитания, в которых систематически происходит игнорирование прав и свобод личности;

4. Молодёжный экстремизм развивается в социальных группах, где принимается и разделяется идеология насилия, допускаются асоциальные и противоправные средства достижения цели, наблюдается пренебрежение к сложившимся установкам общества и нормам государства [2].

К похожим выводам в своей работе приходят Е.Ю. Шебанец, М.Э. Паатова и Е.В. Демкина, которые характеризуют экстремизм в подростково-молодёжной среде отсутствием установок на законопослушность; несогласием с государственными институтами; проявлениями, чаще всего в маргинальной среде, для которой характерны нестабильность положения и несформированность взглядов; преобладанием в общностях с деформированной культурой, не имеющей целостности; пропагандой идеологии насилия, нравственной неразборчивостью, слабым уровнем самоуважения и игнорированием прав человека и гражданина. Кроме того, по мнению авторов, активное распространение экстремизма среди подростков и молодежи связано с низкой социальной адаптацией этой возрастной группы и

формированием асоциальных установок в их сознании, которые способствуют усилению моделей противоправного поведения. Для молодежного экстремизма характерны искажения в восприятии, преобладание нетрадиционных идеологий, которые доминируют в деятельности радикальных групп и движений, что приводит к молодым людям к совершению незаконных действий на основании своих убеждений [40].

А.А. Саидов в контексте молодежного экстремизма выделяет несколько ключевых предикторов, оказывающих значительное влияние на склонность к экстремистскому поведению у молодежи. Во-первых, компоненты толерантности играют важную роль: низкий уровень толерантности часто связан с большей вероятностью экстремистских настроений. Это может проявляться в интолерантности к иным взглядам и культурным особенностям. Во-вторых, согласно исследованию автора, стиль общения также является важным предиктором. Агрессивные стили общения могут быть связаны с усилением насильственных тенденций. Молодежь, предпочитающая конфронтацию и агрессию в общении, чаще демонстрирует склонность к экстремизму. Семейные отношения и социально-демографические факторы, такие как отсутствие отца и статус в семье, также способствуют формированию экстремистских позиций. Например, молодые люди из неполных семей или из групп с высоким уровнем социального напряжения могут проявлять больше признаков насильственного экстремизма [33].

Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек и В.А. Маренко в своих работах выделяют два комплексных предиктора экстремизма: нонкоммуникативность и комплекс воина. Нонкоммуникативность описывается авторами как комплексная характеристика субъекта, выражающаяся в их ориентации на разрыв социальных связей и отказ от социальных контактов с целью достижения часто социально неприемлемых целей. Это состояние проявляется в различных диагностических признаках, таких как отсутствие идентичности, затрудненный социальный диалог, высокая тревожность, агрессивность, низкий уровень психологической устойчивости и интереса к социальной жизни.

Нонкоммуникативные люди имеют тенденцию избегать неопределенности, проявляют ригидность в мировоззрении и стремятся к гиперзависимости от сверхценностей. Все эти характеристики, по мнению авторов, могут приводить к поиску альтернативных (иногда экстремистских) форм социализации и способам удовлетворения социальных потребностей, что делает их уязвимыми к идеологиям, основанным на насилии и исключительности. В свою очередь, комплекс война как предиктор экстремизма рассматривается через призму культурно обусловленной агрессии, которая не может быть конструктивно проявлена из-за социальных ограничений и изоляции. Этот комплекс включает в себя набор поведенческих признаков, связанных с агрессией и необходимостью защищать свои интересы, а также обязанность претерпевать боль и защищать свою группу или ценности. Как утверждают В.А. Маренко, Т.П. Мильчарек и Н.А. Мильчарек, люди с развитым комплексом война могут обладать способностью применять силу и причинять вред, но когда они лишаются возможности проявить эту агрессию конструктивным образом, возникает деструктивное поведение [16]. Таким образом, обе предпосылки — нонкоммуникативность и комплекс война — выступают предикторами экстремизма, формируя мотивационное основание для девиантного поведения. Нонкоммуникативность вызывает социальную аномию и порождает невротические реакции, тогда как комплекс война указывает на наличие агрессивных импульсов. В сочетании они ведут к впечатлительным и целеустремленным формам экстремизма, что можно воспринимать как поиск легитимации насилия для достижения целей, которые, в свою очередь, кажутся личности героическими или необходимыми в условиях внутренней и внешней напряженности [19].

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что проявления психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи характеризуется несколькими ключевыми особенностями. Так как молодежь, обладая ограниченным жизненным опытом, находится на этапе формирования своего мировоззрения,

она становится предрасположенной к возникновению деструктивных и экстремистских наклонностей. Факторами, усугубляющими данную уязвимость, являются социальная нестабильность, несформированность собственных ценностей и морально-нравственных ориентиров в обществе. Молодые люди, стремясь реализовать собственные амбиции и обрести идентичность, могут столкнуться с трудностями, воспринимая социальную среду, как враждебную. Попытки разрешить эту ситуацию способны привести к разрыву коммуникации с обществом, к агрессивному и деструктивному поведению. Важную роль в этом процессе играют травмы, полученные в детстве и подростковом возрасте, а также неэффективность механизмов социализации. Уязвимость социально неадаптированной, не обладающей достаточной психологической устойчивостью молодёжи к воздействию экстремистских сообществ и недооценка специфики студенческой молодёжи могут привести к усилению радикальных тенденций в обществе и росту склонности молодого населения к экстремизму.

### **1.3 Возможности изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи посредством тренинга**

Экстремизм, в различных его проявлениях, не только представляет собой вызов и риск для общества, но и указывает на существенные трудности в социальной адаптации молодого населения. Как наиболее динамичная и восприимчивая к изменениям в социокультурной и общественно-политической среде социальная группа, молодёжь особенно подвержена риску воздействия радикальных и экстремистских идей, что делает проблему склонности молодёжи к экстремизму критически важной для формирования здорового социального климата.

Среди причин возникновения этой тенденции такие факторы, как поиск идентичности, потребность в принадлежности и понимании, неуверенность в собственном будущем. В условиях интенсивного информационного потока,

социальной нестабильности и неопределенности, действие перечисленных факторов усугубляется столкновением с несформированными, противоречивыми ценностями и множеством идеологий, что приводит молодого человека к дезориентации и попыткам преодолеть неопределенность упрощённым, радикальным, часто насильственным путём. В этом контексте необходимо исследовать и разработать эффективные стратегии профилактики экстремизма, которые будут основаны на понимании психологических и социальных аспектов этой проблемы.

Так, Н.С. Ливак, И.В. Климова и В.В. Лебедихин, рассуждая о возможностях снижения склонности к экстремизму среди молодёжи, говорят о необходимости создания соответствующих психологических условий, и в качестве меры профилактики предлагают комплекс мероприятий, направленных на развитие и укрепление межнационального и межрелигиозного согласия в студенческой среде. В комплекс мероприятий включены как обучающие и просветительские методы, направленные на повышение правовой грамотности, так и психологические тренинги, ориентированные на формирование осознанности и ответственности, самоопределения, понимания ведущих мотивов и ценностей студентов. Как подчёркивают авторы, важным аспектом профилактической работы является использование современных технологий психологического сопровождения образовательного процесса. Эффективным инструментом в данном контексте могут стать тренинги, которые не только развивают навыки критического мышления и эмоциональной устойчивости, но и способствуют формированию конструктивных межличностных отношений. Такие тренинги помогают студенческой молодёжи упростить взаимодействие и преодолеть недопонимание, создавая тем самым более безопасную и устойчивую социальную среду [14].

Тренинг (от англ. training или train — «тренировка, обучение, воспитание») — это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, навыков и социального поведения [34]. Тренинг направлен на развитие

знаний, умений и навыков, а также социальных установок. Разновидностью тренинга является психологический тренинг, ориентированный на формирование навыков самопознания и саморазвития. Обучение в психологическом тренинге происходит через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта. Он не сводим ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии [12]. В дальнейшем в нашей работе понятия «тренинг» и «психологический тренинг» мы будем понимать как равнозначные.

К психологическому тренингу, как одной из эффективных форм изменения предикторов склонности к экстремизму, обращаются М.А. Иванов и В.Ю. Булгак. Для работы непосредственно с молодыми людьми и девушками, по результатам диагностик оказавшихся склонными к экстремизму, авторы предлагают программы, включающие психологические тренинги, направленные на развитие умения решать конфликтные ситуации, а также на формирование толерантного сознания [10]. Стоит заметить, что исследователи, говоря о профилактике склонности к экстремизму у студенческой молодёжи, подчеркивают важность образовательной среды как базы, на которой должна выстраиваться комплексная работа по профилактике экстремистского поведения и склонности к экстремизму. Кроме психологического воздействия необходимо также проведение просветительской и воспитательной работы.

И.А. Медведева и К.Н. Шабаева в качестве одного из основных факторов профилактики явлений экстремизма приводят повышение психологической культуры. По мнению авторов, изучение ксенофобии и экстремизма должно быть связано с изучением тех базовых психологических характеристик личности, которые определяют уровень развития психологической культуры человека. Также И.А. Медведева и К.Н. Шабаева создали модель повышения психологической культуры, предполагающую включение широкого спектра индивидуально-психологических и личностных характеристик, среди которых особое внимание будет уделено и знаниевым, и поведенческим компонентам.

Основным методом реализации данной модели является тренинг, направленный на развитие психологической культуры личности и таких ее компонентов как самопонимание и аутосимпатия, контактность и гибкость в общении, рефлексия, идентичность, мотивационно-ценностная сфера [17].

О психологическом тренинге, как одной из эффективных форм работы по изменению тенденций и предпосылок к экстремизму говорят П.М. Рабаданова, А.Н. Гасанов и И.А. Алимова. Авторы также отмечают, что профилактика экстремизма подразумевает координацию усилий всех участников образовательного процесса, и кроме тренинговой работы с отдельными группами студентов, должна быть установлена межпредметная интеграция антиэкстремистской и антитеррористической деятельности [28].

А.А. Геворгян, вслед за Т.А. Юмашевой, относит к важнейшим и эффективным мерам профилактики экстремистского поведения и изменения предикторов экстремизма среди студенческой молодёжи психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, включающее в себя в том числе индивидуальные и групповые тренинги. По мнению автора, данный метод является неотъемлемой частью комплексного подхода к профилактике молодежного экстремизма, наряду с взаимодействием с семьями и правоохранительными органами [7].

А.Д. Абашина, говоря о направлениях работы по профилактике склонности к экстремизму, приводит примеры таких тренингов, как тренинг, направленный на формирование позитивной этнической идентичности, тренинги взаимодействия в конфликтных ситуациях, а также тренинги психологической устойчивости и формирования проактивной социальной позиции для молодежи, относящейся к группе социального риска. По мнению автора, данная работа позволит не только снизить риск склонности к экстремистскому поведению, но и дать толчок к развитию позитивных молодёжных субкультур [1].

Рассуждая о склонности подростков и молодёжи к экстремизму, О.В. Баранова, Л.В. Скорова и М.В. Паромонова приходят к выводу, что

одними из основных факторов склонности к экстремизму являются непроявленная, несформированная идентичность, мешающая формированию толерантности, а также сниженная способность к эмпатии, пониманию; недоверие к себе, неуверенность, способные привести к разрушению коммуникации с внутренним и внешним миром, и т.д. [26]. Кроме того, авторы приводят собственные примеры тренингов, имеющих целью проработку тех или иных факторов склонности к экстремизму. По мнению авторов, форма психологического тренинга позволяет наиболее тщательно подойти к решению поставленной проблемы, затрагивая и тесно взаимодействуя с другими компонентами личности, что является несомненным достоинством при профилактике склонности к экстремизму.

Д.В. Черных и А.Д. Титкова утверждают, что интерактивный формат тренинга не только представляет собой наиболее привлекательный способ активного обучения для молодежи, но и открывает множество возможностей для реализации программ, направленных на профилактику экстремизма. Участвуя в таких тренингах, молодые люди получают шанс обсудить волнующие их темы и узнать, как можно справляться с проблемами, избегая противоправных действий, через диалог и разрешение внутренних конфликтов. Кроме того, благодаря интерактивному формату они могут развивать реальные практические навыки, способствующие их социализации. Авторы также отмечают, что так как одним из ключевых предикторов экстремистского поведения и радикализации является социально-психологическая дезадаптация, тренинговая работа может значительно повысить адаптационный потенциал личности, развивая коммуникативные навыки и предоставляя безопасную среду для практики в присутствии тренера. Кроме того, важную роль играют установки и ценностные структуры, способствующие вовлечению в экстремизм, и тренинг может стать платформой для открытого и доверительного общения с молодежью по важным для них вопросам в малой группе. Это не только улучшит диагностику проблем, но и поможет

пересмотреть систему убеждений, что позволит изменить установки на допустимость насилия и противоправных действий [37].

Проанализировав труды исследователей, посвященные вопросу изменения психологических предикторов склонности к экстремизму и профилактике экстремистского поведения, мы пришли к выводу, что тренинг является эффективным инструментом при работе с студенческой молодежью, подверженной данной проблеме. Основным достоинством тренинга является то, что обучение в нём происходит через непосредственное усвоение опыта, возникающего в межличностном взаимодействии участников тренинга. Кроме того, тренинги предоставляют молодежи возможность безопасно обсуждать сложные темы, что помогает преодолению неопределенности, а также способствует формированию коммуникативных навыков. Таким образом, тренинги не только помогают развить умения, необходимые для успешной социализации личности, но предупредить развитие склонности к экстремизму, что значительно способствует созданию устойчивого и гармоничного сообщества, в котором студенческая молодёжь может успешно реализовать собственный потенциал.

## 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИЗМЕНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕДИКТОРОВ СКЛОННОСТИ К ЭКСТРЕМИЗМУ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНИНГА

### **2.1 Организация и методы исследования. Анализ результатов первичной диагностики**

С целью изучения возможностей использования психологического тренинга как метода профилактики склонности к экстремизму у молодёжи, нами организовано экспериментальное исследование на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ. Выборка представлена студентами в количестве 28 человек. Возраст испытуемых – 18-30 лет.

Этапы экспериментального исследования:

1 этап (ноябрь 2024 г.) – определение методов и выборки экспериментального исследования склонности к экстремизму у студенческой молодёжи; проведение первичной диагностики склонности к экстремистскому поведению у студенческой молодёжи.

2 этап (ноябрь 2024 г. – апрель 2025 г.) – разработка и реализация психологического тренинга, направленного на профилактику склонности к экстремизму у молодёжи.

3 этап (май 2025 г.) проведение повторной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи, анализ полученных результатов исследования, определение результатов профилактической работы со студентами, склонными к экстремистскому поведению, формулирование выводов.

В качестве диагностического инструментария использовались методики: «Комплекс война» (КВ), «Нонкоммуникативность» (НКТ) (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек) [20]. Ниже представлено их описание.

1. Методика «Нонкоммуникативность» (НКТ)

Цель – выявление поведенческих признаков и психологических состояний, связанных с ориентацией на дисконнекцию социальных связей для достижения социально неприемлемой цели.

Опросник включает в себя 18 субтестов, соответствующих 18 параметрам нонкоммуникативности. Каждый субтест содержит 8 вопросов: 4 – прямых и 4 – обратных. Все вопросы носят закрытый характер и предполагают три варианта ответа: да, нет, не знаю

## 2. Методика «Комплекс воина» (КВ)

Цель – выявление поведенческих признаков и психологических состояний, связанных с невозможностью реализации культурно обусловленной агрессии.

Опросник включает в себя 9 субтестов, соответствующих 9 параметрам комплекса воина. Каждый субтест содержит 16 вопросов: 8 – прямых и 8 – обратных. Все вопросы носят закрытый характер и предполагают три варианта ответа: да, нет, затрудняюсь ответить.

Ниже опишем результаты экспериментального исследования склонности к экстремизму у молодёжи.

Проанализируем результаты исследования, полученные при использовании методики «НКТ» (представлены в приложении А).

По шкале «Стертая, утраченная или непроявленная идентичность» у 3,57 % (1 чел.) выявлена низкая выраженность данного признака. Этот респондент склонен к уверенной демонстрации своей принадлежности к племени, народности, осознании значимости этих связей. Он понимает ценность родственных отношений и готов поддерживать свою семью, уважает культурные традиции своего народа. У 78,57 % испытуемых (22 чел.) – средняя выраженность данного показателя, что может свидетельствовать о некоторых трудностях в проявлении своей идентичности. Также у 17,86 % опрошенных студентов (5 чел.) высокая выраженность данного признака, что говорит о недостаточном понимании личной и культурной принадлежности, отсутствии связи с традициями и обычаями, а также в неспособности выражать свои

эмоции и ценности. Это может приводить к внутреннему конфликту, чувству изоляции и затруднениям во взаимодействии с окружающими, так как человек не осознает, как его история и наследие влияют на его жизнь.

Анализ шкалы «Затрудненный социальный диалог» показал, что у 7,14 % (2 чел.) данный признак не выражен. Они обладают развитыми коммуникативными навыками, умеют активно слушать и уважают мнения других, что позволяет им эффективно находить компромиссы и достигать взаимопонимания. У 28,57 % (8 чел.) обнаружен низкий уровень выраженности данного признака, так как чаще всего они склонны к успешному общению и имеют развитые навыки коммуникации. У 57,14 % (16 чел.) - средняя выраженность, что свидетельствует о трудностях в общении. Установлено, что у 10,71 % респондентов (3 чел.) высокая выраженность затрудненного социального диалога, что проявляется в нежелании участвовать в коммуникации, слабой способности к диалогу и игнорировании общепринятых правил общения. Испытуемые склонны к директивным формам общения, выдвигают завышенные требования и требуют срочных решений, проявляют нетерпимость и не соблюдают правила взаимодействия, часто нарушая договорённости и негативно воспринимая существующие нормы, что приводит к разрыву диалога.

По шкале «Отказ от неопределенности» выявлено, что у 64,29 % испытуемых (18 чел.) – средняя выраженность данного признака. Для 35,71 % студентов (10 чел.), у которых выявлена высокая степень выраженности отказа от неопределенности, характерно стремление воспринимать мир однозначно и упрощенно, проявление страха перед неопределенностью и многообразием, отрицание всего, что отличается от их представлений, и проявление агрессии к иным формам бытия и миропонимания.

Анализ результатов исследования по шкале «Высокий уровень тревожности» показал, что для 3,57 % студентов (1 чел.) характерен средний уровень тревожности, в то время как у остальных 96,43 % (27 чел.) – высокая тревожность. Опрошенные студенты часто испытывают беспокойство, легко

поддаются панике, видят угрозу в обычных ситуациях, затрудняются в принятии решений и могут чувствовать себя подавленными или истощенными из-за постоянного напряжения.

Анализ шкалы «Высокий уровень агрессии» показал, что для 85,71 % респондентов (24 чел.) высокий уровень агрессии не характерен, у 10,71 % опрошенных (3 чел.) данный показатель выражен слабо. У 3,57 % студентов (1 чел.) выявлена средняя выраженность данного показателя, что свидетельствует о периодическом проявлении высокого уровня агрессии.

Проанализировав результаты исследования, полученные по шкале «Низкий уровень психологической устойчивости», мы констатируем, что у 14,29 % опрошенных студентов (4 чел.) обнаружен средний уровень выраженности психологической неустойчивости, в то время как у 85,71 % (24 чел.) данный показатель выражен на высоком уровне. Данные студенты могут иметь трудности в адаптации к новым обстоятельствам и зависеть от поддержки окружающих, чтобы справляться с повседневными вызовами.

По шкале «Слабовыраженный социальный интерес, неразвитое социальное чувство» анализ показал, что у 64,29 % опрошенных (18 чел.) данный признак не выявлен, а у 17,86 % респондентов (5 чел.) низкая выраженность этого показателя. В то же время для 17,86 % (5 чел.) характерны периодическая демонстрация чувства неполноценности, избегание взаимодействия с окружающими, деструктивные паттерны поведения, такие как авторитаризм, мазохизм, самоуничижение и доминирование, так как показатель «Слабовыраженный социальный интерес, неразвитое социальное чувство» находится у данной части респондентов на среднем уровне.

Анализируя результаты по шкале «Гиперзависимость от сверхценностей», мы отмечаем, что у 3,57 % (1 чел.) данный признак не выражен совсем, а у 28,57 % (8 чел.) он находится на низком уровне. У 60,71 % испытуемых (17 чел.) обнаружен средний уровень гиперзависимости от сверхценностей, в то время как у 7,14 % (2 чел.) – высокий уровень, что характеризует этих испытуемых как людей с ревностным отношением к своим

моральным, религиозным или идеологическим принципам, склонных воспринимать эти принципы как священные и действовать догматически, не желая углубляться в их суть и источники. Они демонстрируют негибкое мышление, не допускают возможности изменений.

Анализ результатов по шкале «Избегание ответственности и свободы» показал, что для 10,71 % опрошенных (3 чел.) данный признак характерен в средней степени, в то время как для 89,29 % (25 чел.) свойственно стремление возлагать ответственность на других, ссылаться на внешние причины своих действий и видеть другого виноватым, так как у них высокий уровень выраженности данного признака.

По шкале «Сильная выраженность персональной сферы, слаборазвитая самость» анализ показал, что для 10,73 % испытуемых (3 чел.) периодически характерны внешняя демонстративность поведения, отсутствие чувства меры, так как у этих респондентов выявлен средний уровень данного признака. В то же время у 89,29 % студентов (25 чел.) обнаружена высокая степень проявления данного признака. Им свойственна демонстрация яркого поведения на людях, повышенная чувствительность к окружению и конфликтность, отсутствие осознания мотивов своего поведения и границ своего Я.

Анализ результатов, полученных по шкале «Бытие в сфере социальной драматургии» показал, что у 3,57 % опрошенных (1 чел.) этот признак выражен в низкой степени, у 7,14 % (2 чел.) – в средней. У 89,29 % опрошенных студентов (25 чел.) высокий уровень по данной шкале, что характеризует их как людей, испытывающих затрудненный внутренний диалог и проявляющих стремление к театральности. При этом испытуемые также склонны проявлять зависимость от внешних регуляторов, испытывать противоречивость образов «Я» и трудности в определении своих и чужих истинных взглядов, убеждений и нравственных ориентиров.

По шкале «Слабая удовлетворенность базовых социальных потребностей» обнаружено, что у 10,71 % испытуемых (3 чел.) данный признак выражен на низком уровне. У 75 % (21 чел.) опрошенных наблюдается средняя

выраженность данного показателя. Высокая степень проявления признака выявлена у 14,29 % испытуемых (4 чел.). Этим студентам свойственны чувство неуверенности в себе, нежелание что-либо делать для других, восприятие окружающего мира и других людей настороженно или враждебно, как потенциальный источник опасности.

Проанализировав результаты по шкале «Недостаток материнской любви, невыраженность позиции отца», мы отмечаем, что 21,43 % опрошенных (6 чел.) имеют низкую выраженность данного признака, а 64,29 % (18 чел.) – средний уровень выраженности. Для 14,29 % опрошенных (4 чел.) характерен высокий уровень данного показателя. Эти респонденты испытывают потребность в ласках и похвале, страдают от неустойчивости в физическом плане, трудностей с принятием решений и отсутствия своей позиции; склоны к конформизму и некритичности к себе и другим.

Анализ результатов исследования по шкале «Стремление удовлетворить базовые социальные потребности путем поиска «новой семьи»» показал, что у 46,43 % опрошенных студентов (13 чел.) данный показатель выражен в малой степени, а у 42,86 % (12 чел.) в средней. Для 10,71 % опрошенных (3 чел.) в свою очередь характерны стремление быть в каком-то конкретном сообществе по тому принципу, что исключительно там он может проявляться так, как ему хотелось бы, что соотносит их с высокой степенью выраженности данного признака.

По шкале «Апрагматичность и неутилитарность поведения» у 7,14 % опрошенных (2 чел.) обнаружена средняя выраженность показателя. У 92,86 % опрошенных (26 чел.) данный признак выражен в высокой степени. Кроме того, испытуемые из данной группы характеризуются поведением, не согласующимся с интересами, потребностями и ценностями других, а также нежеланием подчиняться требованиям для общей пользы.

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Стремление к уходу в трансцендентное, надличностное, трансперсональное», мы отмечаем, что все опрошенные студенты (28 чел.) имеют высокий уровень выраженности данного

признака. Испытуемым свойственна склонность к соединению с «божественным» и объяснению своих мотивов судьбой или иными надличностными образованиями, что также зачастую сопровождается фанатизмом, фатализмом и чрезмерным употреблением веществами, изменяющими сознание.

Анализ результатов по шкале «Неукорененность, непроявленность, инфантильность, слабая степень осознанности, состояние несвободы, отсутствие открытости и доверия к миру» показал, что средний уровень выраженности данного показателя наблюдается у 7,14 % испытуемых (2 чел.), в то время как у 92,86 % опрошенных (26 чел.) наблюдается высокий уровень. Для них свойственны сниженный жизненный тонус, ощущение опасности, проявление детской позиции в отношениях, раздражительность, обидчивость, мотивация на избегание наказания. При увлеченности персональной мифологией, испытуемым тем не менее характерно избегать доверия и устанавливать фильтры в общении.

Проанализировав результаты по шкале «Сильно выраженная склонность к манипуляциям, скрытая закамуфлированная склонность к насилию и разрыву диалога (социальной коммуникации)», мы отмечаем, что у 7,14 % опрошенных студентов (2 чел.) – средняя выраженность данного признака, в то время как у 92,86 % (26 чел.) этот показатель выражен в большей степени, и для данных испытуемых характерно нежелание быть честным, предпочтение односторонней выгоды в отношениях, отношение к другим с позиции превосходства, стремление к прагматичности в отношениях.

Таким образом, результаты, полученные при использовании методики НКТ, позволили нам распределить испытуемых на три группы (рисунок 1): невысокая выраженность нонкоммуникативности – 21,43 % (6 чел.), средне-невысокая выраженность нонкоммуникативности – 67,86 % (19 чел.) и средняя выраженность нонкоммуникативности – 10,71 % (3 чел.). Кроме того, важно отметить, что все испытуемые находятся в группе риска по предиктору «Нонкоммуникативность», к тому же в большей степени риск проявляется у

группы со средней выраженностью нонкоммуникативности (группа среднего риска).

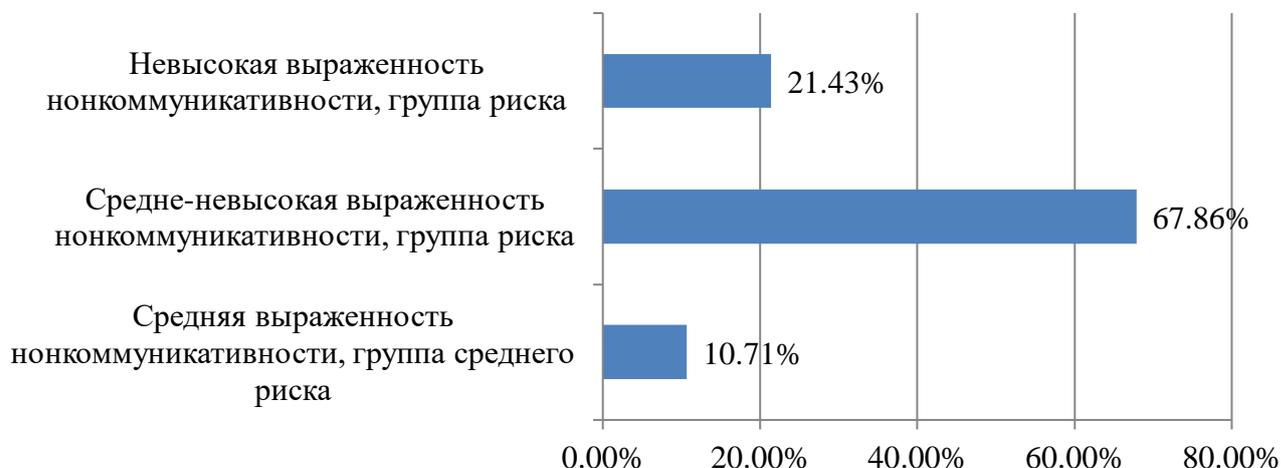


Рисунок 1 – Результаты первичной диагностики студенческой молодежи по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Проанализируем результаты экспериментального исследования, полученные по методике «КВ» и представленные в приложении А.

По шкале «Возможность применять силу» у 53,57 % опрошенных (15 чел.) выявлен низкий уровень. Для них наименее характерно применять силу для физического подавления кого-либо, для защиты своего жизненного пространства и образа жизни, а также для установления границ между людьми. У 46,43 % (13 чел.) данный признак выражен на среднем уровне.

Анализ результатов, полученных по шкале «Возможность использовать оружие», показал, что 35,71 % респондентов (10 чел.) в меньшей степени тяготеют к использованию оружия, в то время как у 64,29 % опрошенных (18 чел.) данный признак выражен на среднем уровне. Данный факт свидетельствует о том, что эти респонденты иногда склонны к принятию возможности использовать оружие.

Проанализировав результаты исследования, полученные по шкале «Возможность подчинять», мы констатируем, что у 89,29 % (25 чел.) данный

признак не выявлен, а у 10,71 % (3 чел.) обнаружен низкий уровень выраженности. Респондентам не свойственно проявлять уверенность в своих способностях командовать или оказывать влияние на других. Они, вероятно, испытывают трудности в принятии решений и менее склонны к доминированию в социальных взаимодействиях.

Анализ результатов по шкале «Возможность причинять боль» показал, что у 35,71 % опрошенных (10 чел.) низкий уровень выраженности данного показателя. Для 64,29 % студентов (18 чел.) может быть свойственно умеренное проявление способностей причинять боль, например, в качестве реакции на справедливость; они могут участвовать в состязаниях, где применяется физическое воздействие, но не стремятся к жестокости или чрезмерному насилию, что соотносится со средним уровнем выраженности данного признака.

По шкале «Возможность причинять телесные повреждения» у 78,57 % респондентов (22 чел.) признак не обнаружен. У 21,43 % респондентов (6 чел.) показатель выражен на низком уровне, так как им несвойственно нанесение телесных повреждений как акт агрессии или проявление власти, но они принимают возможность нанесения некоторых телесных повреждений, если это относится к «совершенствованию тела» (пластические операции, шрамирование, татуировки).

Проанализировав результаты, полученные по шкале «Возможность убивать», мы отмечаем, что у 25 % опрошенных (7 чел.) наблюдается низкий уровень, а у 71,43 % (20 чел.) – средний уровень выраженности данного компонента. У 3,57 % студентов (1 чел.) высокий балл по данной шкале. Данный факт свидетельствует о том, что для испытуемого характерны не только готовность к насилию, но и глубокое осознание ответственности, культурной целесообразности и моральных аспектов, связанных с причинением смерти.

Анализ результатов по шкале «Обязанность претерпевать боль» выявил, что у 100 % испытуемых (28 чел.) этот показатель выражен на высоком уровне.

Опрошенным студентам свойственно принимать физические страдания как неотъемлемую часть своего долга и испытаний. Преодоление боли может восприниматься ими как путь к личностному росту.

Похожий результат мы получили, проанализировав результаты по шкале «Обязанность умереть»: у всех респондентов (28 чел.) признак выражен на высоком уровне. Для испытуемых характерна готовность идти на жертвы ради защиты других людей, демонстрация исключительной преданности своим ценностям и идеалам.

Проанализировав результаты по шкале «Возможность и обязанность оказывать покровительство, проявлять доблесть, защищать и нападать», мы отмечаем, что у 17,86 % опрошенных (5 чел.) низкая выраженность данного признака. У 82,14 % (23 чел.) по данной шкале выявлен средний уровень. Для этих испытуемых иногда характерна склонность к преодолению страха смерти, проявляющаяся в заботе о других и способности отдать жизнь за них.

Обобщив результаты, полученные при анализе шкал методики «Комплекс воина», мы выделили четыре группы риска склонности к экстремизму в зависимости от степени выраженности компонентов комплекса воина (рисунок 2). К предрисковой группе мы отнесли респондентов со слабой выраженностью комплекса воина: их доля составила 28,57 % (8 чел.). У 32,14 % (9 чел.) студентов выявлена невысокая выраженность комплекса воина, что относит их к группе риска. Так же 28,57 % (8 чел.) относятся к группе риска уже со средне-невысокой выраженностью комплекса воина. Необходимо отметить, что в группу среднего риска, которая представляет наибольшую степень риска среди опрошенных, мы отнесли респондентов со средней выраженностью комплекса воина (10,71 %, 3 чел.). Таким образом, 60,71 % студентов (17 чел.), принявших участие в исследовании, в той или иной степени относятся к группе риска склонности к экстремизму по предиктору «Комплекс воина».

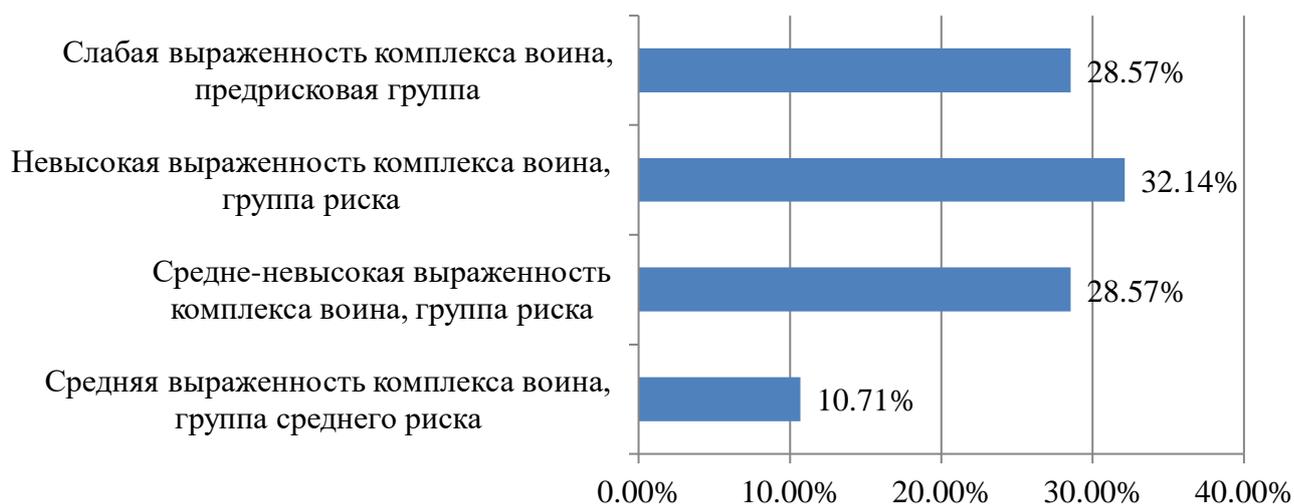


Рисунок 2 – Результаты первичной диагностики студенческой молодежи по методике «Комплекс воина» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Таким образом, обобщив результаты первичной диагностики по обеим методикам, мы констатируем, что общее число испытуемых, находящихся в рискованных группах, свидетельствует о высокой степени предрасположенности к экстремистским убеждениям у значительного числа студентов, что требует внимания и дальнейшего изучения. Так, по методике «Нонкоммуникативность» испытуемые распределяются по уровням выраженности нонкоммуникативности от низкой до средней. Все участники в той или иной степени оказались в группе риска, что указывает на значительное влияние нонкоммуникативности на их поведение и восприятие окружающего мира. Анализ результатов методики «Комплекс воина» также позволил выделить различные группы риска по склонности к экстремизму и показал, что 70 % участвовавших студентов относятся к группам риска с различной степенью выраженности компонентов комплекса воина. Следовательно, для данных респондентов необходима организация психологической работы, направленной на снижение склонности к экстремизму за счет снижения выраженности внутренних составляющих компонентов экстремизма, таких, как нонкоммуникативность (а именно: затрудненный социальный диалог; отказ от неопределенности; высокий уровень тревожности; низкий уровень

психологической устойчивости; избегание ответственности и свободы; сильная выраженность персональной сферы; неукорененность, непроявленность, слабая степень осознанности, отсутствие открытости и доверия к миру; сильно выраженная склонность к манипуляциям) и комплекс воина (различные формы культурно обусловленной агрессии).

На основании полученных данных первичной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи нами выделены экспериментальная и контрольная группы, в которые вошли студенты, имеющие разный уровень выраженности психологических предикторов склонности к экстремизму.

В экспериментальную группу вошли 14 студентов, давших согласие на участие в тренинге, а именно: 6 студентов, у которых были выявлены средне-невысокая выраженность нонкоммуникативности и слабая выраженность комплекса воина, 2 студента со средней выраженностью нонкоммуникативности, средне-невысокой выраженностью комплекса воина, 6 студентов со средне-невысокой выраженностью нонкоммуникативности, невысокой выраженностью комплекса воина.

В контрольную группу вошли 14 студентов, среди которых у 7 человек диагностирован средне-невысокий уровень выраженности нонкоммуникативности (при этом у 4 студентов выявлен средне-невысокий уровень комплекса воина, у 1 студента – средний уровень КВ, у 1 студента – слабая выраженность КВ, у 1 студента – невысокая выраженность КВ), 6 студентов с невысокой выраженностью нонкоммуникативности (из которых 2 студента имеют невысокий уровень риска по предиктору «Комплекс воина», у 1 студента выявлена слабая выраженность комплекса воина, у 2 студентов – средне-невысокая выраженность КВ), 1 студент со средним уровнем выраженности нонкоммуникативности, средним уровнем выраженности комплекса воина.

Обобщая результаты первичной диагностики, мы пришли к выводу о необходимости профилактической работы со студентами, имеющими риск склонности к экстремистскому поведению. С учётом выявленных

психологических предикторов склонности к экстремизму, мы разработали тренинг, который реализовали со студентами, вошедшими в экспериментальную группу.

## **2.2 Описание психологического тренинга, направленного на изменение психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи**

Для изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи, нами разработан тренинг «От непонимания к диалогу».

Цель занятий: создание условий для профилактики склонности к экстремизму у молодёжи.

Задачи:

- способствовать развитию идентичности и толерантности;
- создавать условия для развития коммуникативных навыков, навыков эмоциональной регуляции;
- содействовать повышению психологической устойчивости.

Принципы осуществления системы занятий:

- принцип единства диагностической и коррекционной работы;
- деятельностный принцип;
- принцип учета возрастных и личностных особенностей экспериментальной группы.

При разработке психологического тренинга «От непонимания к диалогу» нами были использованы психолого-педагогические программы, направленные на развитие идентичности и повышение психологической устойчивости у молодёжи за авторством О.В. Барановой и М.В. Паромоновой [26].

Разработанный нами тренинг состоит из 16 занятий и учитывает возрастные особенности целевой аудитории (молодёжи 14-30 лет). Занятия проводились два раза в неделю с февраля по март. Каждое занятие имеет

следующую структуру: приветствие, основная часть, заключительная часть.

Тренинг предполагает групповые встречи, целью которых является взаимодействие участников друг с другом и решение ими проблем, способствующих возникновению склонности к экстремизму, через практическое освоение навыков здорового коммуникативного взаимодействия и повышение психологической устойчивости. Также при реализации психологического тренинга задействуются элементы различных психологических методов, такие как арт-терапия, игротерапия, танцевально-двигательная терапия.

В таблице 1 представлен тематический план психологического тренинга «От непонимания к диалогу».

Таблица 1 – Психологический тренинг «От непонимания к диалогу»

№	Тема занятия	Цель	Содержание
1	Сочувствие	Создание условий для развития способности к сочувствию, сопереживанию	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство</li> <li>• Утверждение правил тренинговых занятий</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Раскачивание»</li> <li>• Упражнение «Точный пересказ»</li> <li>• Упражнение «Как вы выражаете свои чувства?»</li> </ul> 3. Рефлексия
2	Эмпатия	Создание условий для развития навыков эмпатии	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> <li>• Упражнение «Аплодисменты»</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Школа эмпатии»</li> <li>• Упражнение «Ассоциация в подарок»</li> </ul> 3. Рефлексия

Продолжение таблицы 1

№	Тема занятия	Цель	Содержание
3	Сотрудничество	Создание условий для развития навыков группового взаимодействия	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> <li>• Упражнение «Найди пару»</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Пары»</li> <li>• Упражнение «Ответы за другого»</li> <li>• Упражнение «Конверт»</li> </ul> 3. Рефлексия
4	Доверие	Создание условий для развития социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Премьера»</li> <li>• Упражнение «Моя самая большая ценность»</li> <li>• Упражнение «Рассказываем вместе»</li> </ul> 3. Рефлексия
5	Устойчивость	Создание условий для развития психологической устойчивости	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> <li>• Упражнение «Колбы»</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Интонация»</li> <li>• Упражнение «Контакты»</li> <li>• Упражнение «Нападение и защита»</li> </ul> 3. Рефлексия
6	Спокойствие	Создание условий для снижения тревожности и формирования толерантности к неопределенности	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Карта желаемых чувств»</li> <li>• Упражнение «5-4-3-2-1»</li> <li>• Упражнение «Предсказатели»</li> <li>• Упражнение «Колбы»</li> </ul> 3. Рефлексия

Продолжение таблицы 1

№	Тема занятия	Цель	Содержание
7	Искренность	Создание условий для развития внутренней уверенности, самооценки и умения принимать решения	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 1.1. Упражнение «Звуковой рисунок» 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игра «Искренность»</li> </ul> 3. Рефлексия
8	Уверенность	Создание условий для развития осознанного внимания к своим чувствам и окружению	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Тростинка»</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Моё окружение»</li> <li>• Упражнение «Рейтинг»</li> </ul> 3. Рефлексия
9	Упорство	Создание условий для развития умения добиваться своих целей с учетом прав других	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Передай предмет»</li> <li>• Упражнение «Декларация»</li> <li>• Упражнение «Рисунок вдвоём»</li> </ul> 3. Рефлексия
10	Автономия	Создание условий для развития навыков самоанализа и уверенного самовыражения, устойчивости к манипуляции	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Театр манипуляций»</li> <li>• Упражнение «Дизайн футболки»</li> </ul> 3. Рефлексия

Продолжение таблицы 1

№	Тема занятия	Цель	Содержание
11	Прямолинейность	Создание условий для развития навыка осознанно добиваться своих целей и потребностей, не прибегая к манипулятивным методам воздействия на других	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Всеобщее внимание»</li> <li>• Упражнение «Уверенный отказ»</li> <li>• Упражнение «Гражданская война»</li> </ul> 3. Рефлексия
12	Неагрессивность	Создание условий для формирования навыка уверенного, неагрессивного поведения	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Я хозяин»</li> <li>• Упражнение «Разожми кулак»</li> <li>• Упражнение «Железнодорожная касса»</li> </ul> 3. Рефлексия
13	Защита	Создание условий для формирования умения противостоять агрессии, уверенно отстаивать свою позицию	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Психологическое айкидо»</li> <li>• Упражнение «Наезды»</li> </ul> 3. Рефлексия
14	Проявленность	Создание условий для развития умения выражать своё мнение, представлять свою точку зрения другим людям, проявлять собственные взгляды и ценности	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Совместный портрет»</li> <li>• Упражнение «Человек уверенный»</li> <li>• Упражнение «Чемодан»</li> </ul> 3. Рефлексия

## Окончание таблицы 1

№	Тема занятия	Цель	Содержание
15	Ответственность	Создание условий для развития умения принимать ответственность за себя, снижение тревоги перед принятием дополнительных обязательств	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Я гуляю в лесу»</li> <li>• Упражнение «Мои ответственности»</li> <li>• Упражнение «Лабиринт»</li> </ul> 3. Рефлексия
16	Активность	Создание условий для формирования активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее	1. Приветствие <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вступительное слово</li> </ul> 2. Основная часть: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Подарки»</li> <li>• Упражнение «Карта целей»</li> <li>• Обсуждение составленных карт</li> </ul> 3. Рефлексия по итогам тренинга

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанный нами психологический тренинг может способствовать снижению склонности к экстремизму у молодёжи, поскольку направлен на повышение психологической устойчивости, развитие толерантности и идентичности, развитие навыков коммуникации, принятие ответственности. В рамках реализации тренинга участники будут обучаться конструктивному диалогу и работе в команде. Эти практические методы помогут молодым людям понять друг друга и научат принимать различные точки зрения, создавая атмосферу доверия и взаимопонимания. Анализ результатов повторной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи представлен ниже.

### 2.3 Сопоставительный анализ первичной и повторной диагностики

Мы проанализировали результаты повторного исследования склонности к экстремизму у молодёжи после реализации тренинга «От непонимания к

диалогу». Результаты повторной диагностики по методикам «Нонкоммуникативность» (НКТ) и «Комплекс воина» (КВ) (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек) для экспериментальной и контрольной группы представлены в приложениях В, Г.

На основании результатов, полученных при первичной и повторной диагностике экспериментальной группы по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек), нами были сделаны следующие выводы.

Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы по методике «Нонкоммуникативность» представлены на рисунке 3.

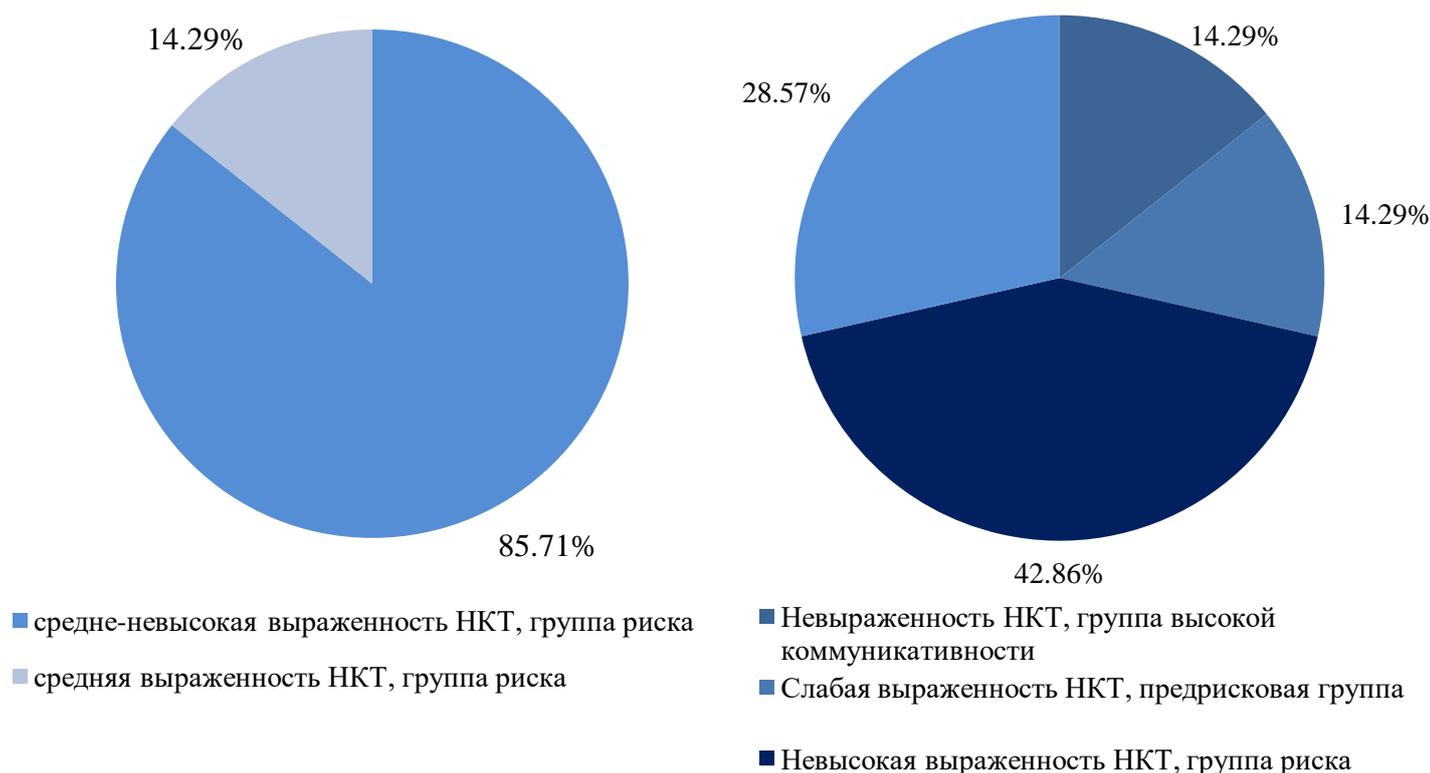


Рисунок 3 – Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы по методике «Нонкоммуникативность» (НКТ)

По результатам как первичной, так и повторной диагностики среди опрошенных студентов ни у кого не было выявлено сильновыраженной или

максимально выраженной нонкоммуникативности. У двух опрошенных из экспериментальной группы (14,29 %) по результатам первичной диагностики был выявлен средний уровень нонкоммуникативности, у 12 опрошенных – средне-невысокий уровень (85,71 %). При повторной диагностике средний уровень не был выявлен ни у одного из испытуемых, что свидетельствует о возрастании коммуникативности и снижении склонности испытуемых к разрыву социальных связей. Анализируя результаты тренинговой работы, мы отмечаем, что снизилось количество испытуемых со средним уровнем нонкоммуникативности с 14,29 % до 0 %, снизилась доля испытуемых со средне-невысокой выраженностью нонкоммуникативности с 85,71 % до 28,57 %, возросла доля опрошенных с невысоким уровнем выраженности нонкоммуникативности с 0 % до 42,86 %, со слабой выраженностью нонкоммуникативности с 0 до 14,29 %, а также выявились респонденты, у которого нонкоммуникативность не выражена, что относит их в группу высокой коммуникативности (14,29 %, 2 чел.). Таким образом, доля студентов, находящихся в группе риска склонности к экстремизму по предиктору «Нонкоммуникативность» сократилась со 100 % до 71,43 %. Кроме того, следует отметить, что у респондента, по результатам первичной диагностики соотносящегося с группой среднего риска, по результатам повторной диагностики был выявлен более низкий уровень риска склонности к экстремизму.

Рассмотрим результаты, полученные при первичной и повторной диагностике экспериментальной группы по методике «Комплекс воина» (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек) (представлены на рисунке 4).

Результаты первичной и повторной диагностики показали, что среди опрошенных респондентов со средним, высоким и максимальным уровнем выраженности предиктора «Комплекс воина» выявлено не было. Доля студентов, соотносящаяся со средне-невысоким уровнем выраженности комплекса воина, по результатам первичной диагностики составила 14,29 % (2 чел.), с невысоким – 42,86 % (6 чел.). Слабая выраженность комплекса воина

была выявлена у 6 человек, что составляет 42,86 % от числа участников экспериментальной группы. По результатам повторной диагностики доля студентов с выявленным средне-невысоким уровнем комплекса война снизилась с 14,29 % до 0 %, количество студентов с невысокой выраженностью комплекса война возросло с 42,86 % до 50 %, количество респондентов со слабовыраженным комплексом война выросло с 42,86 % до 50 %. Анализируя результаты тренинговой работы, мы приходим к выводу, что способность испытуемых к конструктивному выражению агрессии возросла, что снизило риск возникновения деструктивного и экстремистского поведения с 75 % до 50 %.

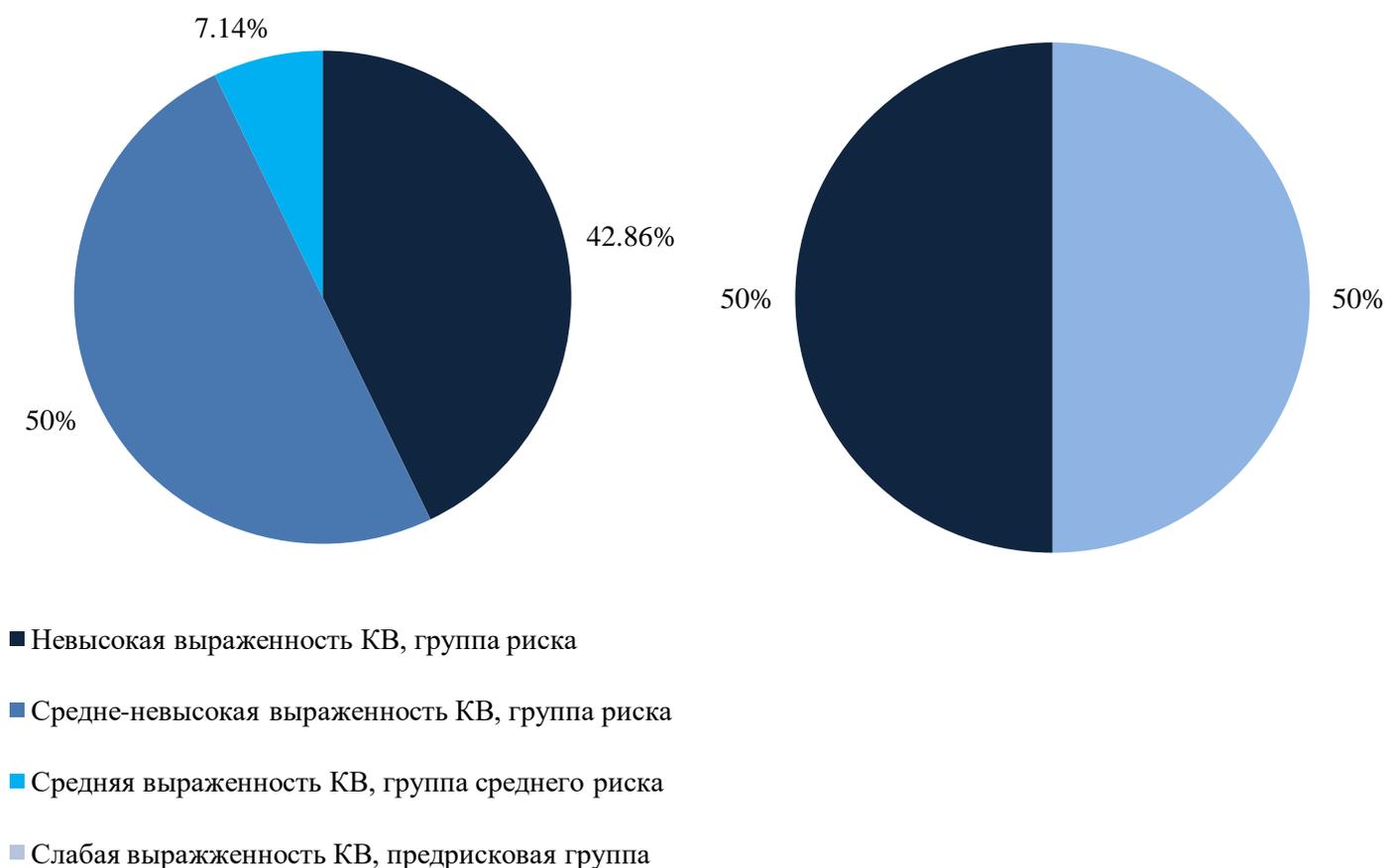


Рисунок 4 – Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы по методике «Комплекс война» (КВ)

Обобщая результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы по методикам «Нонкоммуникативность» (НКТ) и «Комплекс воина» (КВ) (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек), мы отмечаем, что по предиктору «Нонкоммуникативность» снизились показатели у 10 опрошенных (71,43 %), уровень риска склонности к экстремизму по данному предиктору снизился у 12 человек (85,71 %). По предиктору «Комплекс воина» показатели снизились у 6 человек (21,43 %), уровень риска склонности к экстремизму снизился до 50 %.

Анализируя результаты, полученные при первичной и повторной диагностике контрольной группы по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек), и представленные на рисунке 5, мы отмечаем следующее.

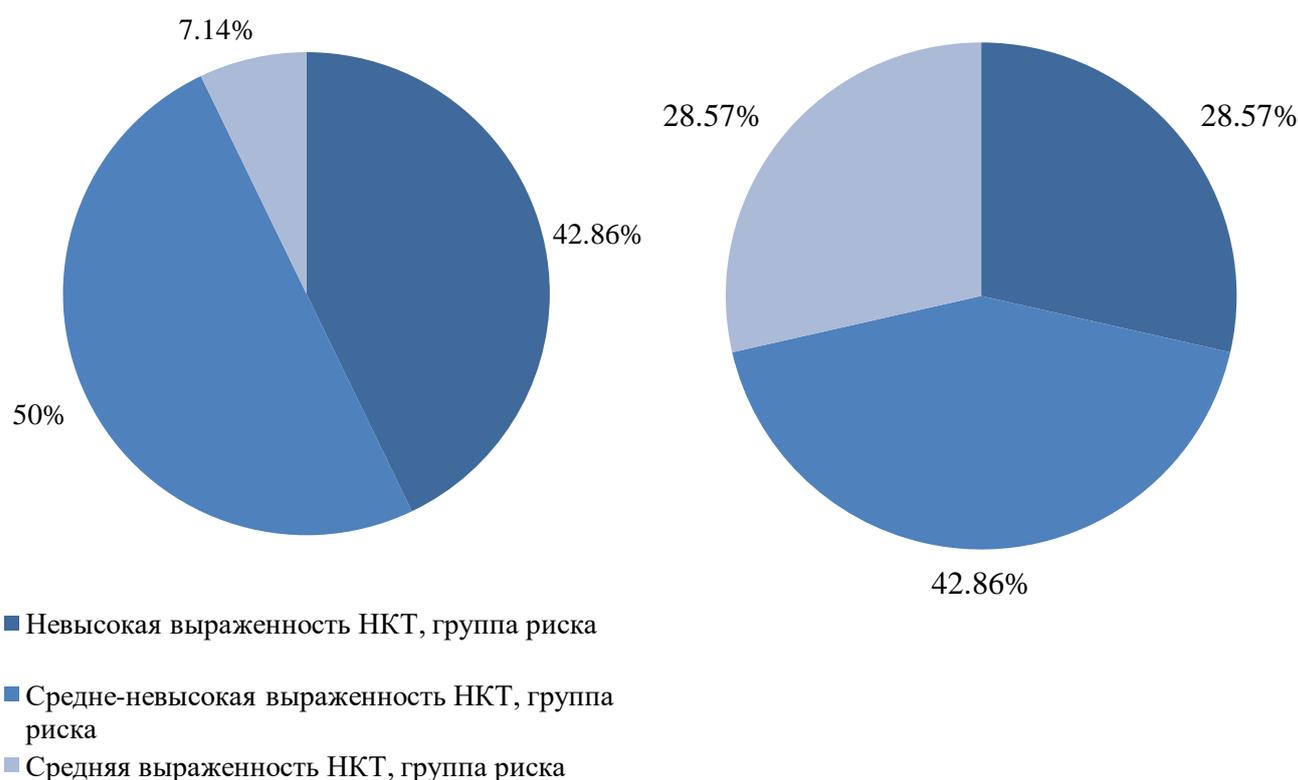


Рисунок 5 – Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи контрольной группы по методике «Нонкоммуникативность» (НКТ)

Среди опрошенных по результатам как первичной, так и повторной диагностики не было выявлено студентов со средней, высокой и максимальной выраженностью нонкоммуникативности. Это говорит о том, что для студентов, принявших участие в исследовании в составе контрольной группы, так же, как и для студентов из экспериментальной группы в нечастых случаях свойственна тенденция к поиску альтернативных форм социализации и способам удовлетворения социальных потребностей. Анализируя результаты диагностики, мы видим, что количество студентов с невысокой выраженностью нонкоммуникативности снизилось с 42,86 % (6 чел.) до 28,57 % (2 чел.). Доля студентов со средне-невысоким уровнем выраженности нонкоммуникативности снизилась с 50 % (7 чел.) до 42,86 % (6 чел.). Увеличилось количество студентов со средней выраженностью предиктора «Нонкоммуникативность», на момент повторной диагностики их доля составляет 28,57 % (4 чел.), притом при первичной диагностике количество студентов со средневыраженной нонкоммуникативностью составляло 7,14 % (1 чел.). Таким образом, количество студентов, отнесенных по результатам первичной диагностики в группу риска склонности к экстремизму, по результатам повторной диагностики не изменилось (100 %, 8 чел.), причем возросла доля респондентов, входящих по результатам диагностики в группу среднего риска (с 7,14 % до 28,57 %).

Проанализировав результаты первичной и повторной диагностики контрольной группы по методике «Комплекс воина» (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек), мы констатируем следующее (рисунок 6).



Рисунок 6 – Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи контрольной группы по методике «Комплекс война» (КВ)

Результаты первичной и повторной диагностики показали, что среди опрошенных респондентов контрольной группы с высоким и максимальным уровнем выраженности предиктора «Комплекс война» выявлено не было. Анализ результатов показал, что доля студентов со слабой выраженностью комплекса война снизилась с 14,29 % (2 чел.) до 7,14 % (1 чел.). Возросло количество студентов с невысокой выраженностью комплекса война с 21,43 % (3 чел.) до 42,86 % (6 чел.). Доля респондентов, соотносящихся со средне-невысоким уровнем комплекса война снизилась с 42,86 % (6 чел.) до 21,43 % (3 чел.). Также количество студентов со средним уровнем выраженности комплекса война выросла с 21,43 % (3 чел.) до 28,57 % (4 чел.). Таким образом, к группе риска склонности к экстремизму по выраженному предиктору

«Комплекс война» по результатам как повторной диагностики относятся 92,86 % (13 чел.), что выше доли группы риска по предиктору «Комплекс война», выявленному при первичной диагностике (85,71 %, 12 чел.). Кроме того, следует отметить, что количество студентов, попавших по уровню выраженности предиктора «Комплекс война» в группу среднего риска, возросло с 21,43 % (3 чел.) до 28,57 % (4 чел.).

По результатам повторной диагностики контрольной группы по предикторам «Комплекс война» и «Нонкоммуникативность», мы отмечаем, что по двум предикторам возросла степень риска (с 7,14 % до 28,57 % по уровню выраженности нонкоммуникативности, с 21,43 % до 28,57 % по уровню выраженности комплекса война), что свидетельствует о существующей тенденции к росту уровня выраженности рисков факторов при отсутствии должного сопровождения.

Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы были подвергнуты статистическому анализу с использованием Т-критерия Вилкоксона, в ходе которого были установлены статистически значимые различия ( $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ ) по всем шкалам методики «Нонкоммуникативность» (НКТ), а также по шкалам «Возможность применять силу», «Возможность использовать оружие», «Возможность подчинять», «Возможность убивать», «Обязанность умереть», «Возможность и обязанность оказывать покровительство, проявлять доблесть, защищать и нападать» методики «Комплекс война» (КВ).

Таким образом, данные различия подтверждают, что после реализации тренинга «От непонимания к диалогу» отмечаются изменения в уровне риска склонности к экстремизму. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы подтверждаем нашу гипотезу о том, что реализация тренинга, направленного на повышение психологической устойчивости, развитие толерантности и идентичности, развитие навыков коммуникации, принятие ответственности, способствует снижению склонности к экстремизму у молодёжи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав психолого-педагогическую литературу, мы пришли к выводу, что экстремизм является многогранным явлением, корни которого уходят в социальные, психологические и культурные контексты. Т.П. Мильчарек и Н.А. Мильчарек определяют экстремизм как насильственное преодоление неопределенности, условности и логики, основанное на субъективной неспособности жить в неравновесной социальной среде. Экстремизм, как явление, основывается на радикальных взглядах и действиях, оказывающих негативное влияние на общественные отношения и социальную стабильность. Склонность к экстремизму является результатом психологической травмы и обобщённого мотива поведения, создающего защитные механизмы, компенсирующие недостаток социальной и личностной компетенции. Ключевыми аспектами склонности к экстремизму являются психолого-педагогические причины, такие как нетерпимость к различиям, негативное отношение к другим группам и манипуляция со стороны лидеров. Эти факторы часто коренятся в эмоциональных и личных проблемах, усугубляющихся отсутствием конструктивного диалога между личностью и обществом, что приводит к разрыву социальных коммуникаций и формированию экстремистского поведения.

Проявления психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи характеризуется несколькими ключевыми особенностями. Так как молодежь, обладая ограниченным жизненным опытом, находится на этапе формирования своего мировоззрения, она становится предрасположенной к возникновению деструктивных и экстремистских наклонностей. Факторами, усугубляющими данную уязвимость, являются социальная нестабильность, несформированность собственных ценностей, несформированность морально-нравственных ориентиров в обществе. Молодые люди, стремясь реализовать собственные амбиции и обрести идентичность, могут столкнуться с трудностями, воспринимая социальную среду, как

враждебную. Попытки разрешить эту ситуацию способны привести к разрыву коммуникации с обществом, к агрессивному и деструктивному поведению. Важную роль в этом процессе играют травмы, полученные в детстве и подростковом возрасте, а также неэффективность механизмов социализации. Уязвимость социально неадаптированной, не обладающей достаточной психологической устойчивостью молодёжи к воздействию экстремистских сообществ и недооценка специфики студенческой молодёжи могут привести к усилению радикальных тенденций в обществе и росту склонности молодого населения к экстремизму.

Проанализировав труды исследователей, посвященные вопросу изменения психологических предикторов склонности к экстремизму и профилактике экстремистского поведения, мы пришли к выводу, что тренинг является эффективным инструментом при работе со студенческой молодежью, подверженной данной проблеме. Основным достоинством тренинга является то, что обучение в нём происходит через непосредственное усвоение опыта, возникающего в межличностном взаимодействии участников тренинга. Кроме того, тренинги предоставляют молодежи возможность безопасно обсуждать сложные темы, что помогает преодолению неопределенности, а также способствует формированию коммуникативных навыков. Таким образом, тренинги не только помогают развить умения, необходимые для успешной социализации личности, но предупредить развитие склонности к экстремизму, что значительно способствует созданию устойчивого и гармоничного сообщества, в котором студенческая молодёжь может успешно реализовать собственный потенциал.

Нами организовано экспериментальное исследование на базе Лесосибирского педагогического института – филиала СФУ. Выборка представлена студентами с 1 по 5 курс в количестве 28 человек. Возраст испытуемых – 18-30 лет. В качестве диагностического инструментария использовались методики: «Комплекс воина» (КВ), «Нонкоммуникативность» (НКТ) (авторы – Т.П. Мильчарек, Н.А. Мильчарек).

Обобщив результаты первичной диагностики, мы констатируем, что общее число испытуемых, находящихся в рискованных группах, свидетельствует о высокой степени предрасположенности к экстремистским убеждениям у значительного числа студентов, что требует внимания и дальнейшего изучения. Так, по методике «Нонкоммуникативность» испытуемые распределяются по уровням выраженности нонкоммуникативности от низкой до средней. Все участники в той или иной степени оказались в группе риска, что указывает на значительное влияние нонкоммуникативности на их поведение и восприятие окружающего мира. Анализ результатов методики «Комплекс воина» также позволил выделить различные группы риска по склонности к экстремизму и показал, что 70 % участвовавших студентов относятся к группам риска с различной степенью выраженности компонентов комплекса воина. Следовательно, для данных респондентов необходима организация психологической работы, направленной на снижение склонности к экстремизму, а именно на коррекцию выраженности внутренних составляющих компонентов экстремизма, таких как нонкоммуникативность (затрудненный социальный диалог; отказ от неопределенности; высокий уровень тревожности; низкий уровень психологической устойчивости; избегание ответственности и свободы; сильная выраженность персональной сферы; неукорененность, непроявленность, слабая степень осознанности, отсутствие открытости и доверия к миру; сильно выраженная склонность к манипуляциям) и комплекс воина (различные формы культурно обусловленной агрессии).

На основании полученных данных первичной диагностики склонности к экстремизму у студенческой молодёжи нами выделены экспериментальная и контрольная группы, в которые вошли студенты, имеющие разный уровень выраженности психологических предикторов склонности к экстремизму.

Для изменения психологических предикторов склонности к экстремизму у студенческой молодёжи из экспериментальной группы, нами разработан и проведен психологический тренинг «От непонимания к диалогу». Тренинг

состоит из 16 занятий и учитывает возрастные особенности целевой аудитории (молодёжи 14-30 лет). Тренинг предполагает групповые встречи, целью которых является взаимодействие участников друг с другом и решение ими проблем, способствующих возникновению склонности к экстремизму через практическое освоение навыков здорового коммуникативного взаимодействия и повышение психологической устойчивости. Также при реализации психологического тренинга задействуются элементы арт-терапии, игротерапии, танцевально-двигательной терапии и др.

После реализации тренинга «От непонимания к диалогу» отмечаются изменения в уровне риска склонности к экстремизму. Сопоставляя результаты первичной и повторной диагностики, мы подтверждаем нашу гипотезу о том, что реализация тренинга, направленного на повышение психологической устойчивости, развитие толерантности и идентичности, развитие навыков коммуникации и принятие ответственности, способствует снижению склонности к экстремизму у молодёжи.

Результаты первичной и повторной диагностики молодёжи экспериментальной группы были подвергнуты статистическому анализу с использованием Т-критерия Вилкоксона, в ходе которого были установлены статистически значимые различия по всем шкалам методики «Нонкоммуникативность» (НКТ), а также по шкалам «Возможность применять силу», «Возможность использовать оружие», «Возможность подчинять», «Возможность убивать», «Обязанность умереть», «Возможность и обязанность оказывать покровительство, проявлять доблесть, защищать и нападать» методики «Комплекс воина» (КВ).

Таким образом, задачи, поставленные нами в выпускной квалификационной работе, успешно реализованы в ходе исследования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абашина, А. Д. Экстремизм в молодежной среде: пути решения проблемы / А. Д. Абашина // Социальная педагогика. — 2017. — № 4/5. — С. 70–90.
2. Ахьядов, Э. С.-М. Актуальные меры профилактики социально негативных проявлений экстремистского толка в молодежной среде / Э. С.-М. Ахьядов // Государственная служба и кадры. — 2024. — № 3. — С. 135–138.
3. Батюкова, В. Е. Некоторые причины развития молодежного экстремизма в России / В. Е. Батюкова // Вестник Московского университета МВД России. — 2024. — № 2. — С. 16–20.
4. Богомаз, О. В. Информационно-психологические аспекты противодействия терроризму и экстремизму / О. В. Богомаз // Геополитическая картина мира: угрозы и вызовы : Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Москва, 09–11 декабря 2020 года. — Москва : Московский государственный лингвистический университет, 2022. — С. 187–194.
5. Брюно, В. В. Экстремальность и экстремизм в социальных практиках российской молодёжи : [монография] / В. В. Брюно, Е. А. Войнова, Г. Г. Донцова [и др.] ; Федеральный научно-исследовательский социологический центр РАН ; Кубанский государственный университет. — Москва-Краснодар : Кубанский государственный университет, 2017. — 340 с. — ISBN 978-5-89697-290-7.
6. Ветров, Н. И. Профилактика правонарушений среди молодежи : монография / Н. И. Ветров. — Москва : Юридическая литература, 1980. — 182 с.
7. Геворгян, А. А. Профилактика экстремизма в молодежной среде / А. А. Геворгян // Полицейская деятельность. — 2024. — № 6. — С. 83–89.
8. Генеральный прокурор Российской Федерации Игорь Краснов выступил с докладом в Совете Федерации // Генеральная прокуратура

Российской Федерации : официальный сайт. – 2022. –  
URL: <https://epp.genproc.gov.ru/web/gprf/mass-media/news?item=73338775>

(дата обращения: 07.04.2025)

9. Давыдов, Д. Г. Применение методики диагностики насильственного экстремизма на выборке российских школьников / Д. Г. Давыдов, М. С. Фоменко, К. Д. Хломов // Современные направления диагностики в клинической (медицинской) психологии : [монография] / Под редакцией Н.В. Зверевой, И.Ф. Рожиной. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Сам Полиграфист», 2021. – С. 67–79.

10. Иванов, М. А. Особенности профилактики экстремизма и терроризма в студенческой среде колледжа / М. А. Иванов, В. Ю. Булгак // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-1. – С. 129–133.

11. Зауторова, Э. В. Психолого-педагогические условия профилактики экстремистских взглядов среди обучающихся / Э. В. Зауторова // Вестник Прикамского социального института. – 2024. – № 1 (97). – С. 173–175.

12. Зенько, Н. Н. Теория и методика тренинга. Общие основы организации : практическое пособие / Н. Н. Зенько ; Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2018. – 47 с. – ISBN 978-985-577-469-4

13. Корниенко, А. В. Экстремизм в молодежной среде : критерии, предикторы / А. В. Корниенко // Молодой ученый. — 2016. — № 15 (119). — С. 402–406.

14. Ливак, Н. С. Психологические подходы к профилактике экстремизма в системе высшего образования / Н. С. Ливак, И. В. Климова, В. В. Лебедихин // Образовательный вестник Сознание. – 2020. – Т. 22, № 12. – С. 5–9.

15. Малахов, А. Г. Молодёжь в контркультурных экстремистских сообществах / А. Г. Малахов, А. В. Римский // Наука. Искусство. Культура. – 2024. – № 1 (41). – С. 207–213.

16. Маренко, В. А. Когнитивное моделирование экстремистской направленности личности / В. А. Маренко, Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек // Динамика систем, механизмов и машин. – 2021. – Т. 9, № 4. – С. 32–38.
17. Медведева, И. А. Повышение психологической культуры как профилактика явлений ксенофобии и экстремизма в молодежной среде / И. А. Медведева, К. Н. Шабаета // Вестник ПензГУ, – 2022. – № 4 (40). – С. 24–29.
18. Мешев, И. Х. Экстремизм в молодежной среде: причины возникновения и пути противодействия / И. Х. Мешев // Международный научный вестник. – 2024. – № 9. – С. 15–18.
19. Мильчарек, Т. П. Нонкоммуникативность и комплекс воина в диагностике психологического комплекса экстремиста / Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. Серия Гуманитарные науки. – 2018. – № 3 (45). – С. 93–99.
20. Мильчарек, Т. П. Психологическая диагностика экстремизма, терроризма и скулшутинга : учебное пособие / Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Изд-во ОмГТУ, 2021. – 236 с.
21. Осташев, А. А. Экстремизм: понятие, виды, причины и способы противодействия экстремистской деятельности в России и зарубежных странах / А. А. Осташев // E-Scio. – 2021. – № 11 (62). – С. 153–173.
22. Пазухина, С. В. Психологические основы психолого-педагогической профилактики экстремизма и протестного поведения в молодежной среде / С. В. Пазухина // Психология и право. – 2023. – Т.13, № 2. – С. 206–223.
23. Подольный, Н. А. Молодежная организованная преступность : характерные черты / Н. А. Подольный // Право и политика. — 2005. — № 11. — С. 103–123.
24. Пономаренков, В. А. Сущностная характеристика современного экстремизма / В. А. Пономаренков, М. А. Яворский // Юридический мир. – 2008. – № 2. – С. 41–43.

25. Прихожая, Л. Е. Возрастная периодизация молодежи и ее влияние на раздельное содержание осужденных в исправительных учреждениях России / Л. Е. Прихожая // Право и государство: теория и практика. — 2019. — № 12 (180). — С. 172–174.

26. Профилактика экстремизма в молодежной среде. Проблемы и решения: научно-методический сборник / О. В. Баранова, М. В. Парамонова, Л. М. Салахова, И. П. Серебренников [и др.] ; Под редакцией М. В. Паромоновой. – Иркутск : ФГБОУ ВПО «ВСГАО», 2012. – 72 с. – ISBN 978-5-85827-773-6.

27. Проект законодательной инициативы № 8-675 О внесении изменений в статьи 28 и 43 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» // Система обеспечения законодательной деятельности Государственной автоматизированной системы «Законотворчество» : официальный сайт. – 2024. – URL: <https://sozd.duma.gov.ru/bill/8-675> (дата обращения: 18.11.2024).

28. Рабаданова, П. М. Направления работы по профилактике проявлений экстремизма и терроризма в условиях современной высшей школы / П. М. Рабаданова, А. Н. Гасанов, И. А. Алимova // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85-4. – С. 337–340.

29. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» (с изменениями и дополнениями) // Гарант : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/12127578/> (дата обращения: 18.11.2024).

30. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) // Гарант : справочная правовая система. – URL: <https://base.garant.ru/400156192/> (дата обращения: 18.11.2024).

31. Российская Федерация. Законы. Уголовный кодекс Российской Федерации. «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996 № 63-ФЗ (ред. от 30.11.2024) // Консультант Плюс : справочная правовая система. – URL:

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_10699/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/) (дата обращения: 1.12.2024).

32. Рубан, Л. С. Дилемма XXI века: толерантность и конфликт / Л. С. Рубан ; Московское бюро по правам человека ; Институт социально-полит. исследований РАН ; Московский университет МВД России. – Москва : Academia, 2006. – 237 с.

33. Саидов, А. А. Социально-психологические факторы, обуславливающие склонность молодежи к насильственному экстремизму / А. А. Саидов // Высшее образование сегодня. – 2023. – № 2. – С. 90–99.

34. Хамидовна, Ш. А. Социально – психологический тренинг: понятие, виды, значение / Ш. А. Хамидовна // Academic research in educational sciences. – 2024. – № 1. – С. 170–180.

35. Хлебушкин, А. Г. Преступный экстремизм: понятие, виды, проблемы криминализации и пенализации : специальность 12.00.08 «Уголовное право и криминология; уголовно-исполнительное право» : диссертация на соискание ученой степени кандидата юридических наук / Хлебушкин Артем Геннадьевич ; Саратовский юридический институт МВД РФ. – Саратов, 2007. – 215 с.

36. Хоровинников, А. А. Экстремизм как социальное явление (философский анализ) : специальность 09.00.11 «Социальная философия» : диссертация на соискание ученой степени кандидата философских наук / Хоровинников Александр Александрович ; Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов, 2007. – 201 с.

37. Черных, Д. В. Метод психологического тренинга и возможности его использования в рамках профилактики радикализации и экстремизма среди молодежи / Д. В. Черных, А. Д. Титкова // Школа будущего. – 2023. — № 4. – С. 42–53.

38. Чупров, В. И. Молодежный экстремизм: сущность, формы проявления, тенденции / В. И. Чупров, Ю. А. Зубок. – Москва : Academia, 2009. – 320 с. – ISBN 978-5-87444-311-5.

39. Шалагин, А. Е. Экстремизм как социально-негативное явление и меры его предупреждения / А. Е. Шалагин, М. Ю. Гребенкин // Деятельность правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму : Материалы всероссийского круглого стола, Казань, 30 ноября 2017 года / Под редакцией С.Н. Миронова. – Казань : Казанский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2018. – С. 147–151.

40. Шебанец, Е. Ю. Теоретический анализ современной российской экстремистской преступности в подростково-молодежной среде / Е. Ю. Шебанец, М. Э. Паатова, Е. В. Демкина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2024. – № 1 (333). – С. 27–34.

41. Эргешов, А. К. К вопросу о понятии экстремизма / А. К. Эргешов, А. К. Эрматова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 2-3 (89). – С. 173–177.

42. Nivette, A. Developmental Predictors of Violent Extremist Attitudes: A Test of General Strain Theory / A. Nivette, M. Eisner, D. Ribeaud // Journal of Research in Crime and Delinquency. — 2017. – № 54. — P. 755–790.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Результаты первичной диагностики склонности к экстремизму у молодёжи

Таблица А.1 – Результаты первичной диагностики молодёжи по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
1	32	48	34	16	45	18	45	40	16	16	16	34	32	32	16	24	15	16	495	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
2	28	24	38	16	66	34	36	20	18	38	48	48	18	16	24	24	32	24	552	невысокая выраженность НКТ, группа риска
3	26	36	18	16	66	22	61	24	20	20	14	40	44	36	18	18	36	32	547	невысокая выраженность НКТ, группа риска
4	44	36	24	18	56	18	42	32	22	30	12	34	42	34	15	21	19	16	515	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
5	18	24	22	34	60	21	34	32	25	32	31	22	31	36	21	21	24	21	509	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
6	38	24	28	18	66	37	44	60	30	22	16	24	40	44	32	18	18	20	579	невысокая выраженность НКТ, группа риска
7	28	33	34	22	51	11	47	28	19	11	28	40	44	28	17	17	19	17	494	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
8	28	33	22	12	72	22	54	44	21	16	12	44	28	44	14	20	16	18	520	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска

Продолжение приложения А

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
9	32	30	36	18	72	18	54	48	18	22	14	28	36	36	16	18	18	24	538	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
10	24	33	26	16	69	22	60	38	22	20	12	28	30	44	16	22	21	21	524	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
11	30	33	24	12	69	18	66	44	23	21	18	26	46	34	16	22	21	19	542	невысокая выраженность НКТ, группа риска
12	32	45	32	20	60	8	54	40	9	19	10	34	24	24	18	19	16	16	480	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
13	30	45	34	16	36	15	57	40	14	20	13	28	26	44	16	17	20	16	487	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
14	40	42	30	17	54	12	39	40	17	19	13	32	36	42	16	16	23	17	505	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
15	38	42	30	15	69	20	54	42	13	19	14	30	42	34	16	17	22	21	538	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
16	22	42	20	17	60	8	54	36	19	20	16	38	24	38	15	20	16	12	477	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
17	34	57	32	10	60	12	51	38	18	19	16	30	32	38	17	19	13	14	510	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
18	32	39	36	19	63	12	39	46	16	17	12	32	28	48	18	24	19	17	517	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска

Продолжение приложения А

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
19	40	36	24	14	72	16	66	44	22	22	12	28	48	48	16	16	24	22	570	невысокая выраженность НКТ, группа риска
20	28	60	28	10	51	15	39	28	16	15	17	30	24	26	20	18	14	22	461	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
21	28	27	24	12	66	18	57	44	20	17	19	28	40	48	15	19	23	20	525	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
22	30	36	30	21	51	18	54	40	22	22	18	32	34	42	13	22	22	18	525	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
23	36	30	28	14	66	20	60	40	14	16	16	20	44	44	18	18	22	22	528	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
24	24	33	36	18	57	22	60	36	20	16	14	28	32	38	16	14	16	20	500	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
25	24	30	32	18	48	16	72	44	20	16	12	28	36	44	18	24	24	16	522	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
26	36	48	38	14	69	18	51	36	22	18	14	40	36	42	17	19	16	15	549	невысокая выраженность НКТ, группа риска
27	28	33	22	12	72	22	54	44	21	16	12	44	28	44	14	20	16	18	520	средне-невысокая выраженность некоммуникативности, группа риска
28	30	45	34	16	36	15	57	40	14	20	13	28	26	44	16	17	20	16	487	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска

## Продолжение приложения А

Условные обозначения (для таблиц А.1, В.1, Г.1)

Шкала 1 – Стертая, утраченная или непроявленная идентичность

Шкала 2 – Затрудненный социальный диалог

Шкала 3 – Отказ от неопределенности

Шкала 4 – Высокий уровень тревожности

Шкала 5 – Высокий уровень агрессии

Шкала 6 – Низкий уровень психологической устойчивости

Шкала 7 – Слабовыраженный социальный интерес

Шкала 8 – Гиперзависимость от сверхценностей

Шкала 9 – Избегание ответственности и свободы

Шкала 10 – Сильная выраженность персональной сферы, слаборазвитая самость

Шкала 11 – Бытие в сфере социальной драматургии

Шкала 12 – Слабая удовлетворенность базовых социальных потребностей

Шкала 13 – Недостаток материнской любви, невыраженность позиции отца

Шкала 14 – Стремление удовлетворить базовые социальные потребности путем поиска «новой семьи»

Шкала 15 – Апрагматичность и неутилитарность поведения

Шкала 16 – Стремление к уходу в трансцендентное, надличностное, трансперсональное

Шкала 17 – Неукорененность, непроявленность, инфантильность, слабая степень осознанности, состояние несвободы, отсутствие открытости и доверия к миру

Шкала 18 – Сильно выраженная склонность к манипуляциям

Продолжение приложения А

Таблица А.2 – Результаты первичной диагностики молодёжи по методике «Комплекс воина» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
1	70	68	102	66	93	62	32	32	64	589	средне-невысокая выраженность, группа риска
2	88	92	120	84	132	78	30	34	84	742	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
3	84	78	138	80	126	66	33	36	78	719	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
4	70	70	87	66	93	48	32	29	70	565	средняя выраженность комплекса воина, группа среднего риска
5	76	76	108	78	111	52	36	33	76	646	средне-невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
6	92	80	138	84	120	90	33	32	86	755	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
7	86	88	132	92	126	74	34	38	78	748	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
8	66	88	126	76	129	70	32	39	78	704	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
9	88	80	117	84	132	88	26	37	76	728	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
10	84	66	114	76	126	62	32	38	80	678	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
11	88	78	135	84	120	80	29	32	76	722	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
12	80	84	132	74	126	66	29	35	70	696	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
13	82	84	117	86	114	76	29	35	68	691	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
14	88	84	126	82	120	88	32	41	68	729	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
15	82	76	117	82	120	82	31	38	76	704	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
16	68	64	96	64	96	64	32	32	64	580	средне-невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
17	72	64	99	60	102	58	33	34	66	588	средне-невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
18	74	84	123	80	123	96	33	36	72	721	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
19	88	88	126	88	132	88	30	32	88	760	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
20	50	68	99	70	102	58	30	32	70	579	средне-невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
21	74	72	114	78	117	48	36	32	68	639	средне-невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
22	80	88	129	70	123	64	28	36	68	686	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
23	84	80	126	76	123	86	33	35	74	717	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска

## Окончание приложения А

Участник	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
24	68	68	108	64	96	72	34	32	76	618	средне-невысокая выраженность комплекса война, группа риска
25	84	72	132	80	126	72	30	42	88	726	слабая выраженность комплекса война, предрисковая группа
26	68	68	108	64	96	72	34	32	76	618	средне-невысокая выраженность комплекса война, группа риска
27	88	80	114	84	126	64	38	31	80	705	невысокая выраженность комплекса война, группа риска
28	82	84	117	86	114	76	29	35	68	691	невысокая выраженность комплекса война, группа риска

Условные обозначения (для таблиц А.2, В.2, Г.2)

Шкала 1 – Возможность применять силу

Шкала 2 – Возможность использовать оружие

Шкала 3 – Возможность подчинять

Шкала 4 – Возможность причинять боль

Шкала 5 – Возможность причинять телесные повреждения

Шкала 6 – Возможность убивать

Шкала 7 – Обязанность претерпевать боль

Шкала 8 – Обязанность умереть

Шкала 9 – Возможность и обязанность оказывать покровительство, проявлять доблесть, защищать и нападать

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Описание психологического тренинга «От непонимания к диалогу»

#### Занятие 1. Сочувствие

Цель: развитие способностей к сочувствию и сопереживанию.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: бумага, шариковые ручки, карандаши, доска, маркер.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Знакомство
  - 1.2. Утверждение правил тренинговых занятий
2. Основная часть
  - 2.1. Упражнение «Раскачивание»
  - 2.2. Упражнение «Пересказ»
  - 2.3. Упражнение «Как вы выражаете свои чувства?»
3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1 Знакомство

Ведущий тренинга: здравствуйте, уважаемые участники! Меня зовут Юлия Игоревна, и именно я буду вести у вас этот тренинг. Я рада видеть вас всех здесь и уверена, что впереди нас ждут интересные, наполненные открытиями дни. Прежде чем мы начнем, предлагаю нам всем познакомиться по такой схеме: назовите, пожалуйста, своё имя, поделитесь, на каком направлении или специальности вы обучаетесь, и расскажите, чего вы ожидаете от этого тренинга.

##### 1.2 Утверждение правил тренинговых занятий

Ведущий тренинга: чтобы создать и в дальнейшем сохранять атмосферу, которая поможет самораскрытию и поспособствует изменениям, необходимо установить несколько правил.

Правила работы в тренинге:

«Замкнутость круга». Если вы решили изменить себя, то надо быть на занятиях всегда. Не пропускать, не опаздывать. Целостная, закрытая группа способствует самораскрытию и позволяет эффективно формировать навыки уверенного поведения. Только люди, которым ты доверяешь, могут подсказать тебе, как сделать лучше и от чего целесообразнее отказаться.

«Здесь и сейчас». Суть этого правила заключается в том, что каждый участник говорит от первого лица и обсуждает события, происходящие в данное время и в данном месте.

«Конфиденциальность». Каждый из участников тренинга берет на себя обязательство неразглашения информации об участниках и событиях, происходящих в аудитории.

Правила могут дополняться. Каждое правило обсуждается и должно быть принято каждым участником. Если кто-то из вас не согласен, то правило можно скорректировать в процессе обсуждения.

## 2. Основная часть

### 2.1 Упражнение «Раскачивание»

Процедура проведения: участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Одному из участников предлагается выйти в центр круга. Его задача - максимально расслабиться, тем временем остальные участники, вытянув руки перед собой, покачивают его из стороны в сторону, поддерживая и не давая упасть. В центре круга могут побыть все желающие. Затем начинается обсуждение.

Вопросы к обсуждению:

- Кто действительно сумел расслабиться, снять зажимы, довериться людям в кругу?

Участникам необходимо оценить степень своего доверия по 5-балльной системе, подняв руку с соответствующим числом пальцев. Участников с низкой степенью доверия можно спросить, почему они не сумели расслабиться, что им мешало.

## 2.2 Упражнение «Точный пересказ»

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий предлагает кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Сосед, сидящий слева, должен пересказать эту историю наиболее точно, а также попытаться понять и передать чувства рассказчика. Автор истории должен в свою очередь оценить точность пересказа. Упражнение можно проводить по кругу.

Вопросы к обсуждению:

- Кому было трудно пересказать историю своего соседа?
- Кому пересказ его истории показался искаженным или неточным?

## 2.3 Упражнение «Как вы выражаете свои чувства?»

Процедура проведения: участники делятся на группы по два человека. Каждому участнику дается карточка с заранее записанными на ней ситуациями. Участники отвечают на бланке, как бы они отреагировали, если бы предлагаемая к обзору ситуация произошла с ними. Предлагается выразить свою реакцию двумя способами: словами и действиями. Участники заполняют бланки и обсуждают свои ответы в микрогруппах.

Ситуации для обсуждения:

1. Если вам становится скучно во время разговора, как вы выражаете свои чувства?
2. Если вас раздражает человек, с которым вы хотели бы иметь более хорошие отношения, как вы выражаете свои чувства?
3. Когда другой человек говорит или делает что-то, что вас задевает, как вы выражаете свои чувства?
4. Знакомый просит вас сделать что-то. Вы боитесь, что не сможете сделать это хорошо, но хотите скрыть, что чувствуете себя недостаточно компетентным. Как вы выразите свои чувства?
5. Ваш близкий друг навсегда уезжает из города. Вы чувствуете, что остаётесь в одиночестве. Как вы выразите свои чувства в этой ситуации?

Вопросы для обсуждения:

- Что вы узнали о способах, с помощью которых вы и ваш партнёр по упражнению обычно выражаете свои чувства?

- Хотели бы вы изменить ваши привычные способы выражения чувств? Как бы вы хотели уметь их выражать?

- Какие из предложенных всеми участниками способов выражения чувств вы назвали бы конструктивными?

### 3. Рефлексия

1. Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?

2. Какая часть занятия была для вас наиболее комфортной? Какая далась труднее остальных?

### Занятие 2. Эмпатия

Цель: создание условий для развития эмпатии.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: листы бумаги.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
  - 1.2. Упражнение «Аплодисменты»
2. Основная часть
  - 2.1. Упражнение «Школа эмпатии»
  - 2.2. Упражнение «Ассоциация в подарок»
3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1 Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Добро пожаловать на наше занятие! Сегодня мы поговорим об эмпатии и о том, как важно понимать и поддерживать друг друга. Давайте постараемся создать атмосферу доверия, чтобы каждый мог открыться и поделиться своими мыслями.

## 1.2 Упражнение «Аплодисменты»

Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий просит встать всех тех, кто обладает определенными умениями и качествами. Например: «Встаньте все те, кто умеет вышивать (кататься на горных лыжах, смотреть сериалы и др.). Остальные участники группы аплодируют тем, кто встал.

## 2. Основная часть

### 2.2 Упражнение «Школа эмпатии»

Процедура выполнения:

Ведущий тренинга: представим, что в некоей Академии сверхспособностей существует лаборатория, занимающаяся исследованием различных необычных феноменов. Недавно она начала изучать эмпатию — способность проникать в эмоциональное состояние другого человека и чувствовать его переживания. Люди, обладающие этим даром, позволяют другим ощущать себя понятыми и принятыми, их поддержка приносит облегчение. Эти люди, называемые эмпатами, чувствуют внутренний мир окружающих и могут предсказывать их поведение. Сотрудники лаборатории сделали удивительное открытие: эмпатия может развиваться у каждого, а не является исключительно врожденным даром. Таким образом была создана школа эмпатии. Я приглашаю вас посетить несколько уроков в этой уникальной школе.

#### Урок 1 «Телесная поддержка»

Процедура выполнения: участникам предлагается разбиться на пары, стать спиной друг к другу и опереться на партнера плечами, поддерживая друг друга. Время проведения упражнения 5 – 10 мин.

Вопросы к обсуждению:

- Было ли эмоционально комфортно?
- Было ли взаимодействие «на равных»? Если – нет, что мешало?

#### Урок 2 «Как настроиться друг на друга».

Процедура проведения: участники, разбившись по парам, садятся напротив друг друга. Закрыв глаза, протягивают руки друг другу. По сигналу ведущего выполняют ряд действий. На каждое действие по 30 секунд:

1. Познакомьтесь друг с другом;
2. Боритесь друг с другом;
3. Помиритесь;
4. Танцуйте;
5. Прощайтесь.

Вопросы к обсуждению:

- Что было трудно делать?
- Что было легко?
- Какое упражнение показалось длинным, а какое коротким?
  - Что вы чувствовали в каждой позиции?
  - Кто был ведущим, а кто ведомым?

Урок 3 «Как быть внимательным к другому».

Процедура выполнения: участники садятся в круг. Им предлагается прислушаться к своему состоянию и сесть так, чтобы их поза и выражение лица соответствовали этому состоянию. Ведущий просит участников не слишком утрировать позы, чтобы выполнение упражнения не показалось легким. Один из участников начинает упражнение первым. Он должен внимательно посмотреть на своего соседа справа и, основываясь на своих наблюдениях, сделать предположение относительно состояния и чувств, испытываемых соседом в данный момент. Затем упражнение продолжает следующий участник (тот, о состоянии которого говорил первый участник) и так далее. После этого участники по кругу дают обратную связь относительно своего состояния, поясняя, что было сказано, а что нет.

Вопросы к обсуждению:

- Легко ли было догадаться о переживаниях другого человека?
- Насколько точно было угадано ваше собственное состояние?
- Что именно в позе и выражении лица другого позволило вам сделать предположение о его чувствах? На какие признаки вы ориентировались в наибольшей степени?

2.3 Упражнение «Ассоциация в подарок»

Процедура выполнения: участники говорят, какие ассоциации, символы возникают у них с тем или иным участником группы таким образом, чтобы эти ассоциации остались в памяти как подарок.

Вопросы к обсуждению:

- Какие качества других участников вам нравятся или запомнились?
- Как это может помочь нам лучше понимать друг друга?

### 3. Рефлексия

- Какие люди или социальные группы в наибольшей степени нуждаются в эмпатийном отношении, сопереживании?
- Как вы думаете, нужна ли школа эмпатии в современном мире?

## Занятие 3. Сотрудничество

Цель: создание условий для развития навыков группового взаимодействия.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, карточки с вопросами, конверты.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
  - 1.2. Упражнение «Найди себе пару»
2. Основная часть
  - 2.1 Упражнение «Пары»
  - 2.2 Упражнение «Ответы за другого»
  - 2.3 Упражнение «Конверт»
3. Рефлексия

Ход занятия:

### 1. Приветствие

- 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Добро пожаловать на тренинг! Сегодня мы обсудим, почему важно работать в команде и уважать друг друга. Мы научимся лучше

общаться и понимать мнения других. Это поможет нам создать дружескую атмосферу и работать вместе более эффективно. Давайте начнем!

### 1.2. Упражнение «Найди себе пару»

Процедура выполнения: участники стоят в кругу. Ведущий предлагает опустить голову вниз. На счет «один» нужно поднять голову и взглядом найти себе пару, а на счет «три» одновременно показать руками друг на друга.

## 2. Основная часть

### 2.1 Упражнение «Пары»

Процедура выполнения: ведущий предлагает разбиться на пары участникам и выполнить следующие задания:

Задание 1. В течение 4 минут молча смотреть друг на друга.

Задание 2. В течение 4 минут рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начинать словами «Я вижу перед собой...», говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях, например, «добрый взгляд». Потом поменяться ролями.

Задание 3. В течение 5 минут рассказать своему собеседнику, каким он был, когда ему было 5 лет. Можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера. Слушателю необходимо отметить, что в рассказе было наиболее точно, а что не совсем так. После этого пары меняются ролями.

Задание 4. Ответить на вопрос: «Какой человек мой собеседник?» В заключение ведущий предлагает в течение 1 минуты представить своего партнера группе.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, когда слушали рассказ о себе?
- Выполнение какого задания вызвало наибольшие трудности?
- Какие впечатления возникли у вас в ходе выполнения упражнения?

### 2.2 Упражнение «Ответы за другого»

Процедура выполнения:

Ведущий тренинга: Проверим себя – насколько хорошо мы можем проникнуть в глубины души человека и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая уже у вас есть о человеке, предугадать, как он ответит на вопросы? В верхней части среднего вертикального столбика запишите свое имя. Вверху левой части листа – имя человека, сидящего слева от вас. Вверху правой – имя человека, сидящего справа.

Участникам даются карточки с вопросами, на листе бумаге нужно записать ответы, которые, по их мнению, дадут участники. В средней части ответить за себя и записать.

Карточки:

1. Ваш любимый цвет
2. Ваше любимое мужское имя
3. Самая неприятная для вас человеческая черта?
4. Самое ценное качество?
5. Какого жанра книги вы предпочитаете?
6. С симпатией ли вы относитесь к домашним животным?
7. Смотрите ли вы какой-нибудь сериал?

По окончании нужно сравнить результаты и подсчитать количество совпавших ответов.

Вопрос к обсуждению:

- Легко ли было смотреть глазами другого человека и чувствовать его?

### 2.3 Упражнение «Конверт»

Процедура выполнения: участники делятся на команды по четыре человека и садятся вместе. Каждой группе вручается по большому конверту. Участники выкладывают на стол разные предметы, которые у них при себе есть, затем отбирают пять вещей, которые кажутся наиболее интересными, и кладут их в конверт. Каждая команда передает свой конверт другой группе и сама получает новый конверт. Участники представляют себе, что вещи, которые лежат в конверте, принадлежат одному человеку. Они должны

придумать, что это за человек и сочинить о нем историю. В рассказе должны упоминаться все предметы, находящиеся в конверте. После этого команды собираются вместе и зачитывают получившиеся рассказы.

Вопросы к обсуждению:

- Что было самым сложным в процессе создания истории?
- Как прошло взаимодействие между командами при передаче конвертов и обсудили ли вы что-то в процессе обмена?

### 3. Рефлексия

- Что нового вы узнали о другом человеке и о себе?
- Подтвердились ли ваши первоначальные представления о другом человеке?
- Интересно ли было работать в группе?

### Занятие 4. Доверие

Цель: создание условий для развития социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага, мяч.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
2. Основная часть
  - 2.1 Упражнение «Премьера»
  - 2.2 Упражнение «Моя самая большая ценность»
  - 2.3 Упражнение «Рассказываем вместе»
3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

- 1.1 Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Рада снова приветствовать вас на тренинге! Сегодня мы обсудим, почему важно уметь доверять и научимся тому, как выстраивать доверительное взаимодействие. Давайте приступим!

## 2. Основная часть

### 2.1 Упражнение «Премьера»

Процедура выполнения: участникам предлагается найти себе партнера, который ему интересен. Они не должны говорить или объясняться письменно, даже когда получают карандаш и бумагу. С помощью рисунков каждый участник должен суметь сообщить другому несколько фактов о себе. В заключение каждый участник представляет своего партнера и сообщает то, что узнал о нем. Затем партнер может сам дополнить рассказ.

Вопросы к обсуждению:

- С какими трудностями вы столкнулись, пытаясь представить партнера, основываясь на его рисунке?

### 2.2 Упражнение «Моя самая большая ценность»

Процедура выполнения: каждый участник рисует самую значимую ценность, то, что ему дорого. Это может быть человек, убеждение, надежда. После завершения все участники собираются в кругу, показывают и описывают свою ценность.

Вопросы к обсуждению:

- Что было для вас самым трудным при выполнении упражнения?

- Что вы чувствовали, рассказывая о своей ценности группе?

### 2.3 Упражнение «Рассказываем вместе»

Процедура выполнения: участникам предлагается составить коллективный рассказ. Участники сидят в кругу. У одного из них в руках мяч. Он рассказчик. Высказав все, что придумал, рассказчик передает мяч другому игроку, но не своему соседу слева или справа. Получив мяч, участник не должен медлить с продолжением истории.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства возникают при совместном творчестве?

- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства?

-Что полезного дала вам игра?

### 3. Рефлексия

Ведущий тренинга: Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели за всё время тренинга на данный момент, и закончить предложения, написанные на этих записках.

Варианты неоконченных предложений:

- Я научился...
- Я узнал, что....
- Я нашел подтверждение тому, что...
- Я обнаружил, что...
- Я был удивлен тем, что...
- Мне нравится, что...
- Я был разочарован тем, что...
- Самым важным для меня было...

### Занятие 5. Устойчивость

Цель: создание условий для развития психологической устойчивости.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага.

План занятия:

1. Приветствие

1.1 Вступительное слово

1.2 Упражнение «Колбы»

2. Основная часть:

2.1 Упражнение «Интонация»

2.2 Упражнение «Контакты»

2.3 Упражнение «Нападение и защита»

3. Рефлексия

Ход занятия:

## 1. Приветствие

### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, как лучше общаться друг с другом и справляться с конфликтами. Наша цель — помочь друг другу чувствовать себя спокойнее и увереннее. Давайте поддерживать друг друга и честно делиться своими мыслями, чтобы вместе получить новые знания и стать увереннее в себе!

### 1.2 Упражнение «Колбы»

Процедура выполнения: участникам предлагается заполнить лист с изображенными на нем колбами. Лист подписан названием «Затраты». Участники оценивают, на какую часть жизни уходит большая часть их сил, времени, «заполняя» соответствующие колбы. Это могут быть их страхи, тревоги, текущие дела. После выполнения лист рекомендуется сохранить до конца занятия.

Вопросы к обсуждению:

- Хватает ли вам сил на все отмеченные вами сферы жизни?
- Что бы вы хотели изменить в текущем положении дел?

## 2. Основная часть

### 2.1. Упражнение «Интонация»

Процедура выполнения: участникам предлагается произнести разными интонациями одну и ту же фразу.

Фразы:

- Принеси мне завтра учебник
- Полей цветы в кабинете
- Вынеси мусор
- Не отвлекайся на паре

Интонации:

- Просьба
- Требование
- Пожелание

Вопросы к обсуждению:

- С какой интонацией легче всего было произнести фразу?
- Что вы чувствовали, когда к вам обращались в форме приказа? В форме просьбы или пожелания?

## 2.2. Упражнение «Контакты»

Процедура выполнения: участники образуют два круга (внутренний неподвижный и внешний подвижный). По сигналу ведущего тренинга внешний круг перемещается так, что каждый из его членов оказывается каждый раз перед новым партнером.

Разыгрываются ситуации встреч:

- человек, которого вы хорошо знаете, но давно не видели;
- неизвестный человек, с которым надо познакомиться;
- маленький ребенок, который чего-то испугался и вот-вот заплачет. Вам надо успокоить его;
- вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека;

Вопросы к обсуждению:

- С кем удалось установить хороший контакт?
- Что чувствовали в каждой новой ситуации, оказавшись перед новым человеком?

## 2.3. Упражнение «Нападение и защита»

Процедура выполнения: участники делятся на пары. «Нападающий» говорит своему партнеру, как он должен себя вести, ругает и критикует его. «Защищающийся» оправдывается, при этом оба должны твердо стоять на своей позиции. Через 5 минут роли меняются.

Вопросы к обсуждению:

- Как вы чувствовали себя в той и другой роли?
- Чувствовали ли вы гнев или унижение в роли «защищающегося»?
- Виноватыми или карающими были в роли «нападающего»?
- Как часто в реальной жизни вы бываете в той или другой роли?

### 3. Рефлексия

Участникам предлагается записать три, на их взгляд, главных слов дня, и рассказать, почему они их выбрали.

### Занятие 6. Спокойствие

Цель: создание условий для снижения тревожности и формирования толерантности к неопределенности.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага.

План занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1. Вступительное слово

#### 2. Основная часть:

##### 2.1. Упражнение «Карта желаемых чувств»

##### 2.2. Упражнение «5-4-3-2-1»

##### 2.3. Упражнение «Предсказатели»

##### 2.4. Упражнение «Колбы»

#### 3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы продолжим разбираться с тревожностью, и рассмотрим другие чувства, которые возникают у нас при размышлении о будущем.

#### 2. Основная часть

##### 2.1. Упражнение «Карта желаемых чувств»

Процедура выполнения: участникам предлагается составить карту желаемых чувств, которые им хотелось бы пережить в ближайшее время.

Записав чувства, необходимо под каждым из них написать ответы на вопросы:

- В каких ситуациях можно пережить желаемые чувства?
- Что их может пробудить?

Вопросы к обсуждению:

- Определите свое эмоциональное состояние «здесь и сейчас»;
- Актуализируйте те состояния и переживания, которые вам особенно приятны.

## 2.2. Упражнение «5-4-3-2-1»

Процедура выполнения: участникам предлагается свободно разойтись по кабинету и зафиксировать внимание на пяти видимых вещах, четырех слышимых вещах, трех вещах, которые они могут потрогать, двух запахах, которые они могут почувствовать, и одном вкусе.

Вопросы к обсуждению:

- Что дало вам это упражнение?
- Используете ли вы техники «заземления» в повседневной жизни? Какие?

## 2.4. Упражнение «Колбы»

Процедура выполнения: участникам предлагается заполнить лист с изображенными на нем колбами. Лист подписан названием «Ресурсы». Участники оценивают свои ресурсы, «заполняя» соответствующие колбы. После выполнения первый лист с колбами и второй сравниваются.

Вопросы к обсуждению:

- Достаточно ли соблюдается баланс в вашей жизни?
- Какие из этих ресурсов могли бы помочь вам с определенными эмоциональными или временными затратами?

## 3. Рефлексия

Участникам предоставляется лист бумаги с кругом, разделенным на три сектора – «что я понял про себя», «что я понял про других» и что «я понял про окружающий мир». Участникам предлагается ответить на эти вопросы, отметить в секторе своё состояние рисунком или знаками.

## **Занятие 7. Искренность**

Цель: создание условий для развития внутренней уверенности, снижение тревоги перед самораскрытием.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага, карточки для игры.

План занятия:

1. Приветствие

1.1. Вступительное слово

1.2. Упражнение «Звуковой рисунок»

2. Основная часть:

2.1 Игра «Искренность»

3. Рефлексия

Ход занятия:

## 1. Приветствие

1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Приветствую вас снова! Сегодня мы будем рассматривать уверенность и обсуждать, что значит «быть уверенным человеком». Для начала – небольшая разминка.

Упражнение «Звуковой рисунок» Процедура выполнения: группа получает задание отреагировать, «высказаться без слов»: пропевая те или иные нот, извлекая разнообразные звуки с помощью голоса или подручных средств. Ведущий тренинга предлагает:

- нарисовать звуками картину «Погода за окном»;
- нарисовать плакат «Долой лень и скуку»;
- нарисовать портрет уставшего студента;
- нарисовать своё настроение;
- нарисовать будущее;
- нарисовать победную картину.

Вопросы к обсуждению:

- Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?
- Удалось ли вам передать то, что вы хотели?
- Какого инструмента вам не хватило, чтобы выразить желаемое?

## 2. Основная часть

## 2.1 Упражнение «Искренность»

Процедура выполнения: участникам предлагаются игровые карты, распределенные по сферам. Участники сообща решают, с какой сферы хотят начать («Тело», «Деятельность», «Контакты», «Смыслы»), и берут по карточке с вопросами из стопки с выбранной сферой. На карточке написаны три вопроса. Участник выбирает тот вопрос, на который он хочет ответить. Игра продолжается три круга.

Вопросы к обсуждению:

- Поделитесь своими чувствами по поводу сказанного. Старайтесь использовать «Я-высказывание»

- Было ли вам комфортно отвечать на выбранные вопросы? Хотелось ли вам выбрать еще вопрос?

## 3. Рефлексия

Участникам предлагается поставить соответствующую отметку на предоставленной оценочной шкале, и прокомментировать свой выбор.

## Занятие 8. Уверенность

Цель: создание условий для развития осознанного внимания к своим чувствам и окружению.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага.

План занятия:

1. Приветствие

1.1. Упражнение «Тростинка»

2. Основная часть:

2.1. Упражнение «Моё окружение»

2.2. Упражнение «Рейтинг»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Приветствие

1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Здравствуйте, уважаемые участники! Сегодня мы постараемся обратить внимание на то, что происходит вокруг нас, внутри нас и с людьми, которые рядом с нами. А для того, чтобы нам легче было начать наше занятие, предлагаю немного размяться.

### 1.2. Упражнение «Тростинка»

Процедура выполнения: Все участники становятся по кругу, плечом к плечу. Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Участники, начинают постепенно передвигать расслабившегося добровольца из рук в руки по кругу, иногда перенося его от одного края к другому. Участники могут меняться.

Вопросы к обсуждению:

- Понравилось ли вам упражнение?
- Получилось ли расслабить мышцы, когда вы были в центре круга и почему?

## 2. Основная часть

### 2.1. Упражнение «Моё окружение»

Процедура выполнения:

Ведущий тренинга: В приведенной таблице представлены некоторые признаки уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Внимательно изучите. Вспомните и запишите, обозначив реально существующего человека символом или знаком, кто ведет себя уверенно, кто неуверенно и кто агрессивно. Охарактеризуйте на конкретном примере каждый из стилей поведения, добавляя свои признаки.

Вопросы к обсуждению:

- Легко ли вы можете отличить тот или иной стиль поведения?
- Каковы причины возникновения каждого из них?
- Положительные и отрицательные стороны использования того или иного стиля поведения?

### 2.2. Упражнение «Рейтинг»

Процедура выполнения: Для этого упражнения каждому участнику предлагается расставить других участников в «рейтинг» по какому-либо признаку. Для каждого участника – один критерий, признак. Что значит тот или иной критерий, не объясняется. Участнику предстоит вслух составить градацию, определив:

- кто самый морковный?
- кто самый прозрачный?
- кто самый газированный?
- кто самый снежный?
- кто самый пластилиновый?
- кто самый крыжовниковый?
- кто самый садовый?
- кто самый жёлтый?
- кто самый пупырчатый?

Вопросы к обсуждению:

- Испытывали ли вы сложность при работе с качествами, лишенными общепринятой оценки?

- Был ли кто-то, для кого градация, произведенная ведущим, оказалась обидной/неожиданной/непонятной?

### 3. Рефлексия

- Что полезного вы узнали сегодня?
- Чему научились?

## Занятие 9. Упорство

Цель: создание условий для развития умения добиваться своих целей с учетом прав других.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: ватман, маркеры, ножницы, цветная бумага, скотч.

План занятия:

### 1. Приветствие

## 1.1. Вступительное слово

### 2. Основная часть:

- Упражнение «Передай предмет»
- Упражнение «Декларация»
- Упражнение «Рисунок вдвоём»

### 3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Доброго дня! Сегодня мы поговорим о том, как добиваться своих целей, при этом уважая права и границы других людей. Мы научимся вести переговоры и работать вместе, чтобы достигать тех результатов, которые нам нужны. Давайте обсудим, как сделать наше общение проще и эффективнее для всех.

#### 2. Основная часть

##### 2.1 Упражнение «Передай предмет»

Процедура выполнения: Участники должны по кругу передавать какой-либо предмет, например маркер или мячик. Но способ передачи каждый раз, для каждого участника должен быть новым. Если предмет падает, то игра начинается заново.

Вопросы к обсуждению:

- Почему удалось или не удалось выполнить задание?

##### 2.2. Упражнение «Декларация»

Процедура выполнения: работа осуществляется в мини-группах численностью 4 человека. Участникам предлагается представить, что они - Конституционная комиссия, и им необходимо написать Декларацию прав молодых людей.

При написании Декларации следует помнить:

- Права не должны влиять на права другого человека.

- Осуществление прав должно зависеть не от других, а только от самого человека.

Как только Декларации будут написаны, каждой группе предоставляется возможность в театрализованной форме, с использованием подготовленных лозунгов и плакатов представить свои Декларации. Остальные участники могут задавать вопросы и вносить свои правки.

Вопросы к обсуждению:

- Почему важно уважать права другого человека, чтобы уважали твои права?

- Как вы понимаете выражение «твоя свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека»?

### 2.3. Упражнение «Рисунок вдвоём»

Процедура выполнения: все участники садятся парами. Каждой паре дается один листок, один маркер. Необходимо каждому участнику пары задумать свой рисунок, затем оба участника одновременно, не разговаривая друг с другом, одним маркером должны нарисовать каждый свой рисунок.

Вопросы к обсуждению:

- Удалось ли нарисовать рисунок?

- При каких условиях получится качественный рисунок?

### 3. Рефлексия

- Что полезного вы узнали сегодня?

- Чему научились?

## **Занятие 10. Автономия**

Цель: создание условий для развития навыков самоанализа и критического мышления с целью противостояния манипуляциям; формирование навыков уверенного самовыражения.

Время проведения: 60 минут.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, ватман, маркеры, конспект лекции.

План занятия:

## 1. Приветствие

### 1.1. Вступительное слово

## 2. Основная часть:

### 2.1. Упражнение «Театр манипуляций»

### 2.2. Упражнение «Дизайн футболки»

## 3. Рефлексия

Ход занятия:

### 1. Приветствие

#### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Приветствую вас на нашем очередном занятии! Сегодня мы будем учиться анализировать свои мысли и развивать критическое мышление, чтобы не попадаться на манипуляции. Также поговорим о том, как уверенно выражать свои мысли и чувства.

### 2. Основная часть

#### 2.1 Упражнение «Театр манипуляций»

Процедура выполнения: участники делятся на пары. Каждой паре случайным образом выдается лист с информацией о какой-либо технике манипуляции. Задача пары – изучить информацию и рассказать об этой технике другим участникам. После представления техники группе предоставляется возможность поделиться своим видением того, как данной манипуляции можно противостоять. После обсуждения пара разыгрывает ситуацию противостояния технике, указанной в информационной карточке.

Текст на карточке 1:

Техника «Ты мне – я тебе». Сила этой техники заключается в том, что:

- во-первых, человек не просил вас об услуге. Поэтому он чувствует себя обязанным;

- во-вторых, обмен, чаще всего, неравноценный.

Защита: Отказ от услуги, подарка. Иногда это сделать очень трудно, но помните, что в противном случае вы поневоле становитесь обязанным. Если

отказать невозможно, примите контрмеры. В свою очередь подарите ему что-нибудь незначительное и попросите взамен о более серьезной услуге.

Текст на карточке 2:

Техника «Обязательство и последовательность». Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, воздействие осуществляется на заложенное в человеке стремление к последовательности, механизм которого очень непрост. Однажды взяв на себя какое-то обязательство, он, будучи последовательным, скорее всего, не сможет отказаться в будущем от более серьезных обязательств в этой области;

- во-вторых, человек без уговоров и психологического давления попадает в сети собственных убеждений и принципов и выполняет то, что нужно манипулятору.

Защита: контролируйте себя – не давайте обременяющих вас, ненужных обещаний. Избегайте автоматической последовательности. Прислушивайтесь к своему организму. Чаще задавайте себе вопрос: «Я хочу сделать именно это?»

Текст на карточке 3:

Техника «Социальное доказательство». Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, используется глубоко укоренившийся в людях «стадный инстинкт». Людям свойственно вести себя «как все»;

- во-вторых, добиваясь своего, вам навязывают мысль, что так поступают (думают) многие.

Защита: Если возникает ощущение, что информация является слишком явно смоделированной (реклама, предложение), тщательно проверьте ее. Не всегда следует доверять большинству.

Текст на карточке 4:

Техника «Благорасположение». Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, люди склонны доверять обаятельным и привлекательным;

- во-вторых, нам нравятся люди, похожие на нас;
- в-третьих, мы любим, когда нас хвалят;
- в-четвертых, люди склонны доверять тем людям, которые у них ассоциируются с чем-то приятным, положительным.

Защита от «хамелеона»: Если вам кажется, что человек излишне любезен, слишком настойчиво вас хвалит и восхищается вами, задайте себе вопрос: «Что ему от меня нужно?» Научитесь распознавать истинные эмоции и мотивы собеседника.

Текст на карточке 5:

Техника «Авторитет или управляемое уважение». Суть этой техники заключается в том, что:

- во-первых, срабатывает феномен подчинения авторитету. Человеку проще поверить уважаемому человеку, эксперту, авторитету, чем брать ответственность за неудачу на себя;

- во-вторых, титул и звания способны оказывать влияние на собеседника;

- в-третьих, символом уверенности и успеха, авторитета является одежда.

Одежда призвана не только вызвать уважение, она символизирует статус и положение человека в обществе.

Защита: Чтобы противостоять влиянию авторитета, необходимо, прежде всего, исключить элемент неожиданности. Следует прояснить, действительно ли данный человек является тем, за кого себя выдает? Если это высококлассный, авторитетный специалист, то насколько он готов вдаваться в детали? Если вам говорят: «поверьте моему опыту», усомнитесь, задайте собеседнику несколько простых вопросов: что именно может помешать мне, какие позиции следует усилить? Если вам ответят по существу, то стоит прислушаться к человеку.

Вопросы к обсуждению:

- Узнали ли вы какую-то из ситуаций? Пытался ли вами кто-то манипулировать?

- Как вы поступили бы в этой ситуации сейчас?

## 2.2. Упражнение «Дизайн футболки»

Процедура выполнения: каждому участнику предлагается придумать и сделать надпись на футболке, можно дополнить ее рисунками. Важно, чтобы надпись говорила о человеке, его интересах, взглядах, отношении к другим, о том, чего он ждет от других. После выполнения задания каждый участник зачитывает свою надпись и представляет свой дизайн.

Вопросы к обсуждению:

- Сложно ли было выполнить задание?
- Возможно ли, определить по надписи, уверенный или неуверенный перед вами человек?
- Что вы хотели сказать своей надписью окружающим?

## 3. Рефлексия

- Что больше всего запомнилось?
- Что было самым легким?
- Как можно узнать манипуляцию?

## **Занятие 11. Прямолинейность**

Цель: создание условий для развития умения осознанно добиваться своих целей и потребностей, не прибегая к манипулятивным методам воздействия на других.

Время проведения: 60 минут.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
2. Основная часть
  - 2.1. Упражнение «Всеобщее внимание»
  - 2.2. Упражнение «Уверенный отказ»
  - 2.3. Упражнение «Гражданская война»
3. Рефлексия

Ход занятия:

## 1. Приветствие

### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Рада видеть вас на нашем занятии! Сегодня мы будем говорить о том, как осознанно добиваться своих целей и удовлетворять свои потребности, не прибегая к манипуляциям.

## 2. Основная часть

### 2.1. Упражнение «Всеобщее внимание»

Процедура выполнения: всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Вопросы к обсуждению:

- Кому из вас удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств?

### 2.2. Упражнение «Уверенный отказ»

Процедура выполнения: всем участникам тренинга предлагается разбиться на пары. Один из участников просит одолжить что-то значимое в долг, а другой без объяснения должен просто и уверенно сказать «нет». Упражнение продолжается, пока просящий не добьется своего или не откажется от своих намерений. После этого участники пары меняются ролями.

Вопросы к обсуждению:

- Удалось ли добиться своего?

- Легко ли было отказать?

При обсуждении необходимо заострить внимание на том, что вступая в оправдание своего отказа, мы демонстрируем поведение неуверенного человека. Если же мы начинаем обвинять просящего в неправильном поведении, то это проявления агрессивного поведения и манипулирование.

### 2.3. Упражнение «Гражданская война»

Процедура выполнения: все участники становятся в тесный круг. Один из них выходит в центр круга и говорит о том, чего он боится (собак, зубного врача...). Участники берутся за руки, плотным кольцом окружают добровольца и громко и дружно кричат: «Дадим отпор злым собакам, зубным врачам...»

Вопросы к обсуждению:

- Как вы ощущали поддержку группы, когда все вместе выражали свои эмоции?

- Какие изменения произошли в вашем эмоциональном или физическом состоянии после упражнения?

- Как вы думаете, как можно использовать полученный опыт в повседневной жизни?

### 3. Рефлексия

- Что полезного вы узнали сегодня?

- Чему научились?

## **Занятие 12. Неагрессивность**

Цель: создание условий для развития навыка уверенного неагрессивного поведения.

Время проведения: 60 минут.

Материалы и оборудование: бумага.

План занятия:

1. Приветствие

1.1. Вступительное слово

2. Основная часть

2.1. Упражнение «Я хозяин»

2.2. Упражнение «Разожми кулак»

2.3. Упражнение «Железнодорожная касса»

3. Рефлексия

Ход занятия:

1. Приветствие

1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Рада видеть вас снова! Сегодня будем учиться уверенно общаться, не конфликтуя и не проявляя излишней агрессии. Создадим дружескую атмосферу, где можно спокойно делиться своими мыслями. Давайте поддерживать друг друга и сделаем это занятие продуктивным!

## 2. Основная часть

### 2.1. Упражнение «Я хозяин»

Процедура выполнения: каждому участнику предлагается выйти в центр аудитории и заявить: «Я – хозяин аудитории». Заявить надо так, чтобы все поверили, что участник действительно является хозяином аудитории и об этом должны говорить его голос, жесты, мимика, поза.

Вопросы к обсуждению:

- Почему вы вышли в центр аудитории?
- Какие средства помогли доказать, что именно вы хозяин?
- Для тех, кто не решился, почему вы не смогли этого сделать?

### 2.2. Упражнение «Разожми кулак»

Процедура выполнения: упражнение проводится в парах. Один из участников должен сжать кулак. Задача второго убедить его разжать кулак. Сжавший кулак вправе поступать в соответствии со своим желанием и может разжать кулак, если захочет. Затем участники меняются ролями.

Вопросы к обсуждению:

- Какими способами каждый из участников влиял на другого?
- Хотелось ли разжать кулак?
- Какие чувства вы испытывали при выполнении этого упражнения?

### 2.3. Упражнение «Железнодорожная касса»

Процедура выполнения: выбирается участник, который будет исполнять роль кассира. Остальные выходят за дверь, образуя очередь в кассу. Затем по одному заходят в комнату, подходят к кассиру и приводят доводы, почему он должен отдать билет именно ему. Каждому участнику дается не более двух минут.

Ведущий тренинга: представьте себе, что вы на вокзале. Через 15 минут отходит поезд, на который вам необходимо попасть. В кассе остался один билет, но кассир его придерживает по своим соображениям. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал вам билет.

Вопросы к обсуждению:

- Кому вы продали билет и почему? (вопрос кассиру).
- Почему вам удалось убедить кассира, какими вы пользовались технологиями? (вопрос участнику, убедившему кассира).
- Почему не удалось выполнить задание? (вопрос к тем участникам, которые не смогли убедить кассира продать билет).

### 3. Рефлексия

- Что было для вас самым сложным?
- Как вы думаете, в чем заключается суть успешного общения?
- С каким чувством вы уходите сегодня, и как это чувство повлияет на ваше будущее общение?

### **Занятие 13. Защита**

Цель: создание условий для формирования умения противостоять агрессии, уверенно отстаивать свою позицию.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
2. Основная часть
  - 2.1. Упражнение «Психологическое айкидо»
  - 2.3. Упражнение «Наезды»
3. Рефлексия

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

- 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Рада вас видеть на нашем занятии, где мы будем учиться, как уверенно справляться с агрессией и отстаивать свою точку зрения. Сегодня мы создадим атмосферу, в которой каждый сможет спокойно делиться своими мыслями, учиться управлять своими эмоциями и уверенно выражать свои идеи. Наша главная цель — научиться защищать себя, уважая мнение других.

## 2. Основная часть

### 2.1. Упражнение «Психологическое айкидо»

Процедура выполнения:

Ведущий тренинга: Технология «психологическое айкидо» построена по принципу японской борьбы. Айкидо – победа с использованием энергии и силы противника. На первом этапе необходимо остановиться, чтобы не позволить эмоциям возобладать над разумом.

1. Глубоко вздохните. Скажите «стоп» агрессии. Скажите оппоненту: «я продолжу с тобой разговор, когда ты будешь уважительно говорить со мной».

2. Согласитесь с «нападками соперника» и проследите за реакцией нападающего. В ответ на «нападение» с обвинением используйте прием «соглашение». Не оправдываясь, не отвечая агрессией, спокойно и уверенно, достойно согласитесь с претензией. Например:

– Ты опять опоздал?

- Да, действительно, я сегодня опоздал.

Перенесите энергию оппонента на свою сторону, используйте прием «уточнение».

3. Уточните претензию с переносом ответственности на оппонента. Например: Что вы мне посоветуете сделать, чтобы впредь не опаздывать?

Теперь опробуем эту технологию на практике: Делимся на пары. Первый участник нападает, а второй отрабатывает приемы «психологического айкидо»: «пауза» или «стоп», «соглашение», «уточнение». По моему сигналу участники меняются ролями.

Вопросы к обсуждению:

- Выскажите свое мнение о технологии уверенного поведения в ситуации вербальной агрессии?
- Удалось ли вам выполнить предложенные правила?

### 2.3. Упражнение «Наезды»

Процедура выполнения: в центр круга приглашается один из участников. Остальным предлагается предъявлять ему различные претензии (Почему опоздали? Почему в таком виде? и др.). Все претензии должны звучать агрессивно. Тот, кому предназначены претензии необходимо преобразовать внешнюю агрессию, ответив с улыбкой, без оправданий на выпады оппонентов. Участника в круге можно несколько раз поменять.

Вопросы к обсуждению:

- Легко ли было выполнить задание и ответить на выпад позитивно, не оправдываясь и не переходя на агрессию?
- Почему не каждый может принять агрессивный выпад конструктивно?

### 3. Рефлексия

- Какое общее впечатление оставило занятие?
- Что вы могли бы применить из полученного опыта в вашей повседневной жизни?
- Как вы планируете использовать полученные навыки в будущем?

## **Занятие 14. Проявленность**

Цель: создание условий для развитие умения выражать своё мнение, представлять свою точку зрения другим людям, проявлять собственные взгляды и ценности.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: ватман, вырезки, ножницы, маркеры, клей, листы бумаги.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
2. Основная часть

2.1. Упражнение «Совместный портрет»

2.2. Упражнение «Человек уверенный»

2.3. Упражнение «Чемодан»

3. Рефлексия

Ход занятия:

## 1. Приветствие

1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы собрались для важной цели – научиться лучше выражать свои мысли и делиться своими идеями с другими. Мы будем учиться рассказывать о том, что для нас важно, и уважать мнения друг друга.

## 2. Основная часть

2.1. Упражнение «Совместный портрет»

Процедура выполнения: каждый участник начинает на своем листе рисовать автопортрет. Через 30 секунд, по команде ведущего тренинга, лист передается соседу слева, который продолжает автопортрет, затем лист передается следующему участнику и т.д. Упражнение завершается, когда лист возвращается к хозяину. Каждый участник подписывает свой портрет.

Вопросы к обсуждению:

- Каково было ваше ощущение, когда ваш портрет переходил от одного участника к другому?

- Заметили ли вы какие-либо изменения в изображении, которые вас удивили или рассмешили?

2.2. Упражнение «Человек уверенный»

Процедура выполнения: участники тренинга делятся на две группы. Им предлагается разработать и презентовать портрет и правила уверенного человека. После выработки правил, каждая команда демонстрирует свою презентацию. Другие участники участвуют в обсуждении.

Вопросы к обсуждению:

- Легко ли следовать правилам, которые вы выработали совместными усилиями?

- Что общего у вас и у созданного вами уверенного человека?

### 2.3. Упражнение «Чемодан»

Процедура выполнения: участники по очереди уходят за дверь. В это время остальные в кругу обсуждают, что положить в чемодан в дорогу, чтобы его дальнейшая жизнь была успешной, а ушедший стал уверенным человеком, чтобы он не поддавался на провокации, был терпим к недостаткам других людей.

Вопросы к обсуждению:

- Какие эмоции испытывали, когда вам собирали чемодан?

- Согласны ли вы с его содержимым, от чего отказались бы, а что добавили?

### 3. Рефлексия

- Какие новые идеи или инсайты вы получили в ходе занятия?

- Что вы планируете изменить в своем подходе к выражению своих мыслей и точек зрения после этого тренинга?

- Есть ли что-то, что вы хотели бы добавить или обсудить дальше по итогам нашего занятия?

### **Занятие 15. Ответственность**

Цель: создание условий для развития умения принимать ответственность за себя, снижение тревоги перед принятием дополнительных обязательств.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: бумага, карандаши, карточки с заданием.

План занятия:

1. Приветствие

1.1. Вступительное слово

2. Основная часть

2.1. Упражнение «Я гуляю в лесу»

2.2. Упражнение «Мои ответственности»

### 2.3. Упражнение «Лабиринт»

#### 3. Рефлексия

Ход занятия:

##### 1. Приветствие

###### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: добрый день, уважаемые участники! Рада видеть вас на нашем занятии. Сегодня мы поработаем над тем, как принимать ответственность за себя и меньше волноваться перед новыми задачами. Возможно, кто-то из вас хочет первым поздороваться с группой и рассказать, чего вы ожидаете от сегодняшнего занятия? Не стесняйтесь!

(Слово предоставляется тем участникам, что вызовутся самыми первыми).

##### 2. Основная часть

###### 2.1. Упражнение «Я гуляю в лесу»

Процедура выполнения:

Ведущий тренинга: «Я гуляю по лесу с моим другом (имя)».

Тот, кого он назвал, должен подсесть к ведущему, а на освободившееся место садятся те, кто сидел рядом с пустым стулом (кто успеет). Тот, кто занял это место, произносит начальную фразу.

Вопросы к обсуждению:

- Как вы думаете, что помогло или мешало вам быть более активным в игре?

- Как вы думаете, какая атмосфера создана в группе в ходе игры?

###### 2.2. Упражнение «Мои ответственности»

Процедура выполнения: участникам предлагается вспомнить и записать все, за что они несут личную ответственность в этой жизни. Затем – обсуждение в группах по 3-4 человека. Каждая группа определяет самого ответственного, т.е. того, кто умеет наиболее аргументировано доказать, что он больше других принял на себя ответственности.

Вопросы к обсуждению:

- Тяжело ли нести ответственность за что-то или за кого-то?
- Хотели ли бы вы уменьшить степень своей ответственности?
- Что вы почувствовали, узнав о степени ответственности других участников?

### 2.3. Упражнение «Лабиринт»

Процедура выполнения: работа в парах – «поводырь и слепой». Задача «поводыря» – провести «слепого» через лабиринт из мебели так, чтобы он не ударился. Затем роли меняются.

Вопросы к обсуждению:

- Кем быть легче – «слепым» или «поводырем»?
- Какие чувства испытывает человек, взявший на себя ответственность?

### 3. Рефлексия

- Чувствовали ли вы себя в безопасности в группе, чтобы делиться своими мыслями и переживаниями?
- Как вы воспринимаете роль других участников в процессе обсуждения?
- Что для вас значит быть «поводырем» и «слепым» в контексте вашей повседневной жизни?
- Как вы оцените свою готовность принимать на себя ответственность по итогам занятия?

## **Занятие 16. Активность**

Цель: создание условий для формирования активной жизненной позиции, оптимистического взгляда на собственное будущее.

Время проведения: 50 минут.

Материалы и оборудование: бумага, ватман, клей, вырезки, ножницы.

План занятия:

1. Приветствие
  - 1.1. Вступительное слово
2. Основная часть
  - 2.1. Упражнение «Подарки»
  - 2.2. Упражнение «Карта целей»

### 3. Рефлексия по итогам тренинга

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

##### 1.1. Вступительное слово:

Ведущий тренинга: Сегодня у нас последнее занятие, и я хочу поблагодарить вас за то, что вы были частью нашего пути. Мы много обсуждали и вместе росли. Главная цель сегодня — подумать, как уверенность в себе и позитивное отношение могут помочь справляться с трудностями. Давайте поделимся мыслями о том, как вы можете использовать полученные знания в жизни. Поехали!

#### 2. Основная часть

##### 2.1. Упражнение «Подарки»

Процедура выполнения: участникам раздаются листы бумаги и карандаши. Предлагается расслабиться и вспомнить о подарках, сделанных им судьбой. Это могут быть люди, предметы, события и т.д. (примерно 10 пунктов).

Вопросы к обсуждению:

- Какие чувства вы переживали, когда жизнь дарила вам эти подарки?
- Что переживаете сейчас, вспоминая о них?

##### 2.2. Упражнение «Карта целей»

Процедура выполнения: Каждому раздается несколько копий рисунка «Карта моих жизненных целей», на котором изображена дорога с остановками и конечным пунктом следования в верхней части рисунка.

Участники должны определить главную цель своей жизни (ведущий тренинга помогает им определиться, что это будет – изменение личности, внешности, достижение социального статуса, материальные блага и т.п.) Затем каждый решает, что ему для этого нужно (промежуточные цели или остановки в пути).

Вопросы к обсуждению:

- Желаете ли вы озвучить свою цель и путь ее достижения?

### 3. Рефлексия по итогам тренинга

- Чему вы научились за всё время тренинга?

- Какой день был для вас наиболее эффективным и удачным? Полезным? Бесплезным?

- Что нового открылось для вас на занятиях? Что вы хотите забрать с собой?

Ведущий тренинга: Дорогие друзья! Мы встретились с различными темами, которые касались уверенности, целей, коммуникации и личностного развития. Каждый из нас внес свою долю в эту группу, и ваши идеи, мысли и переживания сделали это время особенно ценным. Мы научились не только слушать, но и слышать друг друга, и это, безусловно, является одним из самых важных навыков в нашей жизни.

Спасибо всем за ваше участие, поддержку и искренность! Желаю вам удачи и успеха в ваших начинаниях!

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Результаты повторной диагностики склонности к экстремизму у молодёжи (экспериментальная группа)

Таблица В.1 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
1	36	42	40	32	72	32	60	52	24	22	20	30	36	36	28	26	22	30	642	слабая выраженность НКТ, предрисковая группа
2	28	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	544	невысокая выраженность НКТ, группа риска
3	40	42	36	32	72	37	61	44	36	38	28	46	44	50	32	21	36	34	661	невыраженность НКТ, группа высокой коммуникативности
4	38	33	38	32	66	37	36	30	18	38	48	48	28	20	24	24	32	24	598	невысокая выраженность НКТ, группа риска
5	40	32	36	32	72	37	61	54	36	38	44	46	44	50	32	26	18	18	716	невыраженность НКТ, группа высокой коммуникативности
6	28	33	28	18	72	22	54	44	21	18	12	44	28	44	14	20	16	18	532	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
7	28	33	34	22	51	12	47	28	19	11	28	40	44	28	18	17	19	17	496	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
8	32	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	548	невысокая выраженность НКТ, группа риска

Продолжение приложения В

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
9	36	42	40	32	72	32	60	52	24	22	20	30	36	36	28	26	22	30	642	слабая выраженность НКТ, предрисковая группа
10	32	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	548	невысокая выраженность НКТ, группа риска
11	38	33	38	32	66	37	36	30	18	38	48	48	28	20	24	24	32	24	598	невысокая выраженность НКТ, группа риска
12	28	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	544	невысокая выраженность НКТ, группа риска
13	28	33	28	18	72	22	54	44	21	18	12	44	28	44	14	20	16	18	532	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
14	28	33	34	22	51	12	47	28	19	11	28	40	44	28	18	17	19	17	496	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска

Таблица В.2 – Результаты повторной диагностики экспериментальной группы по методике «Комплекс воина» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник №	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
1	84	92	120	84	132	78	30	34	84	740	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
2	88	92	120	84	132	78	30	34	84	742	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
3	84	80	138	80	126	66	34	36	78	721	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
4	76	88	126	72	131	70	32	39	78	719	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
5	76	80	108	80	111	52	36	33	76	652	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
6	92	80	138	92	128	90	33	36	86	775	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
7	64	76	108	76	111	66	31	39	78	649	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска

Окончание приложения В

Участник №	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
8	68	88	126	84	132	70	32	41	78	719	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
9	92	80	138	92	128	90	33	36	86	775	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
10	76	88	126	72	131	70	32	39	78	719	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
11	64	76	108	76	111	66	31	39	78	649	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
12	68	88	126	84	132	70	32	41	78	719	невысокая выраженность комплекса воина, группа риска
13	84	80	138	80	126	66	34	36	78	774	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа
14	84	92	120	84	132	78	30	34	84	740	слабая выраженность комплекса воина, предрисковая группа

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### Результаты повторной диагностики склонности к экстремизму у молодёжи (контрольная группа)

Таблица Г.1 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике «Нонкоммуникативность» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
1	18	22	36	22	32	18	42	31	12	22	20	16	12	12	14	8	6	20	363	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
2	28	28	38	18	66	34	32	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	540	невысокая выраженность НКТ, группа риска
3	38	42	30	15	69	20	54	42	13	19	14	30	42	34	16	17	22	21	538	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
4	24	33	36	18	57	22	60	36	20	16	14	28	32	38	16	14	16	20	500	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
5	28	33	34	22	51	11	47	28	19	11	28	40	44	28	17	17	19	17	494	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
6	22	42	20	17	60	8	54	36	19	20	16	38	24	38	15	20	16	12	477	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
7	30	45	34	16	36	15	57	40	14	20	13	28	26	44	16	17	20	16	487	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
8	32	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	548	невысокая выраженность НКТ, группа риска

Продолжение приложения Г

Участник	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8	Шкала 9	Шкала 10	Шкала 11	Шкала 12	Шкала 13	Шкала 14	Шкала 15	Шкала 16	Шкала 17	Шкала 18	СУММА:	РЕЗУЛЬТАТ
9	28	28	38	18	66	34	32	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	540	невысокая выраженность НКТ, группа риска
10	38	42	30	15	69	20	54	42	13	19	14	30	42	34	16	17	22	21	538	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
11	28	33	34	22	51	11	47	28	19	11	28	40	44	28	17	17	19	17	494	средне-невысокая выраженность НКТ, группа риска
12	18	22	36	22	32	18	42	31	12	22	20	16	12	12	14	8	6	20	363	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
13	22	42	20	17	60	8	54	36	19	20	16	38	24	38	15	20	16	12	477	средняя выраженность НКТ, группа среднего риска
14	32	28	38	18	66	34	36	20	18	38	48	48	18	18	24	24	32	24	548	невысокая выраженность НКТ, группа риска

Таблица Г.2 – Результаты повторной диагностики контрольной группы по методике «Комплекс война» (авторы – Т. П. Мильчарек, Н. А. Мильчарек)

Участник №	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
1	70	68	102	66	93	62	32	32	64	589	средне-невысокая выраженность, группа риска
2	84	78	138	80	126	66	33	36	78	719	невысокая выраженность комплекса война, группа риска
3	76	70	87	66	93	48	32	29	70	571	средняя выраженность комплекса война, группа среднего риска
4	70	88	126	72	128	70	36	41	78	717	невысокая выраженность комплекса война, группа риска
5	86	88	132	92	126	74	34	38	78	748	слабая выраженность комплекса война, предрисковая группа
6	76	70	87	66	93	48	32	29	70	571	средняя выраженность комплекса война, группа среднего риска

Окончание приложения Г

Участник №	Ш1	Ш2	Ш3	Ш4	Ш5	Ш6	Ш7	Ш8	Ш9	СУММА	РЕЗУЛЬТАТ
7	74	72	114	78	117	48	36	32	68	639	невысокая выраженность комплекса война, группа риска
8	68	68	108	64	96	72	34	32	76	618	средне-невысокая выраженность комплекса война, группа риска
9	76	80	108	80	111	52	36	33	76	652	невысокая выраженность комплекса война, группа риска
10	70	68	102	66	93	62	32	32	64	589	средне-невысокая выраженность, группа риска
11	76	70	87	66	93	48	32	29	70	571	средняя выраженность комплекса война, группа среднего риска
12	68	68	108	64	96	72	34	32	76	618	средне-невысокая выраженность комплекса война, группа риска
13	76	70	87	66	93	48	32	29	70	571	средняя выраженность комплекса война, группа среднего риска
14	70	68	102	66	93	62	32	32	64	589	средне-невысокая выраженность, группа риска