

Надо отметить участники тренинга сначала чувствовали дискомфорт, когда искренне приходилось отвечать. Но спустя несколько занятий им удалось справиться с волнением. Таким образом, они научились управлять своими недостатками и достоинствами, предоставлять информацию об одних и скрывать информацию о других, заставлять партнера верить в искренность высказывания.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что методы развития коммуникативных навыков личности, представленные в работе, весьма эффективны и применимы к лицам юношеского возраста, их использование окажет помощь людям, которые нуждаются в развитии таких социально-психологических качеств.

Следуя из выше перечисленного, общая гипотеза исследования подтвердилась, т.е. студенты повысили свой уровень коммуникативных способностей.

УДК 621.762.4

Колядко В.А.

## **КОРРЕКЦИЯ ТАБАКОКУРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель: Рябова Е.Н.*

Статистика фиксирует рост числа курящих подростков. Прогрессирующее ухудшение этой ситуации сопровождается негативными тенденциями. Происходит неуклонное «омоложение» подростков, употребляющих никотин. По данным медико-социальных исследований, средний возраст начала приобщения к никотину снизился до 14,2 и 14,6 лет.

Для подростков-курильщиков характерны: низкая психоэмоциональная устойчивость, склонность неадекватно реагировать на фрустрирующие обстоятельства, неумение найти

выход из психотравмирующей ситуации, низкий уровень культуры, нередко они отличаются грубым, порой нетерпимым поведением, плохо учатся, склонны к употреблению алкогольных напитков и наркотиков.

Основными мотивами начала курения подростки считают: желание приобрести друзей; влияние сверстников; чувство взрослости и независимости; курение родителей; любопытство.

Основные положения школьной профилактической программы:

1. Антикурительные мероприятия в школе должны длиться не менее двух лет; в каждом классе (6-8) должно проводиться по пять занятий.

2. Программа должна привлекать внимание к социальному воздействию, обучать методам отказа и давать сведения о ближайших последствиях курения.

3. Профилактика курения должна быть составной частью школьного обучения.

4. Программа должна осуществляться в переходный период от младшего школьного возраста к среднему.

5. Необходимо активно привлекать школьников к участию в антитабачных мероприятиях.

6. Поощряется вовлечение в антитабачную компанию родителей.

7. Учителя должны быть адекватно подготовлены.

8. Программа должна учитывать культурные особенности популяции.

Было проведено практическое исследование среди учеников 9 классов средней школы № 157 г. Минска. В исследовании принимало участие 40 респондентов 14-16 лет (15 девушек и 25 юношей). Была использована методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку) и тест-опрос, на выявления отношения подростков к курению.

Благодаря тесту-опросу было выявлено, что в исследуемой группе респондентов 5% иногда курят, 30% – курят и 65% учеников – не курят.

Из числа курящих 58,3% в день выкуривают 1-10 сигарет, 50% – 10-20 сигарет и 8,3% более 20 штук в день. 33,3% курящих – это девушки и 66,6% – юноши.

На вопрос: «Курит ли кто-нибудь в Вашей семье?», были получены следующие результаты, занесенные в рисунок 1.

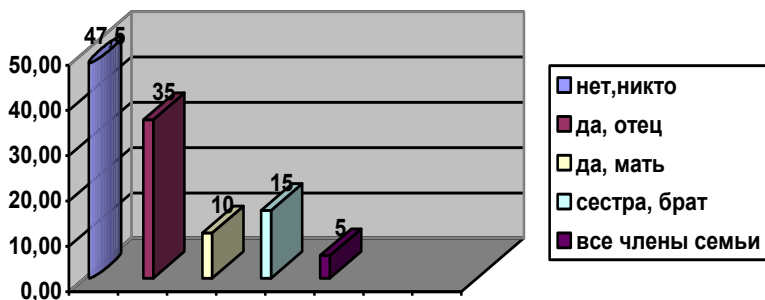


Рисунок 1

Мотивы начала курения сверстников, по мнению подростков (в %) можно рассмотреть на рисунке 2.

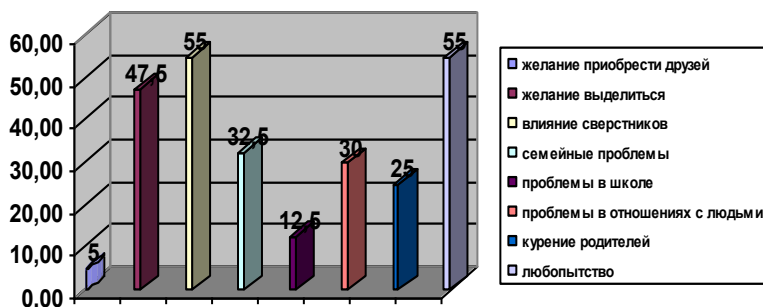


Рисунок 2

Оценка последствий курения подростками (в %) представлена на рисунке 3.

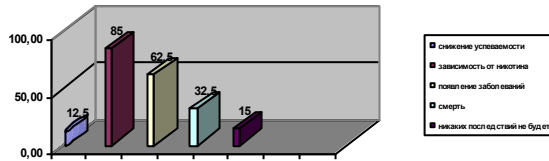


Рисунок 3

Таким образом, можно сделать выводы:

- Большинство подростков считают, что мотивом начала курения являются: влияние сверстников, любопытство и желание выделиться. Меньше всего причиной начала курения, по мнению испытуемых, является желание завести друзей.
- Наиболее явным последствием курения, подростки считают зависимость от никотина, а также появление заболеваний. Меньше всего, по их мнению, курение скажется на успеваемости.

Самооценка психических состояний позволила исследовать уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности у подростков. Большинство испытуемых не тревожны, устойчивы к неудачам, имеют средний уровень тревожности и ригидности. Для установления взаимосвязи между табакокурением подростков и самооценкой психических состояний был использован коэффициент ранговой корреляции  $r_s$  Пирсона, который позволяет определить направление корреляционной связи между двумя признаками.

В результате исследования была выявлена отрицательная корреляция, зависимость курения на ригидность ( $r_{s \text{ эмп}} = -0,315$  при  $p \leq 0,05$ ). Так как корреляция отрицательная, можно сделать заключение о том, что курение приводит к недостаточной подвижности, к ослаблению переключаемости, приспособляемости мышления, установок и др. по отношению к меняющимся требованиям.

При выявлении того, существуют ли различия между юношами и девушками по шкалам исследуемых признаков при

помощи критерия U Манна-Уитни, было выявлено что эти различия существуют по шкале агрессивности ( $U = 112$ ;  $p \leq 0,05$ ). Юноши менее агрессивны, чем девушки.

УДК 159.923

Кондратюк Д.Ю.

## **УПРАВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТЬЮ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ**

*БНТУ, Минск, Республика Беларусь  
Научный руководитель: Лобач И.И.*

Упоминание об управлении психическим состоянием можно встретить в литературных источниках далекого прошлого, в том числе в трудах Аристотеля, стоявшего у истоков возникновения научной психологии. Однако экспериментальная разработка психологических аспектов самоконтроля началась сравнительно недавно. Самоконтроль относится к числу обязательных признаков сознания и самосознания человека. Он выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности.

Психические состояния – это фон, на котором протекает психическая активность человека. Он отображает своеобразие психических процессов и субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы.

На то, какое именно психическое состояние возникнет у индивида в данный момент времени, влияют две группы факторов: факторы среды (характеристики отражаемых предметов и явлений окружающего мира) и индивидуальные особенности субъекта (предшествующие состояния и свойства индивида). Состояния классифицируют в зависимости от того,