НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОАНАЛИЗА»
Факультет психологии
Бабийчук Анастасия Александровна
_____
(ФИО студента)

ТЕМА

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПАРАСОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С НЕКОТОРЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

_____

Выпускная квалификационная работа - МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ
по направлению подготовки 37.04.01 «Психология»
студента группы № ПМ5А19/09_____
Профиль «__Консультативная психология__»

Научный руководитель _кандидат
психологических наук, доцент кафедры
социальной психологии
_Молокостова Анна Михайловна

Москва 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение……. 3

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАСОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С НЕКОТОРЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН…… 9

1.1. Психологические особенности личности мужчин среднего возраста…….. 9

1.2. Психологические особенности личности женщин среднего возраста…….. 14

1.3. Феномен парасоциальных отношений…….. 20

Выводы по теоретическому исследованию…….. 32

Глава II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К ПАРАСОЦИАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН…….. 36

2.1. Организация, выборка, методы и методики исследования психологических особенностей мужчин и женщин влияющих на формирование восприятия парасоциальных отношений…… 36

2.2. Результаты исследования психологических особенностей мужчин и женщин влияющих на формирование восприятия парасоциальных отношений…….. 38

2.3. Исследование эффективности реализации тренинговых занятий направленных на формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин……. 44

2.4. Рекомендации психологам в работе с клиентами по вопросу парасоциальных отношений…….……. 62

Выводы по эмпирическому исследованию…… 63

ЗАКЛЮЧЕНИЕ……..... 66

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…….. 69

ПРИЛОЖЕНИЕ…… 1

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования

В различных средствах массовой информации то и дело возникают так называемые медийные персонажи, с которыми люди могут себя отождествлять. Когда мы видим и слушаем их слишком много, то чувствуем, что знаем этих людей, как если бы они были близкими людьми нашей жизни, членами семьи или одноклассниками.

Знакомство с известным актером, влиятельным ютубером или тиктокером является очень распространенным опытом и может принять форму длительных отношений с этим персонажем в СМИ, хотя этот человек в основном все еще незнакомец.

Эти типы псевдоотсылок определяются учеными как парасоциальные связи. Они представляют большой интерес для изучения данной проблемы, так как практически каждый человек вступает в такие односторонние отношения.

Парасоциальные связи — это выдуманные отношения, возникающие к тому или иному медийному персонажу, настоящему или придуманному, и которые позволяют нам считать его родным и знакомым. Человек приходит к тому, чтобы отождествить себя с ним, или у нас есть чувство к нему, от сочувствия или обиды до влюбленности или абсолютной скуки.

Парасоциальные отношения могут развиваться практически с любым персонажем, который появляется в средствах массовой информации, но лидирующее место, конечно, остается за источниками вещания, использующими экран. Главные герои сериалов и мультфильмов (особенно у детей), эстрадные исполнители, киноактеры, деятели спорта и политики ежедневно мелькают у нас перед глазами и оказывают воздействие на нашу психическую систему. В какой-то момент, мы начинаем ошибочно думать, что это знакомые люди, раз мы слышим и видим их так часто.

Когда ютубер смотрит в камеру или ведущий телепередачи задает вопросы публике прямо у себя дома, он использует стратегиивовлечения нас в жизнь персонажа, чтобы не отклоняться от контента. Глядя на себя таким образом, наш мозг, участвующий в интерпретации взгляда в наши глаза как начала и поддержания разговора, воспринимает, что все на экране знают нас, осознают, что мы уделяем им внимание, и даже показывают сочувствие и чувство привязанности.

Концепция таких связей была предложена Дональдом Хортоном и Ричардом Волом в 1956 году. Они рассматривали ее как подсознательное формирование пользователем близких отношений с известным человеком, проживаемые очень эмоционально. В то время ученые уже говорили, что это были односторонние отношения, в которых есть пользователь и медиа – персона.

Женщины, как правило, более склонны к парасоциальным отношениям, чем мужчины. Психологи нашего времени уделяют проблеме парасоциальных отношений много внимания, так как данный феномен вносит огромный вклад в изменение личности человека.

Ученые утверждают, что личностные особенности человека выступают как основа для формирования парасоциальных отношений, и если изучить закономерность и связь этих качеств, то можно предугадать формирование зависимости к данного рода отношениям.

Уровень научного изучения проблемы

Различные психологи (такие как Ричард Воль, Чарльз Хортон Пек, Чарльз Пирс и др.) занимались изучением вопроса парасоциальных отношений мужчин и женщин.

Говоря о гендерном аспекте данной проблемы, необходимо иметь в виду проявления различий в эмоциональном плане, в схеме взаимодействия с другими людьми, в возрастных, профессиональных и семейных особенностях.

Цель исследования: изучить взаимосвязь парасоциальных отношений с некоторыми личностными особенностями мужчин и женщин и разработать тренинг для формирования устойчивости к парасоциальным отношениям.

Объект исследования: парасоциальные отношения.

Предмет исследования: взаимосвязь парасоциальных отношений с некоторыми личностными особенностями мужчин и женщин.

Гипотеза исследования:

- склонность к парасоциальным отношениям связана с личностными особенностями, а именно: уровнем личностной и ситуативной тревожности, самооценкой, уровнем агрессивности, тревожности, депрессивности, любознательности, степенью сопротивляемости стрессу и мотивов аффилиации.
- одним из условий формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин могут выступать тренинговые занятия, направленные на профилактику возникновения неблагоприятных психологических явлений и процессов.

Так, можно определить следующие **задачи исследования**:

1. Обнаружить отличительные черты в психологии мужчин среднего возраста;
2. Изучить психологические особенности личностного и эмоционального состояния женщин (респонденты среднего возраста);
3. Дать теоретический анализ феномену парасоциальные отношения;
4. Определить условия и способы формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин;
5. Осуществить экспериментальное исследование особенности парасоциальных отношений мужчин и женщин;
6. Дать интерпретацию полученным эмпирическим данным;
7. Провести тренинговые занятия, направленные на формирование устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин;

8. Проверить эффективность тренинговых занятий.

Теоретико-методологические основы исследования

Российские ученые также занимались проблемой парасоциальных отношений. Например, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Абульханова-Славская были приверженцами субъектно-деятельностного подхода, а Б.Г. Ананьева, Л.И. Анцыферова говорили о связи свойств человека как личности и субъекта деятельности.

Эмпирические основы исследования

Методы исследования

В данной работе были использованы следующие методы:

1) опрос;

2) методика ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина;

3) диагностирование мотивов аффилиации А.Мехрабиана;

4) 8-факторный личностный опросник Спилберга-Радюка;

5) диагностирование устойчивости к стрессу;

6) экспресс - диагностика самооценки личности.

Исследование было проведено на базе НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа», города Москва, в нем приняло участие 67 человек (35 мужчин и 32 женщины).

Этапы исследования

На **вводном этапе** происходило изучение трудов по психологии касательно существующей проблематики; определялись цели, задачи, предмет и объект исследования. Также проводилось диагностирование мужчин и женщин при помощи использования различных методов.

На **основном этапе** была реализация тренинговых занятий, направленных на формирование устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин.

Основной этап разбивается на пять этапов:

- На первом этапе мы формировали устойчивость к парасоциальным отношениям мужчин и женщин путем создания благоприятной атмосферы;
- Этап №2 – создание реальной самооценки мужчин и женщин;
- Третий этап был направлен науменьшение личностной и ситуативной тревожности;
- Этап №4 - снижение уровня страха социальных контактов;
- Целью пятого этапа было снижение уровня агрессии, повышение уровня самоконтроля.

При проведении занятий были учтены основные правила проведения психологических тренингов. Структура занятия включала 3 раздела:

Первый раздел – это приветствие.

Второй раздел включал основные упражнения.

Третий раздел – это рефлексии.

Общая продолжительность занятия составляла 1,5-2 часа. В общей сложности 9 занятий.

Заключительный этап включал проверку эффективности тренинговых занятий путем повторного тестирования учащихся, обобщения полученных данных. Применялся также контроль эффективности результатов при помощи математической обработки данных (t-критерии Стьюдента).

Теоретическая значимость исследования

Заключается в суммировании и типологизации данных успеха парасоциальных отношений в восприятии мужчин и женщин, а также выявляет показатели, оказывающие влияние на развитие психологической устойчивости к данному феномену.

Практическая значимость исследования.

Полученные данные можно применять в деятельности психологов при консультировании мужчин и женщин.

Структура исследования

Данное исследование содержит введение, первую и вторую главы, заключение, список литературы и приложения.

Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПАРАСОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ С НЕКОТОРЫМИ ЛИЧНОСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

1.1. Психологические особенности личности мужчин среднего возраста

Психология личности — одна из основных психологических дисциплин, изучающая как различия между людьми, так и специфические черты личности, влияющие на опыт, мышление, человеческие чувства, усилия и поведение.

С древних времен мудрецы спорили о разнице между мужским и женским полом. Существует известное выражение: «Мужчины с Марса, а женщины с Венеры».

В основе взаимоотношений мужчины и женщины существует ряд отличительных психоэмоциональных черт, характерных для каждого пола. Психология восприятия мира женщиной и мужчиной совершенно разная. Но и одни и другие хотят создать такую связь друг с другом, при которой каждый сможет чувствовать себя комфортно.

Второй этап взрослости - середина взрослости в возрасте от тридцати пяти до сорока пяти лет. Некоторые авторы именно этот период описывают как кризис среднего возраста.

Физиологические изменения характеризуются физической потерей привлекательности. Отрочество собственных детей и смерть родителей подтверждают бесповоротность собственного старения у людей среднего возраста. Они меняют свою профессиональную роль, чтобы, прежде всего, удовлетворить потребность в самореализации. Появляется тенденция передачи опыта.

Преобразование отношений с партнером часто означает отход от идеала, принятие компромиссов, а иногда и смирение. Может случиться и внебрачная связь, выполняющая компенсаторную функцию.

Изменение родительской роли связано с детским подростковым возрастом, а перемены отношения взрослых к собственным родителям зависят, в основном, от здоровья и психического состояния последних.

Второй брак — это попытка найти лучшую альтернативу имеющимся отношениям. Для понимания мужской психологии важно осознать, что с древних времен мужчина добывает, он воин. Конечно, с тех пор многое изменилось. Сегодня женщина успешно создает богатство, а мужчина может позаботиться о семейном быте и детях.

При мышлении сильного пола природное начало проявляется в любых условиях. Мышление мужчин и женщин основано на половых генетических характеристиках. Вот почему в любое время и в любом возрасте поведение женщин и мужчин имеет разные проявления.

Инстинкты являются важным двигателем поведения. Половой инстинкт, инстинкт самоконтроля, самовыражения, собственности, еды, сна, и др. – у мужчин и женщин эти проявления существенно различаются.

Мужчина – символ силы и независимости. Главное для него - наличие внутренней свободы. Мужчины не проявляют внутренних эмоциональных переживаний, а решают проблемы самостоятельно. Им важно сохранять естественную позицию «мужчина-воин».

Однако, сильный пол также, как и слабый, подвержен влиянию внутренних забот. Многочисленные страхи мужчин закрепляются в их сознании и являются мотивом их поведения.

Внутренние заботы мужчины:

- несостоятельность в разных сферах жизни: в профессии и отношениях;
- потеря авторитета, уважения окружающих;
- беспомощность положения человека;
- проявление собственных чувств;
- одиночество.

Мужское мышление намного логичнее, им свойственна чрезмерная прямота, женское — более интуитивное, они склонны к проявлению эмоций. Из-за этого между супругами часто могут возникать конфликты.

Мужчины избегают конфликтных ситуаций. Состояние конфликтности дает им чувство беспомощности, которое они считают неприемлемым для себя. Иногда, для сохранения своего душевного комфорта, мужчина может и соврать. Например, если он опаздывает на ужин из-за встречи с другом, то скажет жене, что стоит «в пробке» или работает, чтобы избежать ее негативной реакции и не создавать конфликтную ситуацию.

Жизненные цели и интересы играют важную роль в психологии отношений между мужчиной и женщиной. Цели, которые человек ставит перед собой, должны быть направлены на развитие, получение опыта, воспитание осознанности и чувства ответственности, оздоровление психики, улучшение качества жизни и отношений с окружающими.

Ключевой целью для человека является экономическое благополучие, из которого складывается его уверенность в себе. Недостаточный уровень заработной платы в совокупности с недовольством этим любимой женщины сильно ранят его самолюбие.

Полная физическая совместимость играет важную роль в отношениях. Гармония в этом аспекте отношений необходима, чтобы избежать различных проблем, ведущих к раздражению и эмоциональному разделению.

Чувство любви играет важнейшую роль в психологии отношений мужчины и женщины. Любовь мужчины и женщины имеет одну безусловную общую составляющую: для начала любовных отношений оба следуют своим чувствам, стараются выбрать подходящего партнера для создания семьи и рождения детей.

В то же время мужчина и женщина вступают в обширную систему человеческих отношений, а точнее отношений двух людей. Мужчине важно любить женщину, чтобы она была для него привлекательной, чтобы она уважала его.

Для мужчин характерно следующее:

- сосредоточенность и благоразумие;

- логичное поведение и сдержанность чувств;

- критика в отношениях с окружающими и др.

Мужские и женские профессиональные роли сильно меняются в разных культурах, и одни, и другие могут выполнять практически любую работу. Единственными исключениями являются переработка руды и охота на крупных водных животных - китов, которые являются универсально мужскими профессиями.

Наиболее распространенные мужские профессии:

- строитель;

- водитель грузовика;

- инженер;

- слесарь по ремонту двигателей автомобилей и пр.

У мужчин, достигших среднего возраста, наблюдаются следующие основные потребности:

- трудовая и творческая самореализация;

- продолжение рода и забота о финансовом благополучии детей;

- сохранение хороших отношений с близкими людьми;

- материальная обеспеченность в преклонном возрасте.

Фаррелл и Розенберг определили такие сценарии развития мужчины в среднем возрасте:

1. Мужчина доволен своей жизнью. Он успешен на работе и в семье. Такой сценарий является предпочтительным и близким к идеальному.

2. Внешний и внутренний миры у представителя сильного пола находятся в дисбалансе. С одной стороны, он выглядит счастливым и уверенным в себе, но, с другой – не понимает, что делать дальше и чувствует усталость и «разбитость».

3. «Потерянный» мужчина осознает, что прошел большую часть жизненного пути и не добился ничего значительного ни в трудовой, ни в

семейной жизни. Поэтому он занимает «выжидательную» позицию: все решится как-нибудь само собой.

4. «Отверженный» мужчина постоянно находится в кризисе. Чаще всего он абсолютно одинок и не умеет выстраивать отношения ни на работе, ни в семье.

Подводя итог вышесказанному, можно заметить, что у мужчин среднего возраста наблюдается небольшое падение психофизиологических параметров. Происходит переоценка жизненных целей и приоритетов, ведущая к переменам как в трудовой, так и, иногда, в личной жизни.

Мужчина данной возрастной группы ощущает себя человеком опытным и знающим. Средний возраст – прекрасное время для реализации своего карьерного потенциала.

В этот период особенно важным для мужчины является продолжение рода и забота о своих детях. Но, в то же время, он начинает переосмысливать отношения со своей супругой, что, в результате, иногда приводит к разводу.

Сильная спутанность сознания и боль заставляют человека совершать поступки, которые бы сняли стрессовое состояние. Разрыв отношений часто становится, казалось бы, единственным решением. Причины измен различны: угасшая любовь, трудности взаимопонимания, внутренние проблемы человека и т.д.

Предательство — это своего рода сигнал, осознание того, что можно использовать для переоценки и обновления отношений.

Статистика говорит, что большая часть мужчин после развода вновь вступает в повторный брак. Однако, обычно женщины во втором браке оказываются значительно моложе своих супругов. Такой выбор спутницы жизни обусловлен желанием мужчины «продлить свою молодость».

Если же мужчина «выдерживает» кризис семейных отношений, то он начинает видеть в своей жене не только любящую и заботливую женщину, но и хорошего друга, на которого можно положиться в любой ситуации.

1.2. Психологические особенности личности женщин среднего возраста

Основа женской психологии – создание семьи и рождение детей. Каждые отношения индивидуальны, и женская психология имеет ряд особенностей. Например, существует уровень восприятия общения. Женщина, которая воспитывает детей, постоянно общается с ними. Этот уровень общения она транслирует и на отношения с мужчиной. Если он, возвращаясь с работы домой, не хочет слушать женщину и вникать в существующие бытовые проблемы, то его супруга расценит такое поведение как равнодушное и будет испытывать дефицит внимания и заботы. А ведь женщине нужны эмоции, которые подпитываются выражением чувств и вниманием. Она склонна идеализировать мужчину, ведь девочки с малых лет воспитываются на сказках о принце. Поэтому так важно, чтобы мужчина ежедневно обращал внимание на супругу и совершал ради нее «маленькие подвиги» в виде цветов или забитого гвоздя.

Часто женщин считают слабыми, но на деле им приходится не только успевать строить карьеру, но и заботиться о детях и муже, вести домашнее хозяйство и следить за своим внешним видом. Этот дисбаланс между «слабой женской натурой» и «сильной женщиной» накладывает определенный отпечаток на человеческие отношения. Мужчина, как доминирующая личность, по самой своей природе требует подчинения. Такое отношение ухудшает силу женской природы и вызывает в ней внутриличностный конфликт. Если муж совсем не имеет своего слова и все приходится решать женщине, то они меняются ролями, но супруга теряет свою слабую сторону.

Задача каждой пары – обрести гармонию, чтобы не нарушить целостность женской природы. В этом секрет долгих отношений.

У женщин присутствуют следующие психоэмоциональные черты:

- чувственность, эмоциональность;
- поведенческий инстинкт;

- интуитивность в выводах о других;

- открытость.

У них часто проявляются следующие виды беспокойства:

- одиночество;

- рождение детей;

- страх за детей;

- старость и смерть.

Стереотип гласит, что из-за гормональных циклов женщины испытывают депрессию, раздражительность и повышенный аппетит к сладкой или соленой пище во время менструальной фазы. Иногда наблюдаются и другие физические изменения: усиление акне, задержка жидкости, головная боль и забывчивость. Однако с методологической точки зрения ретроспективные исследования ПМС сомнительны, поскольку опрошенные женщины, как правило, лучше помнят изменения настроения во время предменструальной фазы, чем в другие фазы гормонального цикла.

Наиболее распространенные женские профессии:

- секретарь;

- медсестра;

- помощник администратора (клерк, банковский служащий);

- учитель начальных или средних классов;

- продавец.

Конфликтные ситуации в семье часто возникают именно из-за того, что женщина не может понять, как ей решить свои проблемы. Мужская природа устроена так, что на женщину всегда обращают внимание. Ей стоит принять это как должное и постараться быть интересной мужу.

Женщине также важно понять, что никогда нельзя заставлять супруга принимать быстрое решение, а нужно научиться спокойно ждать. Выстраивая правильные отношения, не стоит «посягать» на ограничение свободы мужчины.

В психологии взаимоотношений мужчины и женщины очень важна роль женщины, и знание мотивации мужского поведения может гармонизировать совместную жизнь. Женщины склонны к депрессии и чувству одиночества. Им кажется, что их не понимают или не хотят слышать.

Согласно Волович А.С., дамы часто выглядят как зависимые, слабые, чувствительные, нежные, мечтательные и суеверные. Но интересным представляется тот факт, что сами женщины, описывая себя, использовали эпитеты более подходящие мужчинам.

Существует устойчивое выражение: «Если бы миром правили женщины, то на Земле не было бы войны». И оно, отчасти, справедливо, так как женщинам присущи гуманность, доброта, мягкость, отрицание насилия, близость к природе, отзывчивость, сопереживание. Женщины не терпят грубого отношения к себе и окружающим, хамство, несправедливость. Для нее процессы воспитания, адаптации к новым условиям жизни, обучения и переквалификации проходят менее болезненно, чем у мужчин.

Психологию отношений между мужчиной и женщиной необходимо изучать и знать в браке и создании семьи, чтобы правильно поддерживать отношения и жить полноценной и счастливой жизнью.

Важно понимать, что существует мужской и женский взгляды на сложные вопросы гендерных отношений. Женские жизненные цели находятся на других уровнях (в отличие от мужских): отношения, красота, стремление к домашнему уюту. Счастливая женщина занимается семьей и уходом за детьми.

Семья для женщины обычно стоит на первом месте в определении жизненных ценностей. Забота о муже и детях, обустройство и ведение быта являются для многих женщин главным делом всей жизни.

Половые отношения для женщин неразрывно связаны с чувствами любви и нежности к партнеру. Часто женщине сложнее дается разрыв с мужчиной. Это происходит из-за сильной эмоциональной привязанности к партнеру.

Женщины более склонны, чем мужчины, к активному общению с внешним миром. Они успевают контактировать с родственниками, коллегами, друзьями, создают группы по интересам, заводят кулинарные и иные странички в Instagram, а также ведут разнообразную общественную и благотворительную деятельность.

Конечно, женщина обладает и качествами «со знаком минус». Она более подвержена перепадам настроения. Забывчивость, рассеянность, неумение держать себя в руках, истерики, депрессивность, зависть, излишняя болтливость – основные негативные черты женщин.

Разрывы и скандалы способны разрушить даже самые прочные отношения. Поэтому необходимо научиться контролировать себя, доверять партнеру и обсуждать возникающие вопросы.

Главные принципы «жизни без ссор»:

- не критиковать родственников своих половинок;
- нельзя обсуждать супруга в общественных местах;
- изредка полезно выплескивать эмоции.

Часто женщины пытаются «отгородиться» от родственников или друзей своего избранника. Но такая установка создает большую проблему в отношениях. Ведь принять человека — значит довериться его ближайшему окружению: родным, среди которых он вырос, друзьям, сопровождавшим его по жизни.

Отвержение и неприятие близких со стороны избранницы глубоко ранит и воспринимается как личное оскорбление. С учетом психологии старшего поколения нужно общаться с родственниками супруга.

В среднем возрасте женщины также, как и мужчины, проводят анализ своих достижений. Им важно реализовать себя сразу в нескольких сферах: как сотрудника, как матери и как жены.

На работе у женщин в этом возрасте обычно наблюдается карьерный рост. Кризис же семейной жизни проявляется в том, что дети уже выросли и надо учиться жить для себя. Если женщину с ее супругом объединяли только

дети, то теперь она будет искать новые точки соприкосновения с мужем, либо захочет расстаться.

На женскую самооценку оказывает большое влияние ее психоэмоциональная сфера, которая тесно взаимосвязана с отношением женщины к самой себе. Например, некоторые женщины рожают ребенка именно в этом возрасте, потому что ранее они были заняты достижением карьерных высот. И, наоборот, другие чувствуют себя более свободными в профессиональном и личном плане, так как они довольно рано создали семью и их дети уже выросли и стали самостоятельными людьми.

Так, некоторые ученые (к примеру, И.Г. Малкина-Пых)называют следующие модели поведения женщин данной возрастной группы[41, с. 87]:

- «заботливые». Женщины этой модели поведения рано выходят замуж (обычно в 18-20 лет) и всю свою энергию тратят на мужа, детей и обустройство быта.

Привычная роль домохозяйки в среднем возрасте может обернуться настоящей катастрофой. Женщина может осознать свою несамостоятельность, моральную и экономическую зависимость, ее роль в трудовой деятельности незначительна, так как у нее нет образования и профессии. Она будет подвержена депрессии и чувству страха перед будущим и вероятностью «остаться одной».

- «или – или». Выбор данной категории женщин заключается либо в построении семьи, либо в получении образования и достижений в профессиональной сфере. Здесь можно выделить два типа женщин: одни сначала вступают в брак, откладывая карьеру, но, в отличие от «заботливых», собираются активно заниматься трудовой деятельностью в ближайшем будущем; другие – отправляются получать профессию, а затем и работу, передвигая брак и рождение детей на более поздний период.

В обоих случаях наблюдаются моменты со знаком плюс и минус. В первом плюсом является то, что у женщины было достаточно времени

подумать, кем она хочет быть. Но, с другой стороны, интересующая ее ниша может быть уже занята.

Во втором женщина будет крепко стоять на ногах как профессионал своего дела, но может испытывать страх, что не успеет выйти замуж или завести ребенка.

Отдельно можно определить группу женщин, которые успешно сочетают брак и работу. Такой вариант считается «наиболее эффективным» (Г. Шихи).

- «женщины, которые никогда не выходят замуж». К ним относятся артисты, писатели, врачи, учителя. Они тратят свои силы на благотворительную и общественную деятельность, считая, что «чужих детей не бывает».

- «неустойчивые». В раннем возрасте склоняются в сторону свободной жизни во всех ее проявлениях: часто меняют партнеров, работу, города, занятия, много путешествуют. К среднему возрасту у них может возникнуть усталость от такого образа жизни, перед ними возникает проблема получения профессии и поиска надежного партнера.

Семейные отношения в психологии отношений между мужчиной и женщиной постоянно развиваются. Конфликты и кризисы являются неотъемлемой частью семейной жизни, так как развитие означает отказ от старых форм взаимодействия, неизбежных в изменении.

Фазы взаимодействия мужа и жены:

1) любовь – создание образа идеальной семьи и наделение партнера только положительными качествами;

2) фазовая зависимость. Приоритеты в отношениях — это приоритеты каждого из супругов;

3) период компромисса. Преодоление предыдущей стадии вступает в стадии стабильных отношений, где выбранные роли устраивают обоих супругов;

4) предсказуемость и рутина. В отношениях отсутствует новизна, что приводит к недовольству собой и другим человеком;

5) фаза опытности. Оба партнера понимают, что семья – это ежедневный труд. Испытывают благодарность и уважение друг к другу.

Изменения в возрасте воспринимается женщинами сильнее, чем мужчинами. Они пытаются как можно дольше сохранять физическую форму и внешнюю привлекательность.

Для женщины большую роль играет семья, а работа, обычно, отходит на второе место. К среднему возрасту женщина переживает «вторую молодость»: она состоялась как жена и мать и добилась определенных успехов в карьере.

Кризис в возрасте женщины переживают легче, если у них есть какое-то занятие, не связанное с семьей и работой. Они часто объединяются в группы по интересам, посещают мотивационные и психологические тренинги, ведут странички в социальных сетях и видеоблоги.

Средний возраст для многих женщин и мужчин является кризисным периодом. Он протекает проще, если людям этой возрастной категории удается найти баланс между семьей, работой и любимым занятием.

1.3. Феномен парасоциальных отношений

Представьте, что вы гуляете по своему городу и зашли в кафе на обед. Войдя, вы видите Лионеля Месси. Что вы будете делать? Конечно, его присутствие не оставит вас равнодушными. Скорее всего, вы захотите сделать с ним совместное фото, будете настаивать на автографе или даже обсудите недавнюю игру. Словом, будете вести себя с ним очень близко, даже интимно, как будто знаете его целую вечность.

И это вполне нормально. Естественно, что вы захотите стать ближе к персонажу, которого много раз видели по телевизору. Но почему? В конце концов, это все еще кто-то на улице. Вы действительно не знаете его, и он не

ваш приятель. Ответ очень прост: у вас с футболистом установились парасоциальные отношения.

Парасоциальные отношения – понятие не новое. Еще с древнейших времен люди отождествляли себя с животными, духами и богами.

Впервые такие отношения влияния средств массовой информации на потребителя были описаны в 1956 году, когда Хортон и Воль определили, что бывает отдельный вид связи, при котором человек ведет себя так, как будто он находится в настоящих социальных отношениях. Они заговорили о том, что парасоциальное общение для многих людей является дополнением к реальным отношениям или, в крайних случаях, даже полностью заменяет их (например, в некоторых странах мужчины и женщины строят отношения в Интернете. И это не просто звонки или переписки. В Японии можно встречаться с компьютерным персонажем, дарить ему подарки и даже сочетаться браком, надев специальные моделирующие 3D очки).

Существовало и другое мнение. Так, Перс и Рубин в 1989 годуне согласились с Хортоном и Воли и выяснили, что парасоциальные связи – это естественный побочный продукт времени, проведенного с вовлечением в жизнь СМИ-фигур [62, с. 33].

Одним из наиболее привлекательных направлений медиаисследований является изучение воздействия средств массовой информации на общество. Эта область науки находится под влиянием многих предрассудков и, поэтому, очень трудно объективно обосновать ее эмпирическими исследованиями.

Средства массовой информации называются четвертой сверхдержавой - они влияют на людей, общество, политику, формируют ценности и нормы культуры. Это двухстороннее взаимодействие, так как индивидуальность и социум также оказывают воздействие на форму сообщений СМИ и медиаконтент.

Как нам уже известно, представления о влиянии СМИ различаются. Некоторые считают, что средства массовой информации имеют значительное

участие в формировании общественного мнения, а другие – преуменьшают влияние средств массовой информации на человека.

СМИ могут:

• структурировать нашу жизнь – примером служит их влияние на расписание дня и недели (газеты выходят в определенный день, программы выходят в эфир в точное время);

• изменять планировку пространства, в котором мы движемся (расположение телевизора на самом видном месте как «почетного» члена семьи);

• ритуализировать их использование (чтение газет по дороге на работу, просмотр социальных связей за едой).

Наиболее распространенные области преднамеренного действия СМИ (не всегда это должна быть негативная манипуляция):

• влияние рекламы на поведение потребителей;

• влияние политических кампаний на электоральное поведение;

• влияние информационных и социальных кампаний на поведение людей и рост солидарности;

• влияние пропаганды на идеологию;

• влияние медийных ритуалов на социальный контроль.

Мнения о силе воздействия СМИ изменились из-за доступа правительств и законодателей к средствам массовой информации в различных исторических ситуациях, а также деятельности групп давления на общественное мнение.

Выделяют следующие этапы развития представлений о медиа-эффектах.

Первый этап – всемогущие медиа, или теория «волшебных пуль» (с рубежа веков до тридцатых годов). Характеризуется своей ненаучностью. СМИ в то время обладало властью формировать общественное мнение, менять образ жизни, поведение, привычки, т.е. активно участвовать в жизни каждого гражданина.

Использование СМИ для пропаганды и рекламы было распространено в Первой мировой войне (а в России также и во время революции 1917 года, когда в больших городах раздавались газеты и листовки с призывами о свержении власти). Именно из-за такой бурной деятельности возникло предположение о великой силе средств массовой информации. После Первой мировой войны началась первая исследовательская деятельность, целью которой было направить средства массовой информации в информационное и образовательное русло.

Второй этап - ограниченный носитель (1930 – 1960 г.г.). В это время был проведен ряд исследований о влиянии СМИ. Внимание было обращено в основном на возможность использования СМИ для информирования, целенаправленного убеждения и контроля, а также для определения возможных вредных воздействий и борьбы с предубеждениями, агрессией и преступлениями. Выяснилось, что информация, противоречащая установкам человека, не обязательно должна привести к изменению его поведения (так, фашисты вели активную информационную пропаганду. Но русские люди отождествляли себя с Родиной и со Сталиным, поэтому задумка врага внести раскол в общество не удалась). Исследователи сделали вывод, что общезначимые результаты не могут быть однозначно определены, но в целом они описали влияние СМИ как значительно меньшее, чем ожидалось, поскольку СМИ действует как часть социальной структуры, а не как ее высший элемент.

Таким образом, СМИ признавались стабилизирующим элементом общества, а не лидерами мнений, как это было раньше.

Третий этап - переоткрытие власти СМИ и ориентация на их влияние (конец 1970-х гг.).

Второй и третий этапы переплетаются и не могут быть точно разделены. Их переход сопровождается волной критики научных выводов исследователей второй ступени. Прежде всего, критическим высказываниям подвергся

слишком узкий спектр исследованных эффектов (особенно кратковременных), и чрезмерное сосредоточивание на отдельных лицах.

Появление телевидения дало толчок к дальнейшим исследованиям влияния средств массовой информации. Они характеризуются ориентацией на косвенное долгосрочное влияние СМИ на общество в целом и на когнитивные процессы, а не на формирование отношения личности, как в предыдущем периоде. В исследование были включены новые переменные – культурные и локальные, контекстные, коллективные, религиозные и многое другое.

В это время возникла теория зависимости, которая подчеркивает связь между обществом, медиа-системой и аудиторией и указывает, что информация, получаемая человеком, находится во власти СМИ. Степень этой зависимости определяется в основном индивидуальными различиями, неустойчивостью общества и важности того, что прописывается в средствах массовой информации.

Другая теория — это теория паттернов или теория социального научения, которая предполагает, что индивид социализируется и учится жить в обществе посредством перенимания модели поведения, которая прямо или косвенно навязывается через СМИ.

Психологические исследования показали, что если существует относительно сильная имитация поведения, то рядом с ней проявляется и так называемый когнитивный прайминг, когда фильмы создают «сценарии», которые зрители могут использовать в проблемных социальных ситуациях.

Существует мнение о десенсибилизации аудитории, т.е. о снижении эмоционального возбуждения повторным просмотром насилия на экране. Однако, возможно и просоциальное влияние средств массовой информации. Например, дошкольные программы могут обучать межкультурной толерантности, солидарности. С другой стороны, многие мыльные оперы посвящены здоровью, таким темам как онкозаболевания или ВИЧ.

Четвертый этап – «согласованное» влияние СМИ. Он длится с рубежа 70-х и восьмидесятых годов. Эта стадия уже предполагает «социально-

конструктивистское» понимание действительности. Конечная форма социальной реальности есть«компромисс» между медийным образом этой реальности и формулой, необходимой государству.

Исследования на этом этапе более глубокие и качественные, поэтому их можно назвать более объективными, чем когда-либо прежде. Важным предположением является то, что власть СМИ зависит от времени и места и может изменяться в историческом контексте. Всякий раз, когда нарушается стабильность общества, будь то война, экономический кризис или стихийное бедствие, определенную часть социальной ответственности приписывают средствам массовой информации. В такие времена неопределенности люди цепляются за СМИ как за источник информации и совета. Следовательно, в этот момент СМИ действительно влиятельны (так, во время специальной операции вооруженных сил России на Украине в 2022 году, социальные сети не только по-разному освещали происходящие события, но и буквально разжигали между пользователями войну по национальному признаку).

Представление о парасоциальных связях и детальный анализ особенностей поведения в этих отношениях, являются любопытными для психологической науки. Они абсолютно по-разному понимаются и преподносятся в различных исследованиях.

Интерес представляет отдельный тип взаимосвязи человека с фигурами СМИ, включающий в себя взаимодействие и идентификацию.

Для убеждения аудитории используются такие методы и приемы как:

1. Игра слов – повторение, использование «слов добродетели» (справедливость, единство), слоганы, отвлечение внимания (заменяет деликатную тему другими, преуменьшает или преувеличивает проблему), выбор соответствующей информации (например, информационно-поисковый

из контекста).

2. Целенаправленные подходы - мотив страха (устрашение классовым врагом), лояльность к авторитету (культ неприкасаемого лидера), стереотипы, жертвоприношение (например, жертвование гражданскими свободами ради

государственной безопасности), представление об обычном человеке (например, рабочий и крестьянин на плакатах).

3. Неправильный контекст – использование уважаемого мнения лица, комментирующего тему.

С проблемой четкого определения специфического воздействия СМИ на человека исследователи боролись на ранних этапах изучения этого явления. На этой основе формируются различные подходы к оценке роли, функции и влияния средств массовой информации. Например, выделяют критический подход, который предполагает, что СМИ должны выполнять информационную и образовательную функции, а при необходимости нужно искать способы сделать эти критерии максимально эффективными.

Одним из первых разделить эффекты влияния средств массовой информации попытался Маккуэйл (1999 г.). Он выделил три категории: когнитивные, аффективные и эффекты воздействия на переговоры.

Когнитивные (познавательные) эффекты - это те, которые относятся к познанию и формированию мнений. Предпосылка заключается в том, что из СМИ можно получить что-то новое, учиться, а затем использовать полученные знания.

Аффективные эффекты связаны с установками и чувствами, посредством которых СМИ создают мнения и установки реципиентов и влияют на эмоциональное состояние общества.

Эффекты воздействия на поведение можно также охарактеризовать как влияние на действия отдельных лиц и групп, например, изменения в поведении потребителей в связи с эффектом рекламы.

Воздействие на переговоры также включает влияние на отношение к общественным ценностям. Средства массовой информации могут не только создавать ценности, но и разрушать их.

Другим возможным разделением эффектов является типология Клэппера (1999), который различает их в зависимости от конечного результата и выделяет преднамеренные и непреднамеренные воздействия. Дальше они

могут усилить существующую ситуацию, вызвать незначительное изменение или облегчить, изменить, предотвратить его.

Основные типы взаимодействия СМИ:

- усиливающий эффект – изложение определенной темы привлекает внимание аудитории, тем самым увеличивая актуальность этой темы в краткосрочной перспективе;

- подтверждающий эффект – человек фильтрует свои предположения через СМИ, и если они подтверждают эти догадки, то пользователь, о котором идет речь, принимает их за истину;

- эффект обратной силы — средства массовой информации могут влиять на текущее поведение людей посредством своего присутствия. Например, если человек является участником события, которое они документируют, как действующее лицо он осознает, что «станет знаменитым», поэтому старается выглядеть как можно лучше;

- анестезия – слишком частое и длительное воздействие стимулов определенного типа (например, сцен насилия или сексуальные сцены) может снизить чувствительность личности и общества в целом к этим раздражителям. Общество постепенно «привыкает» и больше не считает этот контент табу;

- установление повестки дня – средства массовой информации влияют на то, что люди думают, но также и на то, как они думают об этом. Медиа-контент становится все популярнее и определяет степень вовлеченности аудитории;

- эффект лавины — средства массовой информации могут создавать и систематизировать сообщения ложного представления о реальности, и оно может повлиять на отношение реципиентов к действительности (часто изображаемое насилие, коррупция и т. д. могут заставить получателя поверить, что иначе рынок не добьется успеха);

- поощрительный эффект – чем сильнее комментируется тема (например, политика), тем большее влияние содержание этих комментариев

оказывает на общественное мнение о тех, кто это комментирует (как в положительной, так и в отрицательной степени).

Другое деление можно найти у профессора Джирака (2003), который рассматривает эффекты краткосрочные (часто эмоциональные, такие как паника) и долгосрочные (социализирующие эффекты, изменения во мнениях и поведении), прямые (часто кратковременные одновременно) и косвенные (часто проявляющиеся во времени), плановые (реклама, пропаганда) и незапланированные (последствия агрессии, стереотипизация). В то же время можно разделить воздействие СМИ на общество в целом и влияние на отдельных лиц.

Каждый индивид – уникален. Поэтому и воздействие СМИ на разных людей может быть отличным.

Некоторые люди испытывают стеснение и стресс при общении с другими. Кто-то боится привыкания и того, что понравившийся человек может уйти из его жизни. В таких случаях, наиболее доступным кажется общение через экран с известными людьми.

Однако, такой тип взаимодействия негативно сказывается на дальнейшей жизни и деятельности человека.

В парасоциальных отношениях один расширяет эмоциональную энергию, интерес и время, а другая сторона, личность, не подозревает о его существовании. Результатом является навязчивая погоня за нашим любимым известным лицом.

Общий рост интернет-зависимости не оставляет нам выбора. Парасоциальные отношения на данный момент являются частью всей нашей жизни, но иногда они могут быть токсичными.

Парасоциальные отношения обычно существуют, когда вы дистанцируетесь от человека или людей. Они имеют смысл, иногда столь же значимый, как и настоящие социальные отношения, потому что даже люди, которых мы не знаем, могут иметь глубокое значение в нашей жизни, как вдохновение или утешение.

Когда вы очень увлечены, может быть трудно провести грань между тем, что реально, и тем, что представлено. И это может занять больше времени и энергии, чем вы хотите.

Так, в социальных сетях легко думать, что мы знаем каждый аспект чьей-то жизни. Насколько этот аспект связан с реальностью? Показательным примером являются документальные фильмы про известных блогеров, которые демонстрируют подписчикам роскошь и богатство, а на самом деле – все эти блага (квартиры, машины, яхты, и порой, даже букеты цветов) они берут в аренду на время съемок своих видеороликов.

Продолжительность парасоциальных отношений не ограничена и напрямую зависит от того, насколько долго актуален тот или иной настоящий или вымышленный медийный персонаж. Парасоциальные отношения будут длиться до тех пор, пока есть информация о нем в СМИ.

Представьте, что вы смотрите телевизионный конкурс. В продолжении соревнования, вы можете чувствовать связь с участниками и даже выкрикивать им ответы.

Вы знаете, что вас не слышно и на экране сейчас совершенно незнакомые люди, но вы им все рассказываете. Когда соревнование заканчивается и этих участников в нем больше нет, парасоциальные отношения перестают существовать. Поскольку они больше не появляются на экране, мы теперь не испытываем эмоций к этим людям.

Еще один более постоянный случай — знаменитости. Так как их значение в СМИ выше, то и психоэмоциональные связи в этом случае более прочные. Может даже случиться так, что вы профессионально следите за этими персонажами, где бы они ни находились. Например, актеры мыльных опер, попадая в один сериал, часто получают роль в другом, поэтому их поклонники смотрят новый сериал.

То же самое происходит и с певцами. Если вы поклонники какого-то исполнителя, то, скорее всего, вы ходили к нему на концерт, и следите за его жизнью. Если вы узнаете, что в такой-то день он даст интервью в программе Х,

о которой вы никогда не слышали, очень вероятно, что вы ее в конце концов посмотрите.

Разрыв кумира со СМИ может стать причиной изменения отношения к своему «любимцу». В конце концов, останется мало людей, которые будут продолжать его обожать. Для знаменитых людей также важно следить за своими словами, потому что можно столкнуться с осуждением аудитории. Например, известная телеведущая Регина Тодоренко высказалась о том, что «женщины сами виноваты в домашнем насилии». Это вызвало волну негативных комментариев и потерю многих фолловеров.

Другой пример, когда российский певец Сергей Лазарев объявил о своей нетрадиционной сексуальной ориентации, армия его поклонников значительно сократилась, особенно в своей мужской части. Или после того, как Майкла Джексона обвинили в педофилии, многие люди сказали, что не будут слушать его композиции из-за солидарности с пострадавшими.

В последние годы исследователи все чаще занимаются изучением именно негативного влияния средств массовой информации на человека. Они задаются вопросом: почему люди прощаются с погибшими знаменитостями, даже если не знают их лично?

Потеря близкого человека повлияет на вас больше всего на свете, и, возможно, нет необходимости объяснять, почему. Но как возможно, чтобы смерть знаменитостей также сильно ударила по нам? Хотя мы можем быть поклонниками их творчества, мы обычно не можем сказать, что знаем их лично и что с их уходом наша жизнь кардинально изменится — уж точно не в случае с близкими родственниками и друзьями. Однако траур по знаменитостям – это не только нормально, но и психологически важно.

Большинство из нас создают определенный тип связи со знаменитостями. Это так называемые парасоциальные отношения или односторонний интерес человека к известному человеку, который, конечно же, не догадывается о его существовании. Еще в 1950-х годах изучение радиопередач выявило термин «парасоциальное взаимодействие», который

относился к тому, как слушатели представляли радиоперсонажей, которых они знали только по голосу. Если эти голоса призывали зрителей принять участие в событии, ученые называли это парасоциальным взаимодействием, ограниченным временем использования среды (например, просмотром телевизора или прослушиванием радио).

Более частые взаимодействия с некоторыми медийными персонажами могут превратиться в парасоциальные отношения, когда мы думаем о персонаже за пределами самих СМИ: мы говорим о знаменитостях с друзьями или о том, чтобы известный человек «составил нам компанию».

Эти связи имеют те же преимущества, что и настоящие (социальные) отношения — они помогают уменьшить тревогу и депрессию или позволяют пережить приятные моменты. Кроме того, парасоциальные отношения также могут быть безопасным убежищем от стрессовых моментов реальной жизни (или отношений).

С постоянно растущим количеством способов узнать о знаменитостях неудивительно, что наша осведомленность о них растет. Раньше приходилось довольствоваться интервью в прессе, теперь знаменитости сами снабжают поклонников массой информации в социальных сетях. Однако, хотя мы можем обмениваться лайками с известными людьми через эти платформы, они все же незнакомцы — они функционируют для нас в первую очередь как проекционный экран, на который мы можем проецировать что угодно.

«Наши отношения со знаменитостями сильно отличаются от настоящих отношений. Наша эмоциональная привязанность к влиятельному человеку основана на проекции того, что нам нужно от этого человека в важные моменты нашей жизни. Мы цепляемся за идею этого человека, а никто — за самого человека», — описала данный механизм американский терапевт Аньеса Хэнсон.

По ее словам, знаменитости также связаны с определенными периодами нашей жизни. Они могут быть наставниками, проводниками в сложных жизненных ситуациях, особенно там, где мы не получаем настоящих образцов

для подражания. Потом, когда этот человек, связанный с нашими жизненными вехами, умирает, уходит и часть нашего прошлого — обычно гораздо большая, чем мы можем себе разумно представить.

Особую тревогу вызывают самоубийства на почве любви к знаменитостям. И, к сожалению, примеров таких негативных парасоциальных связей очень много. Так, после самоубийства известного русского поэта Сергея Есенина на его могиле свели счеты с жизнью сразу несколько женщин.

Настоящей трагедией для многих поклонников и поклонниц стала гибель в автокатастрофе известного исполнителя - Виктора Цоя. В Москве на Старом Арбате появилась даже «стена Цоя», куда фанаты певца приносили цветы и свечи (кстати, и сегодня на этом месте довольно много людей. Они приходят, чтобы почтить память исполнителя и «пообщаться» с ним при помощи стихов и музыки). Две женщины покончили с собой именно около этой стены, а пять – возле могилы певца.

Влияние СМИ на человека может оказывать как положительное (образовательный или развлекательный контент), так и отрицательное (сцены насилия, оскорбления на национальной почве) действие.

Выводы по теоретическому исследованию

Теоретический анализ исследования посвящен изучению проблемы формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин.

Психологи нашего времени уделяют проблеме парасоциальных отношений много внимания, так как данный феномен вносит огромный вклад в изменение личности человека.

Ученые утверждают, что личностные особенности человека выступают как основа для формирования парасоциальных отношений, и если изучить

закономерность и связь этих качеств, то можно предугадать формирование зависимости к данного рода отношениям.

Сегодня типичный информационный поток, в основном направлен на абстрактную жизнь. Ведь именно через СМИ представлен весь мир и всеобъемлющий взгляд на жизнь во всех ее красках и оттенках. Человек больше не зависит только от своего мышления. СМИ могут изменить его.

Средства массовой информации (особенно социальные сети) давно стали повседневной частью нашей жизни. Без них мы уже больше не можем ее представить. И это знак перехода в информационное общество.

Медиаграмотность, начиная с медиаобразования в школе, могла бы помочь обществу внести позитивные изменения, в которых оно должно состоять из активного опыта через переживания, а не из пассивного принятия медиа-контента, который мы усваиваем. Это не только объединяет нас самих, но и потенциально все общество.

СМИ подводят человека к стереотипному мышлению (если вообще можно говорить о свободном мышлении и действиях), адаптируя свое содержание к более низкому вкусу среднего получателя, потому что он самый благодарный читатель, зритель и слушатель.

У мужчин среднего возраста иногда наблюдается повышенный уровень неврозности и заниженная самооценка. Это и служит благоприятной средой для развития у них склонности к вступлению в парасоциальные отношения.

Для женщин важна положительная самооценка, которая тесно связана с отношением к себе, в частности с принятием внешних данных. И тревожность на этом фоне может толкать к избеганию фактических отношений, из-за страха отвержения, и к склонности к парасоциальным связям.

Залогом успешных отношений между мужчиной и женщиной является искренность. Это качество проявляется в теплоте отношений, в открытом выражении чувств, в искреннем интересе к делам других, в поддержке в трудную минуту.

Важно понимать, что честность основана на адекватной самооценке и уверенности в себе.

Только осознав собственные чувства и желания, оценив свои способности и возможности, можно понять другого человека.

В вопросах психологии отношений между мужчиной и женщиной необходимо учитывать как чувства и совместимость характеров, так и отношение к жизни, ценностям и т. д.

Счастливый союз строится на принципах взаимопонимания, доверия и умения прощать ошибки. Нужно научиться понимать своего партнера, мириться со всеми его привычками и особенностями, а не пытаться перекроить его в соответствии со своими мерками.

Важно доверять, потому что недоверие, подозрительность и ревность губительны. Ссорам и скандалам надо сказать «нет»: во избежание срыва можно уединиться, дать волю эмоциям, а потом спокойно поговорить, обсудить и договориться.

Внимание, забота, положительная оценка действий второй половинки, помощь в трудной ситуации – доказательство подлинности чувств. Когда есть чувства, мужчина и женщина ценят созданные ими отношения и друг друга.

В ходе теоретического анализа было установлено, что в среднем возрасте для успешного формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин, важным представляется их участие в психологических тренингах по данной тематике, которые ведут к снижению уровня страха социальных контактов, агрессии, а также повышению уровня самоконтроля и развития эмпатии.

Глава II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕНОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ К ПАРОСОЦИАЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

2.1. Организация, выборка, методы и методики исследования психологических особенностей мужчин и женщин влияющих на формирование восприятия парасоциальных отношений

Проведя теоретический анализ проблемы парасоциальных отношений и успеха в восприятии мужчин и женщин, мы предполагаем, что на их устойчивость к парасоциальным отношениям влияет уровень агрессивности, тревожности, депрессивности, любознательности, мотивов аффилиации и степень сопротивляемости стрессу.

Чтобы подтвердить свою точку зрения, мы использовали такие методы как: для определения склонности к парасоциальным отношениям; методика ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина; диагностика мотивов аффилиации А.Мехрабиана; 8-факторный личностный опросник Спилберга-Радюка; диагностика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; экспресс диагностика самооценки личности.

Таблица 1.

Общий перечень показателей

№	**Личностный показатель**
Показатель 1.	Личностная тревожность
Показатель 2.	Ситуативная тревожность
Показатель 3.	Стремление к принятию (СП)
Показатель 4.	Страх отвержения (СО)
Показатель 5.	Интерес
Показатель 6.	Агрессия
Показатель 7.	Тревога

Показатель 8.	Депрессия
Показатель 9.	Любознательность
Показатель 10.	Тревожность
Показатель 11.	Депрессивность
Показатель 12.	Агрессивность
Показатель 13.	Степень сопротивляемости стрессу
Показатель 14.	Самооценка личности

Мы провели опрос, на основании ответов по которому, определяли склонность к парасоциальным отношениям, через представление респондентов. Данный опрос позволит предположить наличие склонности к парасоциальным отношениям с точки зрения самих испытуемых. Она состоит из 3 вопросов с так называемыми открытыми ответами, психолог лично интерпретирует полученные результаты.

Методика диагностики самооценки тревожности Спилберга — Ханина является верным средством оценки показателя тревоги в данный момент и личностной тревожности как постоянного параметра.

Для диагностики мотивов аффилиации была использована «Методика мотивов аффилиации А.Мехрабиана». Она состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций.

Диагностика личностных качеств респондентов осуществлялась с помощью методики «8-факторный личностный опросник Ч.Д. Спилберга-О.М. Радюка», которая позволяет оценить уровень нервного напряжения и, в частности, уровень эмоционального стресса. Опросник состоит из 80 вопросов.

Выявление степени сопротивляемости стрессу у мужчин и женщин осуществлялась с помощью «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге».

Испытуемому необходимо отметить те события, которые происходили с ним, если же эти события происходили более одного раза необходимо умножить соответствующее число балов на число раз, соответствующих подобным событиям.

Уровень самооценки был диагностирован с помощью «Экспресс диагностики самооценки личности».

2.2. Результаты исследования психологических особенностей мужчин и женщин, влияющих на формирование восприятия парасоциальных отношений

На первом этапе исследования мы осуществляли диагностику мужчин и женщин (См. Приложение 2). Выборка исследования составила 67 человек (35 мужчин и 32 женщины). Диагностику прошли реципиенты среднего возраста.

Таблица 2

Результаты диагностики испытуемых в количественной обработке

Показатель	**Уровень**	**Мужчины**	**Женщины**
Личностная тревожность	Высокий	25	25
	Средний	1	2
	Низкий	4	3
Ситуативная тревожность	Высокий	30	20
	Средний	-	2
	Низкий	5	4
Стремление к принятию (СП)		10	7
Страх отвержения (СО)		15	18
Интерес	Норма	10	17
	Выше нормы	23	17
Агрессия	Норма	10	8
	Выше нормы	24	25
Тревога	Норма	8	9
	Выше нормы	30	20
Депрессия	Норма	11	8
	Выше нормы	20	28
Любознательность	Норма	42	21
	Выше нормы	-	4
Тревожность	Норма	42	21
	Выше нормы	-	4
Депрессивность	Норма	42	21
	Выше нормы	-	4

Агрессивность	Норма	5	13
	Выше нормы	27	22
Степень сопротивляемости стрессу	Высокий	11	6
	Средний	5	7
	Низкий	20	18
Самооценка личности	Высокий	4	3
	Средний	5	5
	Низкий	28	23

Полученные данные от опроса респондентов дали нам возможность определить склонных к парасоциальным отношениям. Из 67 респондентов - 50 человек, на основании их ответов и аргументации по ним, были определены как склонные к вступлению в парасоциальные отношения.

Первым этапом нашего исследования была диагностика тревожности мужчин и женщин, с помощью «Методики ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина».

Изучив полученные данные, мы выяснили, что по показателю личностная тревожность у 17(10 мужчин и 7 женщин) (25,4 %) человек наблюдается очень высокий балл.

У 33(15 мужчин и 18 женщин) (49,2%) человек - высокая. Она связана с проявлением беспокойства в случаях негативной оценки деятельности субъекта исследования. Необходимо сформировать твердое убеждение в значимости человека как незаменимого сотрудника в компании.

Всего 3(1 мужчина и 2 женщины) (4,5%) человека набрали среднее значение по показателю личностной тревожности.

7(4 мужчины и 3 женщины) (10,4 %) человек набрали низкие баллы, что говорит о низком уровне личностной тревожности.

Проанализировав полученные данные, мы узнали, что по показателю ситуативная тревожность 33(20 мужчин и 13 женщин) (49,2%) мужчин и женщин наблюдается очень высокий балл, что говорит об очень высокой ситуативной тревожности.

У 17 (10 мужчин и 7 женщин) (25,3 %) человек наблюдается высокий балл, что говорит о высокой ситуативной тревожности. Высокая тревожность

предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его умений.

Средняя ситуативная тревожность была выявлена у 2(женщины) (3%) испытуемых. Вероятно, данные испытуемые имеют средний уровень ситуативной тревожности.

9(5 мужчин и 4 женщины) (13,4%) испытуемых набрали низкий балл, что говорит о низкой ситуативной тревожности.

Подведя итог диагностики данной методикой, можно сказать, что у 50(25 мужчин и 25 женщин) (75%) испытуемых по двум показателям, личностная тревожность и ситуативная тревожность, баллы высшее среднего, что говорит о высоком уровне тревожности. Так у 17(10 мужчин и 7 женщин) (25%) человек уровень тревожности средний и ниже среднего, что говорит о низком уровне тревожности.

Второй этап - диагностика мотивов аффилиации А.Мехрабиана. Она содержит в себе стремление к принятию другими (СП) и страх отвержения другими (СО) (Показатель 3. Показатель 4.). Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что у 17(10 мужчин 7 женщин) (25,3%) человек набрали баллы «высокий-низкий», высокий по показателю СП, а низкий – СО, для данных испытуемых характерен мотив «стремление к принятию другими».

12(5 мужчин и 7 женщин) (17,9%) человек набрали баллы «высокий-высокий»; боязнь отвержения мешает во взаимодействии с другими людьми.

У 38(18 мужчин 20 женщин) (57%) мужчин и женщин выявлено «низкий-высокий», это говорит, что у данных испытуемых доминирует мотив «страх отвержения».

Подведя итоги, можно сказать, что у 38(15 мужчин 18 женщин) (57%) испытуемых доминирует мотив СО, а у 17(10 мужчин 7 женщин) (25,3%) испытуемых доминируем мотив СП.

Третьим этапом была диагностика эмоционального состояния личности, с помощью «8-факторного личностного опросника Ч.Д. Спилберга – О.М. Радюка».

Данная методика имеет 8 показателей: интерес, агрессия, тревога, депрессия, любознательность, тревожность, депрессивность, агрессивность (Показатель 5. Показатель 6. Показатель 7. Показатель 8. Показатель 9. Показатель 10. Показатель 11. Показатель 12.)

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что по показателю интерес у 27(10 мужчин 17 женщин) (49,3 %) испытуемых баллы в пределах нормы, что говорит о нормальной интенсивности любознательности, а у 40(23 мужчины 17 женщин) (50,7%) испытуемых балл выше нормы.

По показателю агрессия только у 18(10 мужчин 8 женщин) (26,9%) испытуемых показатель в пределах нормы, а у 49(24 мужчины 25 женщин) (73,1%) человек показатель намного выше нормы, что говорит о высокой интенсивности агрессии.

Тревога, показатель третий, и по нему у 17(8 мужчин 9 женщин) (25,4%) человек баллы в пределах нормы, а у 50(30 мужчин 20 женщин) (74,6 %) человек баллы намного выше нормы.

По показателю депрессия, у 19(11 мужчин 8 женщин) (28,3%) человек балл в пределах нормы, так как у 48(20 мужчин 28 женщин) (71,6%) испытуемых балл выше нормы, что говорит о высокой интенсивности депрессии.

По показателям любознательность, тревожность и депрессивность 63(42 мужчины 21 женщина) (94%) человека получила балл в пределах нормы, и только у 4(женщины) (6%) человек балл выше нормы.

18(5 мужчин 13 женщин) (26,9%) испытуемых по показателю агрессивность набрали балл в пределах нормы, а у 49(27 мужчин 22 женщины) (73,1%) человек показатель намного выше нормы.

Четвертый этап – анализ степени сопротивляемости стрессу лиц среднего возраста с помощью «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге».

У 7(5 мужчин 2 женщины) (10,4%) испытуемых большая степень сопротивляемости стрессу. Любая деятельность личности, независимо от ее

направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости.

У 10(6 мужчин 4 женщины) (14,9%) испытуемых сопротивляемость стрессу высокая. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к хорошим результатам и высоким внутренним ресурсам личности.

У 12 (7 мужчин 5 женщин) испытуемых пороговая степень сопротивляемости стрессу. Это говорит, что стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни, и, как следствие, личности приходится расходовать огромную часть своего внутреннего резерва на подавление появляющихся отрицательных эмоций.

38(20 мужчин 18 женщин) (56,7%) человек имеют низкую степень сопротивляемости стрессу. Значит, испытуемые много сил тратят на борьбу со стрессами, и длительно могут находиться в таком состоянии, что может грозить психосоматическими заболеваниями, поскольку такие люди близки к фазе нервного истощения.

На пятом этапом нашего исследования мы провели диагностику уровня самооценки мужчин и женщин с помощью «Экспресс диагностики самооценки личности».

Данная методика имеет один показатель – уровень самооценки личности (Показатель 14.).

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что у 7(4 мужчины 3 женщины) (10,4%) испытуемых самооценка высокая, 10(5 мужчин 5 женщин) (15%) человек получили средний уровень самооценки, что говорит, об адекватной самооценки, оценки своих сил, своих знаний.

50(28 мужчин 23 женщины) (74,6%) человек набрали низкие баллы, по данной методики, что означает, что у данных испытуемых низкий уровень самооценки, он порождает переживания, тревожность по поводу отношения к себе окружающих, сомнения, неуверенность в себе и в своих поступках.

Исходя из вышесказанного, становится ясно, что парасоциальные отношения мужчин и женщин определяются суммой следующих показателей: уровнем личностной и ситуативной тревожности, самооценкой, уровнем агрессивности, тревожности, депрессивности, любознательности, степенью сопротивляемости стрессу и мотивов аффилиации.

С целью повышения сопротивляемости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин, нами была разработана последовательность тренинговых занятий.

Диагностированных ранее респондентов (50 человек) мы поделили на контрольную и экспериментальную группы (по 25 в каждой), с целью проведения нашего эксперимента. В каждой группе было 13 мужчин и 12 женщин.

Целью тренинговых занятий является профилактика устойчивости перед склонностью парасоциальным отношениям у мужчин и женщин, путем повышения эмоционально-положительного состояния мужчин и женщин, повышения самооценки, снижения уровня личностной и ситуативной тревожности, снижения уровня страха социальных контактов, снижения уровня агрессии, повышения уровня самоконтроля, развития эмпатии.

Для достижения цели, перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы для раскрытия мужчин и женщин;
2. Формирование адекватного уровня самооценки мужчин и женщин;
3. Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности мужчин и женщин;
4. Снижение уровня страха социальных контактов;
5. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы;
6. Развитие эмпатии.

Тренинг включает в себя 9 занятий. В среднем длительность каждого тренинга 1-1,5 часа, по 2 раза в неделю.

2.3. Исследование эффективности реализации тренинговых занятий, направленных на формирование устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин

Исследование эффективности реализации тренинговых занятий, направленных на формирование устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин (См. Приложение 3).

Первым этапом нашего повторного исследования была диагностика тревожности мужчин и женщин, с помощью «Методики ситуативной и личностной тревожности Ч.Д.Спилберга и Ю.Л.Ханина».

Данная методика имеет два показателя, личностная и ситуативная тревожности (Показатель 1. Показатель 2.). Оценив полученные данные, выяснилось, что у экспериментальной группы уровень личностной тревожности снизился. 25 (75%) получили средние баллы. Срединный уровень личностной тревожности – реальная и нужная особенность энергичной личности.

Что касается контрольной группы, то у 13 (52 %) испытуемых был выявлен высокий уровень личностной тревожности. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его деятельности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

12 (48%) испытуемых контрольной группы получили очень высокие баллы по данному показателю, что говорит об очень высокой личностной тревожности.

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что по показателю ситуативная тревожность в экспериментальной группе у 17 (68%) испытуемых наблюдается средний уровень ситуативной тревожности. Средний уровень

ситуативной тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

У 12 % респондентов наблюдается высокий балл, что говорит о высокой ситуативной тревожности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

5 (20%) испытуемых набрали низкий балл, что говорит о низкой ситуативной тревожности.

Другая картина наблюдается у контрольной группы. 10 (40%) испытуемых наблюдается высокий балл, что говорит о высокой ситуативной тревожности. Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его умений.

15 (60%) испытуемых наблюдается очень высокий балл, что говорит об очень высокой ситуативной тревожности. Она может указывать на заболевания, связанные с психосоматикой, и на эмоциональную неустойчивость.

Подведя итог диагностики данной методикой, можно сказать, что у экспериментальной группы уровень личностной тревожности снизился. 25(100%) испытуемых набрали средние баллы по данному показателю. Что касается контрольной группы, то у 13 (52 %) испытуемых был выявлен высокий уровень личностной тревожности. 12 (48%) испытуемых контрольной группы получили очень высокие баллы по данному показателю. По показателю ситуативная тревожность в экспериментальной группе у 17 (68%) испытуемых наблюдается средний уровень ситуативной тревожности. У 3 (12 %) учащихся наблюдается высокий балл, что говорит о высокой ситуативной тревожности. 5 (20%) испытуемых набрали низкий балл по данному показателю. 10 (40%) испытуемых контрольной группы набрали высокий балл по показателю ситуативной тревожности. 15 (60%) испытуемых

наблюдается очень высокий балл, что говорит об очень высокой ситуативной тревожности.

Вторым этапом была диагностика мотивов аффилиации с помощью «Методики диагностика мотивов аффилиации А.Мехрабиана».

Она имеет такие параметры, как стремление к принятию другими (СП) и страх отвержения другими (СО) (Показатель 3. Показатель 4.). Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе 23 (92%) человека набрали баллы «высокий-низкий», высокий по показателю СП, а низкий – СО, для данных испытуемых характерен мотив «стремление к принятию другими».

2 (8%) человек набрали баллы «высокий-высокий», это говорит, что у данных испытуемых страх быть отвергнутым группой препятствует удовлетворению их потребности в принятии, в общении с другими людьми.

В контрольной группе у 19 (76%) респондентов выявлено «низкий-высокий», это говорит, что у данных испытуемых доминирует мотив «страх отвержения».

6 (24%) испытуемых набрали набрали баллы «высокий-высокий», это говорит, что у данных испытуемых страх быть отвергнутым группой препятствует удовлетворению их потребности в принятии, в общении с другими людьми.

Подведя итоги, можно сказать, что в экспериментальной группе 23 (92%) человека набрали баллы «высокий-низкий», высокий по показателю СП, а низкий – СО и 2 (8%) человек набрали баллы «высокий-высокий». В контрольной группе у 19 (76%) респондентов выявлено «низкий-высокий» и 6 (24%) испытуемых набрали баллы «высокий-высокий».

Третьим этапом была диагностика эмоционального состояния личности, с помощью «8-факторного личностного опросника Ч.Д. Спилберга – О.М. Радюка».

Данная методика имеет 8 показателей: интерес, агрессия, тревога, депрессия, любознательность, тревожность, депрессивность, агрессивность

(Показатель 5. Показатель 6. Показатель 7. Показатель 8. Показатель 9. Показатель 10. Показатель 11. Показатель 12.)

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе по показателю интерес у 20 (80%) испытуемых баллы в пределах нормы, что говорит о нормальной интенсивности любознательности, а у 5 (20%) испытуемых балл выше нормы. Другая картина наблюдается в контрольной группе, только 8 (32%) испытуемых набрали высокий балл, по данному показателю, и 17 (68%) респондентов набрали низкий бал, что говорит о низком уровне любознательности.

По показателю агрессия в экспериментальной группе у 23 (92%) испытуемых показатель в пределах нормы, что говорит о низком уровне агрессии, и 2 (8%) набрали средний балл.

В контрольной группе у 25 (100%) испытуемых показатель намного выше нормы, что говорит о высокой интенсивности агрессии.

Тревога, показатель третий, и по нему в экспериментальной группе у 17 (68%) человек баллы в пределах нормы, и у 8 (32%) респондентов средний балл, по данному показателю, что говорит о средних значениях уровня тревоги.

У 22 (88 %) респондентов контрольной группы набрали баллы намного выше нормы, что говорит о высоком уровне тревоги, и 3 (12%) испытуемых набрали средний балл, по данному показателю.

По показателю депрессия, в экспериментальной группе у 25 (100%) респондентов балл в пределах нормы, когда в контрольной группе у 24 (96%) испытуемых балл выше нормы, что говорит о высокой интенсивности депрессии, и 1 (4%) испытуемый набрал среднее значение.

По показателям любознательность, тревожность, агрессивность и депрессивность в экспериментальной группе у 25 (100%) респондентов был выявлен балл в пределах нормы. В контрольной группе только у 4 (16%) респондентов был выявлен средний балл, по данным показателям, а у 21 (84%)

испытуемых балл был выше среднего, что говорит об интенсивности тревожности, агрессивности и депрессивности.

Четвертым этапом нашего исследования была диагностика степени сопротивляемости стрессу мужчин и женщин с помощью «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т.Холмса и Р. Раге».

Данная методика имеет один показатель – степень сопротивляемость стрессу (Показатель 13.).

Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе у 14 (56%) испытуемых большая степень сопротивляемости стрессу. Разумеется, любая деятельность личности, независимо от ее направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к хорошим результатам и высоким внутренним ресурсам личности.

У 16% испытуемых сопротивляемость стрессу высокая, а у 24% - пороговая степень. Это говорит, что стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Поэтому, личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса.

1 (4%) испытуемый получил низкий балл по данному показателю. Так, испытуемые много сил тратят на борьбу со стрессами, и длительно могут находиться в таком состоянии, что может грозить психосоматическими заболеваниями, поскольку такие люди близки к фазе нервного истощения.

В контрольной группе 19 (76%) человек имеют низкую степень сопротивляемости стрессу.

6 (24%) испытуемых имеют пороговую степень сопротивляемости стрессу.

Подведя итог можно сказать, что в экспериментальной группе у 14 (56%) испытуемых большая степень сопротивляемости стрессу, у 4 (16%) испытуемых высокая, 6 (24%) испытуемых набрали баллы, которые говорят о пороговой степени сопротивляемости стрессу и 1 (4%) испытуемый получил низкий балл по данному показателю. В контрольной группе 19 (76%) человек имеют низкую степень сопротивляемости стрессу и 6 (24%) испытуемых имеют пороговую степень.

На пятом этапом нашего исследования мы провели диагностику уровня самооценки мужчин и женщин с помощью «Экспресс диагностики самооценки личности».

Она содержит в себе только одно значение – уровень самооценки личности (Показатель 14.).

Интерпретировав данные, мы выяснили, что в экспериментальной группе у 2 (8%) испытуемых самооценка высокая. Это свидетельствует о чрезмерной уверенности в себе, преувеличению степени своей значимости в жизни других.

22 (88%) испытуемых получили средний уровень самооценки.

1 (4%) человек набрали низкие баллы, по данной методике, что означает, что у данных испытуемых низкий уровень самооценки, он порождает переживания, тревожность по поводу отношения к себе окружающих, сомнения, неуверенность в себе и в своих поступках.

В контрольной группе у 24 (96%) испытуемых низкий уровень самооценки, он порождает переживания, тревожность по поводу отношения к себе окружающих, сомнения, неуверенность в себе и в своих поступках.

1 (4%) испытуемый получил средний уровень самооценки, что говорит, об адекватной самооценки, оценки своих сил, своих знаний.

Далее мы приводим результаты исследования сопротивляемости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин экспериментальной группы до и после реализации тренинговых занятий (см. табл. 1).

Таблица 4

Результаты исследования сопротивляемости парасоциальным отношениям мужчин и женщин в экспериментальной группе до (Э до) и после (Э после) развивающего воздействия (в %)

| | Показатели | | |

В сравнительном исследовании участвовало 25 человек среднего возраста экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента.

Личностная тревожность (Пок. 1) - выявлено, что 100% респондентов экспериментальной группы имеет повышенную склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований после развивающей программы 84% испытуемых имеет низкий уровень личностной тревожности, 16% средний уровень.

Ситуативная тревожность (Пок.2) – где у 100% мужчин и женщин выявлен средний уровень реактивной тревожности, соответственно после формирующего эксперимента 84% низкий уровень и 16% средний уровень по этому показателю.

Стремление к принятию (СП) (Пок. 3) - до формирующего эксперимента (100%) респондентов экспериментальной группы относилось к среднему уровню стремления к принятию, после - низкий уровень составляет 88%, а средний 12%.

Страх отвержения (СО) (Пок. 4) - параметр страха отвержения средним уровнем составляет 20%, а 80% с высоким уровнем, что стало значительно меньше. Это свидетельствует о наличии у них снижения внутреннего дискомфорта, напряженности.

Агрессия (Пок. 6) - большая часть респондентов -92% имеют высокий уровень агрессии, после внедрения программы развития, уровень агрессии значительно изменился - 100% можно отнести к низкому уровню развития агрессии.

Тревога (Пок. 7) - выявлено, что 60% имеют средний уровень тревоги, и 40% низкий; после формирующего эксперимента существенных изменений по данному показателю не обнаружено.

Депрессия (Пок. 8) - 100% испытуемых относятся к низкому и среднему уровню депрессии, в результате внедрения программы психолого-педагогического сопровождения значимых изменений не обнаружено.

Любознательность (Пок. 9) - 28% респондентов имеют высокий уровень и 68% среднего уровня потребности стремлению к приобретению всё новых знаний, после формирующего эксперимента 75% относятся к среднему уровню любознательности и 28% к высокому.

Тревожность (Пок. 10) 56% испытуемых имеют средний уровень тревожности, как проявление личностной черты и потребности в одобрении. После формирующего эксперимента уровень тревожности у них существенно уменьшился, 44% имеют средний уровень и 56 % низкий уровень тревожности.

Депрессивность (Пок. 11) - выявлено, что 100% респондентов имеют средний уровень депрессивности, они в основном имеют эмоциональное напряжение и астенические черты, которые характерны для выраженной эмоциональной лабильности и ухода в апатичное состояние, после формирующего эксперимента уровень депрессивности уменьшился, 92% испытуемых имеют средний уровень склонности к депрессивному состоянию.

Агрессивность (Пок. 12) – 76% респондентов имеет высокий уровень агрессивности, это модель поведения, т.е. поведение (физическое или словесное), которое направлено на причинение вреда, после внедрения программы формирующего эксперимента 100% относится к низкому уровню агрессивности.

Степень сопротивляемости стрессу (Пок. 13) -76% респондентов до формирующего эксперимента имели низкий уровень сопротивляемости стрессу, после внедрения программы стрессоустойчивости 72 % респондентов имеет высокий уровень сопротивляемости стрессовым ситуациям и 28% респондентов имеет средний уровень.

Самооценка личности (Пок. 14) – абсолютное большинство обладает заниженной самооценкой, а после тренинга приблизилось к среднему.

Итак, тренинг психологического сопровождения по развитию устойчивости восприятия к парасоциальным связям можно признать успешным и применять в психологической практике.

По результатам средних значений, провели статистический анализ сравнения экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента и получили следующие данные экспериментальной группы (см. таб. 2).

Таблица 5

Статистическое сравнение респондентов в экспериментальной группе до (Э до) и после (Э после) развивающего воздействия

Показатели														
Пок.	Пок.1	Пок.2	Пок.3	Пок. 4	Пок.5	Пок. 6	Пок. 7	Пок.8	Пок. 9	Пок.10	Пок.1 1	Пок.12	Пок.1 3	Пок.1 4
Э до	3,45	3,61	89,32	194,0 8	28,84	36,6	13,4	13,2	30,52	13	12,88	35,76	341,08	70,92
Э после	2,41	2,46	107,8	112,4	28,44	13,2	13,4	13,2	30,52	13	12,9	13,44	146	32,56
t-Стьюд.	20,86	10,86	-1,31	14,2	0,2	15,17	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	17,37	10	9,64
p≤	0,001	0,001	-	0,001	-	0,001	-	-	-	-	-	0,001	0,001	0,001

По результатам проведенной статистической обработки можно сделать вывод, что статистически значимые различия по отдельным показателям выявлены в 7 – ми случаях из 14 теоретически возможных (таб.2.2).

Выявлены различия по показателю 1. – Личностная тревожность($p \leq 0{,}001$). Следовательно, респонденты экспериментальной группы после формирующего эксперимента стали иметь высокий уровень устойчивости к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

По показателю 2 - Ситуативная тревожность ($p \leq 0{,}001$). Это свидетельствует о снижении напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности в состоянии возникшей в любой стрессовой ситуации для испытуемых.

По показателю 4 – Страх отвержения (СО) ($p \leq 0{,}001$). Тревожное состояние о не принятии или не одобрении после внедрения программы имеет тенденцию к снижению.

По показателю 6. – Агрессия ($p \leq 0{,}001$).После внедрения программы наблюдается значительное снижение эмоционально окрашенного жестак какого целенаправленного нападения и уменьшение уровня мотивированного деструктивного поведения.

По показателю 12 –Агрессивность ($p \leq 0{,}001$). После формирующего эксперимента наблюдается значительные изменения модели поведения, т.е. поведение (физическое или словесное), которое направлено на причинение вреда.

По показателю 13 – Степень сопротивляемости стрессу ($p \leq 0{,}001$). По данному показателю наблюдается значительно повышение стрессоустойчивости, т.е. сформировалась положительная динамика сопротивляемости стрессу.

По показателю 14 - Самооценка личности ($p \leq 0{,}001$). С формированием адекватной самооценки личности через программу повышения психологического сопровождения, отмечается реальное мнение мужчины и

женщины о себе, своей работе, выражение открыто или даже закрыто личных переживаний, чувств и эмоций.

Статистическое сравнение результатов контрольной группы до и после реализации тренинговых занятий представлены далее (см. табл. 3).

Таблица 6

Статистическое сравнение контрольной группы до (К до) и после (К после) развивающего воздействия

Показатели														
Пок.	Пок.1	Пок.2	Пок.3	Пок.4	Пок.5	Пок.6	Пок.7	Пок.8	Пок.9	Пок.10	Пок.11	Пок.12	Пок.13	Пок.14
К до	3,5	3,6	86,9	194,64	33	36,8	14,4	12,92	32,7	13,24	13,48	37,6	343,64	70,6
К после	3,49	3,58	86,9	194,64	33	36,8	14,4	12,92	32,96	13,24	13,48	37,6	343,64	70,6
t-Стьюд.	-0,01	0,02	0	0	0	0	0	0	-0,26	0	0	0	0	0
p≤	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Статистически значимые различия по отдельным показателям контрольной группы до и после проведенного исследования не выявлены (см. табл. 3).

Параллель экспериментальной и контрольной групп респондентов после формирующего эксперимента, дала результаты, отраженные в таблице 4).

Таблица 7

Статистическое сравнение экспериментальной и контрольной групп после (Э после) и (К после) развивающего воздействия

Показатели														
Пок.	Пок.1	Пок.2	Пок.3	Пок. 4	Пок.5	Пок. 6	Пок. 7	Пок.8	Пок. 9	Пок.10	Пок.1 1	Пок.12	Пок.1 3	Пок.1 4
Э после	2,41	2,46	107,8	112,4	28,44	13,2	13,4	13,2	30,52	13	12,9	13,44	146	32,56
К после	3,49	3,58	86,9	194,6 4	33	36,8	14,4	12,92	32,96	13,24	13,48	37,6	343,64	70,6
t-Стьюд.	0	0	0,16	0	0,02	0	0,21	0,77	0,25	0,75	0,36	0	0	0
p≤	0,01	0,01	-	0,01	0,05	-	-	-	-	-	-	0,01	0,01	0,01

По результатам проведенной статистической обработки можно сделать вывод, что статистически значимые различия по отдельным показателям выявлены в 7 – ми случаях из 14 теоретически возможных (таб.2.4.).

Выявлены различия по показателю 1. – Личностная тревожность($p \leq 0,01$). Следовательно, респонденты экспериментальной группы после формирующего эксперимента стали иметь высокий уровень устойчивости к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований по сравнению с теми, которые не подвергались воздействию программы.

По показателю 2 - Ситуативная тревожность ($p \leq 0,01$). Это свидетельствует о снижении эмоционального напряжения, беспокойства, в состоянии возникшей в любой стрессовой ситуации для респондентов по отношению контрольной группы после формирующего эксперимента.

По показателю 4 – Страх отвержения (СО) ($p \leq 0,01$). Тревожное состояние о не принятии или не одобрении после внедрения программы имеет тенденцию к снижению.

По показателю 5.– Интерес ($p \leq 0,05$).После внедрения программы наблюдается значительное повышения интереса респондентов в познании и стремление к развитию.

По показателю 12 –Агрессивность ($p \leq 0,01$). После формирующего эксперимента наблюдается значительные изменения в экспериментальной группе модели поведения, т.е. поведение (физическое или словесное), которое направлено на причинение вреда.

По показателю 13 – Степень сопротивляемости стрессу ($p \leq 0,01$). По данному показателю наблюдается значительно повышение стрессоустойчивости в экспериментальной группе после внедрения развивающей программы, т.е. сформировалась положительная динамика сопротивляемости стрессу.

По показателю 14 - Самооценка личности ($p \leq 0,01$). В экспериментальной группе формировалась адекватная самооценка личности через программу психологического сопровождения.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась: одним из условий формирования сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин может выступать реализация тренинговых занятий, направленных на профилактику возникновения неблагоприятных психологических явлений и процессов.

2.4. Рекомендации психологам в работе с клиентами по вопросу парасоциальных отношений

В работе с клиентом, имеющим парасоциальные отношения, психологу-консультанту, нужно определить суть и корни данного проявления у клиента. Самый главный принцип, из которого должен исходить психолог – не навреди, а это значить, если психолог заметил данные проявления у клиента, он должен определить, мешает ли это жить клиенту и что видит он в данном проявлении.

Очень важно не проецировать свои процессы или стараться СПАСТИ клиента, а понять, на сколько ему комфортно в данном состоянии, т.к. где еще клиент сможет быть собой и быть в полном своей принятии, как не с психологом.

Нужно в первую очередь понять психологу, что парасоциальные отношения – не зло, это феномен, с которым многие люди нашего поколения живут, не смотря на огромное окружение вокруг них. Это реальность данного времени, когда медийная личность на столько идеальна и людям в сложном времени или ситуации хочется быть ближе к ней отдалившись от своей суровой реальности.

Выводы по эмпирическому исследованию

Во второй главе было проведено исследование психологических особенностей формирования устойчивости перед парасоциальными отношениями мужчин и женщин.

Исследование осуществлялось с помощью достоверных и объективных методов исследования. В ходе исследования психологических особенностей парасоциальных отношений и успеха в восприятии мужчин и женщин были выявлены психологические характеристики данного явления.

Выяснилось, что из 67 респондентов 50 человек имели вышеперечисленные показатели не соответствовали необходимому уровню сформированности сопротивляемости парасоциальным отношениям.

Констатирующий эксперимент дал нам основания сформировать экспериментальную (25 чел.) и контрольную (25 чел.) группы.

У большинства испытуемых выявилась повышенная тревожность на первом этапе.

Опираясь на результаты методики диагностики мотивов аффилиации А.Мехрабиана, можно сказать, что у 38 (57%) испытуемых доминирует мотив СО, а у 17 (25,3%) - мотив СП.

Третьим этапом была диагностика эмоционального состояния личности, с помощью 8-факторного личностного опросника Спилберга-Радюка. Проанализировав полученные данные, мы выяснили, что по показателю интерес у 27 (49,3 %) испытуемых баллы в пределах нормы, что говорит о нормальной интенсивности любознательности, а у 40 (50,7%) испытуемых балл выше нормы. По показателю агрессия только у 18 (26,9%) испытуемых показатель в пределах нормы, а у 49 (73,1%) человек показатель намного выше нормы, что говорит о высокой интенсивности агрессии. Тревога, показатель третий, и по нему у 17 (25,4%) человек баллы в пределах нормы, а у 50 (74,6 %) человек баллы намного выше нормы. По показателю депрессия, у 19 (28,3%) человек балл в пределах нормы, так как у 48 (71,6%) испытуемых балл

выше нормы, что говорит о высокой интенсивности депрессии. По показателям любознательность, тревожность и депрессивность 63 (94%) человека получила балл в пределах нормы, и только у 4 (6%) человек балл выше нормы. 18 (26,9%) испытуемых по показателю агрессивность набрали балл в пределах нормы, а у 49 (73,1%) человек показатель намного выше нормы, что говорит о высокой частоте агрессивности.

Четвертый этап нашего исследования показал, что большая часть испытуемых 38 (56,7%) человек имеют низкую степень сопротивляемости стрессу, и лишь у 7 (10,4%) испытуемых большая степень стрессоустойчивости.

В этой связи нами были реализованы тренинговые занятия с целью формирования устойчивости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин, которые решали следующие задачи:

1) формирование сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин, путем создания благоприятной атмосферы;

2) развитие реальной самооценки лиц среднего возраста;

3) снижению уровня личностной и ситуативной тревожности;

4) снижение уровня страха социальных контактов;

5) снижение уровня агрессии, повышение уровня самоконтроля.

При проведении занятий были учтены основные правила проведения психологических тренингов. Структура занятия включала 3 раздела:

Первый раздел – это приветствие

Второй раздел включал основные упражнения

Третий раздел – это рефлексии

Общая продолжительность тренинга составляла 1,5-2 часа. В общей сложности 9 занятий.

По завершению реализации предложенной программы была проведена оценка её эффективности путем повторного исследования контрольной и экспериментальной группы, данные полученные в ходе повторного исследования прошли математическую обработку (t-критерии Стьюдента).

Полученные данные показали, что тренинговые занятия, направленная на формирование сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин способствовала значительному росту следующих необходимых для формирования адекватной стрессоустойчивости показателей:

1. По показателю самооценка, до внедрения тренинговых занятий у 74,6 % респондентов низкий уровень, после же внедрения, только у 25,5 % наблюдается низкая самооценка. Улучшение на 49,1 %.
2. Страх отвержения другими уменьшился с 57% до 31%.
3. По показателю агрессия наблюдается уменьшение на 26,9%.
4. Показатель депрессия уменьшился с 94% до 52%.
5. По показателю тревога наблюдается уменьшение на 42,1%.

Результаты наших тренинговых занятий позволили разработать психологические рекомендации для работы психолога с мужчинами и женщинами.

Реализация специальных занятий по психологическому тренингу успешно помогает людям среднего возраста противостоять парасоциальным связям, а также предупреждает возникновение нежелательных для психики человека явлений и процессов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена исследованию взаимосвязи парасоциальных отношений с некоторыми личностными особенностями мужчин и женщин.

Проведенный теоретический анализ показал, что проблема парасоциальных отношений является малоизученной. Основными характеристиками формирования парасоциальных отношений авторы называют деятельностный и личностный показатели.

Психологи нашего времени уделяют проблеме парасоциальных отношений много внимания, так как данный феномен вносит огромный вклад в изменение личности современного человека.

Ученые утверждают, что личностные особенности человека выступают как основа для формирования парасоциальных отношений, и если изучить закономерность и связь этих качеств, то можно предугадать формирование зависимости к данного рода отношениям и предотвратить их.

Женщины и мужчины среднего возраста имеют множество различий, но их всех объединяет любовь к СМИ и социальным сетям.

Мужчины обычно выбирают контент, связанный с политикой или спортом. В эмоциональном плане, они реже, чем женщины сравнивают себя со звездами кино или спортивных передач. Но если разговор заходит о физической форме, то представители «сильного пола», конечно, хотят быть такими же бодрыми и молодыми, как и их ровесники на экране.

Женщины испытывают большую привязанность к «мыльным операм» (мелодрамам), при просмотре которых они могут проживать эмоции, недоступные в реальной жизни. Они чаще влюбляются в актеров и певцов, что проявляется в поездках на концерты любимых исполнителей и пересматривание одних и тех же фильмов по множеству раз.

Представительницы «слабого пола» с ревностью и завистью наблюдают за своими ровесницами в телевизоре. Это может привести к депрессии и

полной неудовлетворенности своей реальной жизнью (для того, чтобы стать «ближе» к обычным женщинам, многие знаменитости, например, в сети Instagram, периодически выкладывают свои фотографии без прически и макияжа, в домашней обстановке).

Во второй главе было проведено исследование психологических особенностей формирования сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин.

Нами отмечено, что из 67 респондентов 50 человек имели завышенные показатели депрессии, тревоги, агрессивности и плохую сопротивляемость к парасоциальным отношениям.

В этой связи нами были реализованы тренинговые занятия с целью формирования сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин. Они состояли из пяти этапов, на каждом из которых решались конкретные задачи, путем создания благоприятной атмосферы, адекватной самооценки, снижению уровня личностной и ситуативной тревожности, снижения уровня страха социальных контактов, а также снижения уровня агрессии и повышения уровня самоконтроля.

Повторное тестирование показало, что тренинговые занятия способствовали значительному росту следующих необходимых для формирования сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин показателям: самооценка, личностная и ситуативная тревожность, стрессоустойчивость, агрессия, депрессия и тревога.

Полученные экспериментальные данные позволяют нам утверждать, что предложенные тренинговые занятия эффективны.

Результаты этих занятий позволили разработать психологические рекомендации для работы психолога с мужчинами и женщинами.

Одним из условий формирования сопротивляемости парасоциальным отношениям у мужчин и женщин может выступать реализация специальных тренинговых занятий, направленных на профилактику возникновения неблагоприятных психологических явлений и процессов.

В будущем, нужно стремиться к тому, чтобы создавать медиа-контент, заставляющий человека думать и объединять информацию.

Средства массовой информации (в том числе, и социальные сети) могут поднять гражданственность в целом и увеличить участие людей в жизни общества.

Улучшение медиа-контента может стать шагом вперед от абстрактной информации и чисто формального сообщества до конструирования реальности по индивидуальному опыту и мышлению.

Нужно ответить на вопросы, как приступить к этим более благородным целям и как изменить мышление получателя, чтобы он мог понять и принять эти новшества.

Пока же остается только верить, что ответы на данные вопросы скоро будут найдены и наступят положительные изменения.

Эффективное и разумное использование средств массовой информации может дать нам источник образования и получения новых знаний. Но пользователь также должен быть важной частью процесса изменений и трансформация содержания СМИ, должна стимулироваться в первую очередь им самим. Тогда появляется надежда, что средства массовой информации начнут выполнять свои функции должным образом и перестанут быть просто коммерческим инструментом управления общественным мнением.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аведисова, А.С., Канаева, Л.С., Ибрагимова, Д.Ф.* Копинг и механизмы его реализации [Текст] //Рос.психиатр.журн. – 2012. №4 – С.59-64.

2. *Алексеев, А. В.* Психомышечная тренировка – метод психической саморегуляции [Текст] / А.В. Алексеев. – М., 2019.

3. *Алешина, Ю.Е., Волович, А.С.* Проблемы усвоения ролей мужчины и женщины [Текст] / // Вопросы психологии. - 2016. - № 4. - С.74-82. С. 129.

4. *Ананьев, Б.* Человек как предмет познания [Текст]. – СПб., Питер. 2013. С. 247.

5. *Анастази, А.* Дифференциальная психология. Индивидуальные и групповые различия в поведении [Текст] / А. Анастази. - М.: Апрель Пресс, 2011. С. 56.

6. *Андреева, Г.М.* Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. - М., Аспект Пресс, 2012.

7. *Анохин, П.К.* Очерки по физиологии функциональных систем [Текст] – М., 2015.

8. *Анцыферова, Л.И.* Психология формирования и развития личности [Текст] // Человек в системе наук. – М.: 2012.— С. 184.

9. *Арсеньев, В.Р.* О воспроизводстве стереотипов полоролевого поведения [Текст] // Этнические стереотипы мужского и женского поведения / Под ред. А.К.Байбурина, И.С.Кона, СПб: Наука, 2017. С.29-38. С. 66.

10. *Асмолов, А. Г.* Психология личности: Принципы общепсихол. анализа: Учеб. для вузов по спец. «Психология» [Текст] – М.: МГУ,2011.— С. 56.

11. *Асмолов, А.Г.* Психология личности [Текст] – М.: МГУ, 2020.— С. 77.

12. *Ахвердова, О.* Дифференциальная психология [Текст] - СПб: Речь, 2014. С. 72.

13. *Банников, В.В.* Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации [Текст] : дис. ... канд. психол. наук: М., 2013. С. 156.

14. *Берн, Ш.* Гендерная психология [Текст] – СПб: Питер, 2011. С. 142.

15. *Богданович, Н.Г., Кедярова, Е.А.* Проблема формирования психологической устойчивости личности [Текст] // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы3-го Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2013 г.: в8 Т. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. – Т. 1. С. 510-513

16. *Бодалев, А. А.* Психология о личности [Текст] – М.: МГУ,2012.— С. 178.

17. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] - М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2016. С. 352.

18. *Варданян, Б.Х.* Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2013. — 380 с.

19. *Волков, Ю.* Личность и гуманизм: Перспективы развития личности в гуманистическом обществе [Текст] // Соц.-гуманит. знания. – 2014. – № 1.— С. 45.

20. *Воробьев, А.* Разработак кака методов и средств предупреждения боевых психических травм в армии США [Текст] // Зарубежное военное обозрение. – 2012. №3, 4, 5. – С. 43–45.

21. *Выготский, Л. С.* Собрание сочинений [Текст] — М., 2016.— Т.2.

22. *Геодакян, В.А.* Теория дифференциации полов в проблемах человека [Текст] // Человек в системе наук. М.: Наука, 2016. С. 171-189. С. 98.

23. *Гримак, Л.Я., Звоников, В.М., Скрыпников, Л.Я.* Психическая саморегуляция в деятельности человека-оператора [Текст] //Вопросы кибернетики. Психические состояния и эффективность деятельности. – М., 2013. – С. 150-167.

24. *Гурьянов, Ю.Н.* Психологическое обеспечение в войсках и органах Пограничной службы России. Учебное пособие в 2-х частях [Текст] - М.: Академия ФПС России, 2011. С. 470.

25. *Давыдова, В.* Через игру к социализации личности [Текст] // Воспитание школьников. – 2021. – № 9. .— С. 67.

26. *Данилов, А.* Профилактика боевых психических травм в вооруженных силах США [Текст] // Зарубежное военное обозрение. 2011. №9. С. 11–16.

27. *Денисюк, Н.Г.* Традиции и формирования личности [Текст] – М.: 2012. — С. 29.

28. *Еремеева, В., Хризман, Т.*. Мальчики и девочки – два разных мира [Текст] - СПб.Тускарора, 2011. С. 114.

29. *Зейгарник, Б. В.* Теории личности в зарубежной психологии. Учеб. пособие для вузов [Текст] – М.: МГУ,2011.— С. 96.

30. *Знаков, В.В.* Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия [Текст] // Психол. журн. Т. 2014. № 2. — С. 72.

31. *Изард, К.* Психология эмоций [Текст] — М., 2011.

32. *Ильин, И. К.* Эмоции и чувства [Текст] — СПб., 2012

33. *Ильин, Е.*. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины [Текст] - СПб.: Питер, 2016. С. 29.

34. *Ильин, Е.* Психология индивидуальных различий [Текст] - СПб.: Питер, 2014. С. 35.

35. *Карвасарский, Б.Д.* Психотерапевтическая энциклопедия [Текст] – СПб.: Питер Ком, 2011. – 752с.

36. *Крайг, Г.* Психология развития [Текст] – СПб.: 2011.— С. 63.

37. *Кон, И.С.* Психология половых различий [Текст] –М.:Владос, 2013. С. 24.

38. *Кондрашенко, В.Т., Донской, Д.И.* Общая психотерапия [Текст] – Мн.: Выш.шк., 2011. – 464с.

39. *Конопкин, О.А.* Психическая саморегуляция произвольной активности человека(структурно-функциональный аспект) [Текст] // Вопр. психол. – 2015. №1. – С.5-12.

40. *Конопкин, О.Л.* Психологические механизмы регуляции деятельности [Текст] М., 2011.

41. *Кэннон, Б.* Физиология эмоций [Текст] – Л., 2011.

42. *Лебедева, Н.М.* Введение в этническую и кросс-культурную психологию: Учебное пособие [Текст] - М.: Ключ-С, 2014. С. 76.

43. *Левин, К.* Теория поля в социальных науках [Текст] – СПб., 2015. – С.263-266.

44. *Леонтьев, А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность [Текст] – М.: 2015.— С. 98.

45. *Ли Канг Хи* Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека [Текст]: Автореф. дис. …канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2015. С. 26.

46. *Либин, А.В.* Дифференциальная психология: Учеб. Пособие [Текст] – М.: Смысл; Per Se, 2011. С. 44.

47. *Лозгачева, О.В.* Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического Вуза [Текст] : дис. …канд. психол. наук: Екатеринбург , 2014. С. 158.

48. *Мельников, В.М.,Ямпольский, Л.Т.* Введение в экспериментальную психологию личности [Текст] – М.: 2015.— С. 112.

49. *Мерлин, В.С.* Личность, как предмет психологического исследования [Текст] — Пермь: 2011.— С. 49.

50. *Моросанова, В.И., Сагиев, Р.Р.* Диагностика индивидуально-стилевых особенностей саморегуляции в учебной деятельности студентов [Текст] // Вопр. психол. 2014. №4. С. 134-140.

51. *Нартова-Бочавер, С.К.* Дифференциальная психология: Учеб. Пособие [Текст] – М.: Флинта; МПСИ, 2016. С. 105.

52. *Олъшанникова, А. Е.* Эмоции и воспитание [Текст] — М., 2013.- С.31

53. *Папидопулу, М.* Современные проблемы лечения в психотерапевтической практике: Сборник статей [Текст] – СПб, 2011. – С. 49-51.

54. *Петровский, А. В.* Личность. Деятельность. Коллектив [Текст] – М.: 2012.— С. 89.

55. *Петровский, А.В., Ярошевский, М.Г.* Основы теоретической пихологии [Текст] - М.: ИНФА-М, 2014. С. 137.

56. *Рубинштейн, С. Л.* Основы общей психологии [Текст] — СПб.: Питер, 2013.— С. 245.

57. *Свядощ, А.М.* Аутогенная тренировка [Текст] //Руководство по психотерапии. – Ташкент, 2009. – С. 176-192.

58. *Столяренко, Л.Д.* Основы психологии [Текст] – Ростов н/Д. «Феникс», 2012.— С. 37.

59. *Субботин, С.В.* Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / С.В. Субботин. — Пермь, 2012. — 152 с.

60. *Шаминов, Р.М.* О Некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации [Текст] // Мир психологии. — 2011. — № 1. — С. 237—249.

61. *Шевеленкова, Т.Д.* Психологическое благополучие личности: обзор основных концепций и методик исследования [Текст] // Психологическая диагностика. — 2015. — № 3. — С. 95—129.

62. *Якобсон, К. М.* Воспитание чувств [Текст] — М., 2018.— С. 18.

63. *Cole, T.* Attachment styles and intimate television viewing. Insecurely forming relationships in a parasocial way [Текст] — Journal of Social and Personal Relationships. 16 (4). — 1999. — С. 495–511.

64. *Eyal, K.* Viewer Aggression and Homophily, Identification, and Parasocial Relationships With Television Characters [Текст] — Journal of Broadcasting & Electronic Media. 47 (1). — 2003. — С. 77–98.

65. *Eyal, K.* When Good "Friends" Say Goodbye: A Parasocial Breakup Study [Текст] — Journal of Broadcasting & Electronic Media. 50 (3). — 2006. — С. 502–523.

66. *Hoffner, C.* Children's wishful identification and parasocial interaction with favorite television characters [Текст] — Journal of Broadcasting & Electronic Media. 40 (3). — 1996. — С. 389–402.

67. *Horton, D.* Mass communication and para-social interaction: Observation on intimacy at a distance [Текст] — Psychiatry. 19 (3). — 1956. — С. 215–229.

68. *Horton, D.* Mass communication and para-social interaction: Observation on intimacy at a distance [Текст] — Psychiatry. 19 (3). — 1956. — С. 215–229.

69. *Liebers, N.* Parasocial Interactions and Relationships with Media Characters-An Inventory of 60 Years of Research [Текст] — Communication Research Trends. 38 (2). — 2019. — С. 4–31.

70. *Rubin, R.* Development of Parasocial Interaction Relationships [Текст] — Journal of Broadcasting & Electronic Media. 31 (3). — 1987. — С. 279–292.

71. *Schmid, H. A* magically nice guy: Parasocial relationships with Harry Potter across different cultures [Текст] — International Communication Gazette. 73 (3). — 2011. — С. 252–269.

72. *Termini, A.* Crazy in Love with a Smooth Criminal: An InDepth Look at Parasocial Relationships and How Celebrities Affect the Relationship [Текст] — Scholars Archive – via Johnson & Wales University., 2016.

73. *Стрелков, И.А.* О проблеме психологического благополучия / неблагополучия в современной психологии // [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.centr-obrazovaniya.ru/strelkov.html

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опрос

ФИО_____
Возраст_____
Пол_____
Дата проведения_____

Инструкция

Ответьте на поставленные вопросы, обдумывая ответы, вопросы не предполагают хороших, либо плохих ответов, отвечайте как считаете нужным.

1. *Знаете ли вы, что такое парасоциальные отношения?*
   _____
   _____
   __
2. *Считаете ли вы себя человеком, имеющим парасоциальную связь с какой-нибудь медийной личностью?*
   _____
   _____
   __
3. *Как вы считаете, человек, имеющий парасоциальные отношения, страдает ли он от них?*
   _____
   _____
   __

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица сырых баллов

№	Фамилии испытуемых	Пок 1	Пок 2	Пок 3	Пок 4	Пок 5	Пок 6	Пок 7	Пок 8	Пок 9	Пок 10	Пок 11	Пок 12	Пок 13	Пок 13
1.	Респондент	3,35	3,65	75	184	35	32	12	10	34	11	10	30	365	57
2.	Респондент	3,3	3,8	80	178	34	34	14	11	36	14	11	34	437	63
3.	Респондент	3,4	3,5	52	194	38	33	13	13	13	12	15	24	391	67
4.	Респондент	3,3	3,9	61	187	36	33	13	10	39	11	10	27	303	75
5.	Респондент	3,4	3,35	58	195	21	31	11	10	24	10	14	36	336	58
6.	Респондент	3,45	3,75	44	179	24	14	14	10	31	12	13	31	380	81
7.	Респондент	3,35	3,7	65	189	31	43	13	15	37	13	12	34	350	62
8.	Респондент	3,3	3,8	187	199	20	48	18	13	28	15	14	36	255	47
9.	Респондент	3,2	3,65	25	180	34	35	15	17	36	13	16	39	338	66
10.	Респондент	3,45	3,75	200	183	24	39	19	15	36	17	10	34	270	46
11.	Респондент	3,7	3,25	180	198	27	33	13	15	29	15	11	36	221	50
12.	Респондент	3,45	3,5	195	200	36	35	15	14	30	13	17	33	252	51
13.	Респондент	3,4	3,3	40	185	21	34	14	15	28	10	15	39	416	109
14.	Респондент	3,8	3,9	76	187	24	44	14	19	33	10	14	42	373	75

15.	Респондент	3,45	3,6	80	202	30	41	11	11	28	12	11	30	343	97
16.	Респондент	3,3	3,7	66	195	21	47	17	12	33	14	13	46	332	88
17.	Респондент	3,4	3,8	189	190	29	35	15	12	36	15	13	41	233	46
18.	Респондент	3,65	3,25	209	208	38	31	11	16	33	15	13	42	265	48
19.	Респондент	3,4	3,95	50	200	21	41	11	10	26	15	17	41	365	96
20.	Респондент	3,6	3,75	78	184	22	42	12	10	27	11	15	40	369	88
21.	Респондент	3,75	3,35	55	212	33	43	13	11	34	17	10	35	382	72
22.	Респондент	3,3	3,65	30	198	34	30	10	18	36	10	12	30	356	77
23.	Респондент	3,35	3,4	68	212	36	42	12	10	21	16	13	42	411	102
24.	Респондент	3,7	3,7	20	220	13	41	11	15	24	14	11	42	381	69
25.	Респондент	3,6	3,25	50	193	39	34	14	18	31	10	12	30	403	83
26.	Респондент	3,2	3,8	17	196	24	38	18	20	20	10	11	20	380	67
27.	Респондент	3,45	3,95	54	184	31	32	12	17	34	11	14	34	408	98
28.	Респондент	3,6	3,35	60	217	37	39	19	15	24	10	11	24	338	74
29.	Респондент	3,35	3,4	22	195	28	45	15	10	27	17	15	42	387	56
30.	Респондент	3,75	3,95	207	212	36	47	17	9	36	11	15	37	278	48
31.	Респондент	3,3	3,6	25	195	36	43	13	16	21	15	19	44	332	82
32.	Респондент	3,35	3,25	80	178	29	30	10	16	24	12	13	39	348	66

33.	Респондент	3,65	3,4	57	199	28	41	11	12	36	17	15	46	412	80
34.	Респондент	3,4	3,95	30	204	28	45	15	11	39	14	14	22	340	68
35.	Респондент	3,3	3,2	75	184	26	32	12	11	34	19	18	41	416	108
36.	Респондент	3,25	3,35	40	188	35	46	16	13	36	11	15	40	377	65
37.	Респондент	3,45	3,8	60	194	33	42	12	11	13	10	17	44	334	56
38.	Респондент	3,8	3,35	75	197	36	44	14	15	39	16	15	36	390	94
39.	Респондент	3,3	3,75	53	185	33	40	20	12	42	13	10	43	400	86
40.	Респондент	3,75	3,3	184	220	26	48	18	13	30	15	11	40	266	46
41.	Респондент	3,85	3,7	205	209	27	15	15	14	46	18	12	35	220	49
42.	Респондент	3,4	3,8	77	199	34	31	11	12	41	18	13	30	403	78
43.	Респондент	3,5	3,75	63	180	34	34	14	13	22	10	12	42	345	63
44.	Респондент	3,2	3,65	200	183	30	19	19	17	41	10	14	45	238	48
45.	Респондент	3,95	3,3	40	198	46	30	10	10	40	11	10	33	409	70
46.	Респондент	3,4	3,85	65	200	41	34	14	18	35	12	11	39	325	84
47.	Респондент	3,7	3,6	190	185	22	46	16	11	30	14	15	42	255	48
48.	Респондент	3,35	3,5	196	187	41	30	10	12	42	13	10	30	223	49
49.	Респондент	3,75	3,4	47	182	40	30	10	14	42	13	14	46	380	103
50.	Респондент	3,3	3,5	50	195	44	39	19	1	30	11	13	46	387	78

51.	Респондент	1,4	1,9	130	90	11	14	11	13	46	14	12	11	212	35
52.	Респондент	0,9	1,5	164	108	14	13	10	11	22	13	14	15	174	34
53.	Респондент	1,5	1,3	150	100	12	10	17	14	41	18	16	18	214	38
54.	Респондент	1,75	1,7	98	136	11	13	16	13	40	15	10	13	190	36
55.	Респондент	1,5	1,4	127	99	10	17	18	18	44	19	17	15	129	21
56.	Респондент	0,9	2,25	109	91	12	16	12	15	36	13	19	12	109	24
57.	Респондент	1,4	1,5	96	84	13	18	11	19	43	15	11	19	139	31
58.	Респондент	2,4	1,9	90	100	15	11	13	13	40	14	20	13	126	20
59.	Респондент	1,5	1,95	115	105	13	17	13	15	35	14	16	18	122	34
60.	Респондент	2	1,4	86	90	17	19	19	14	30	11	12	18	148	24
61.	Респондент	1,9	1,3	95	98	15	13	15	14	42	17	14	17	155	27
62.	Респондент	1,3	1,4	100	101	13	16	10	11	45	15	17	10	152	36
63.	Респондент	1,7	2,3	137	85	10	15	11	17	33	11	18	11	235	21
64.	Респондент	1,5	1,5	164	118	10	10	16	15	39	13	10	19	160	24
65.	Респондент	1,3	1,4	155	110	12	11	17	11	42	10	13	15	165	30
66.	Респондент	1,4	1,6	124	96	14	11	10	13	30	10	14	19	119	21
67.	Респондент	2,4	1,75	157	100	15	14	14	10	46	16	21	13	176	29

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тренинговые занятия направленные на формирование сопротивляемости склонности к парасоциальным отношениям у мужчин и женщин

С целью повышения сопротивляемости к парасоциальным отношениям мужчин и женщин, нами была разработана последовательность тренинговых занятий.

Диагностированных ранее респондентов (50 человек) мы поделили на контрольную и экспериментальную группы (по 25 в каждой), с целью проведения нашего эксперимента. В каждой группе было 13 мужчин и 12 женщин.

Целью тренинговых занятий является профилактика устойчивости перед склонностью парасоциальным отношениям у мужчин и женщин ,путем повышения эмоционально-положительного состояния мужчин и женщин, повышения самооценки, снижения уровня личностной и ситуативной тревожности, снижения уровня страха социальных контактов, снижения уровня агрессии, повышения уровня самоконтроля, развития эмпатии.

Для достижения цели, перед нами были поставлены следующие задачи:

7. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы для раскрытия мужчин и женщин;
8. Формирование адекватного уровня самооценки мужчин и женщин;
9. Снижение уровня личностной и ситуативной тревожности мужчин и женщин;
10. Снижение уровня страха социальных контактов;
11. Формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы;
12. Развитие эмпатии.

Тренинг включает в себя 9 занятий. В среднем длительность каждого тренинга 1-1,5 часа, по 2 раза в неделю.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: эмоциональное раскрытие участников, установление эмоционального контакта, развитие самоуважения и уважения других людей.

1. Приветствие

Ход упражнения

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

Вопросы: Какие эмоции у вас вызвало это упражнение? Что было трудным? Что помогло справиться с упражнением?

2. Упражнение «Любое число»

Цель: выявление уровня сплочённости группы

Ход упражнения

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен назвать какое - нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: «Три-четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть. Интересно, что в классической группе из двенадцати-пятнадцати человек обычно ошибка не превышает одного человека. Кто-нибудь из участников быстро соображает, что существуют беспроигрышные варианты: нужно назвать либо «один» и вскочить самому, либо назвать число членов группы, и тогда встанут все. Ведущему лучше прекратить игру после одной-двух удачных попыток: участники остаются с ощущением возросшей групповой сплоченности.

Вопросы для обратной связи: Что было самым сложным? Что помогло выполнить упражнение?

3. Упражнение «Ассоциации»

Цель: предоставить участникам возможность увидеть себя глазами других людей.

Ход упражнения

Один из участников загадывает любого человека из группы. Остальные задают ему вопросы типа: «С каким цветак каком ассоциируется?», «Какое время года напоминает?», «На какой предмет мебели похож?» и т.д. Он отвечает на все эти вопросы, стараясь как можно реже смотреть на загаданного им человека, группа, в свою очередь, должна этого человека узнать.

Вопросы: По какому критерию вы выбирали человека? Какие трудности возникали? Почему?

4. Упражнение «Театр миниатюр»

Цель: раскрепощение участников группы, повышение уровня самооценки

Ход упражнения

Вся группа делится на две равные части. Одна подгруппа загадывает какое-то действие (например, веселая девушка возвращается с работы домой), выбирает любого участника из противоположной команды, озвучивает ему это действие. Этот человек без слов должен показать своей команде данное действие, команда, в свою очередь, это действие отгадать. Затем команды меняются ролями.

Вопросы для обратной связи: Возникали ли у вас сложности? Что было сложнее: загадывать действие, изображать его или отгадывать? Почему?

5. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создание условий для эмоциональной включенности членов группы, развитие активности каждого.

Приветствие, оценка настроения

1. Упражнение «Бег ритма»

Цель: создание благоприятной обстановки для внутреннего раскрепощения участников

Ход упражнения

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, отбивают ритм хлопком в ладоши: та-та, та-та, та-та-та-та-та, та-та. Каждый играющий делает только ОДИН хлопок (11 человек-11 хлопков). Должен сохраниться общий рисунок ритма. Кто сбился, с того начинают снова отбивать ритм. Упражнение повторяется до тех пор, пока не наладится чётак какий рисунок ритма. Анализ: вырабатывается чувство ритма, чувство единства, сплочённость группы, способность к слаженному, совместному действию.

Развиваются способности: принимать во внимание чужое поведение и отвечать на едва заметные перемены в чужом поведении. Переходить из одной ситуации в другую, взаимодействуя с другими участниками.

2. Упражнение «Улови взгляд»

Цель: создание благоприятной обстановки и формирование адекватной самооценки участников группы

Ход упражнения

Группа рассаживается по кругу таким образом, чтобы каждый участник видел друг друга. Ведущий одному из игроков передаёт взгляд. После того, как игрок «приёмник» почувствовал, что взгляд адресован ему, передаёт этот взгляд другому игроку на выбор. Таким образом, став «передатчиком», третий игрок передаёт взгляд другому. И так до тех пор, пока взгляд затеряется. Остальные игроки должны внимательно следить за переходом взгляда. После того, как взгляд затерялся, ведущий начинает расследование - кто кому передал взгляд и где он затерялся. После этого подсчитывается количество «передатчиков» - «приёмников». Упражнение повторяется 2-3 раза.

Анализ: Определяется степень внимательности группы; развивается у каждого участника наблюдательность; возрастает некоторая доверительность друг к другу; развивается умение чувствовать другого человека.

3. Упражнение «Картина».

Цель: формирование групповой сплоченности

Ход упражнения

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к столу или к стене, на которой прикреплен большой лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину. Ведущий сообщает ему, какой предмет необходимо изобразить (другие не слышат задания). Он рисует один из элементов рисунка. Приглашается второй игрок. Первый игрок объясняет второму мимикой, жестами, что ему нужно изобразить на листе бумаги и встаёт в конце линии, только после этого второй рисует. Приглашается третий игрок и так далее, пока все не примут участия в рисовании картины.

4. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: создание условий для снятия эмоциональной напряженности, развитие групповой сплоченности, самопринятия.

Приветствие, оценка настроения

1. Упражнение «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений между участниками группы.

Ход упражнения

Предварительно тренер должен узнать «историю» имени каждого человека - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Тренер проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы, причем имена тревожных

детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить ребятам придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

2. Упражнение «Большая семейная фотография»

Цель: формирование гибкости мышления

Ход упражнения

Предлагается, чтобы участники представили, что все они - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования! Первым из семьи выбирается «дедушка» он тоже может участвовать в расстановки членов «семьи». Более никаких установок для детей не даётся, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. А вы постойте и понаблюдайте за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Но, однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Вам будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трёх. На счёт «три!» все дружно и очень громко кричат «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

3. Упражнение «Убежище»

Цель: вызвать у участников состояние внутреннего покоя и комфорта.

Ход упражнения

Участникам предлагается войти в состояние транса и мысленно создать себе убежище – спокойное и комфортное место.

Тренер: «Сейчас я просто прошу вас мысленно создать себе убежище – такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия.

Это может быть что угодно: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие – чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его.

И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

Вопросы для обратной связи: Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Что дало вам это упражнение?

4. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: создание условий для эмоционального раскрытия участников группы, развития самопознания и самопонимания

Приветствие, оценка настроения.

1. Упражнение «Правда или ложь?»

Цель: усилить групповую сплоченность и создать атмосферу открытости.

Ход упражнения

Члены группы садятся по кругу: у каждого должны быть на готове бумага и карандаш.

. Предложите участникам написать три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.

. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что из сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

. Посоветуйте авторам фраз не спешить со своими комментариями и внимательно выслушать догадки разных игроков. Ведь это прекрасная возможность понять, как человек воспринимает со стороны.

2. Упражнение «Полёт к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии

Ход упражнения

Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох…

Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким… и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома…, улицы…, деревья…, парки…, машины…) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недосягаемым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете

мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды… А где же Ваша звезда?.. Вот…она… Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения…

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию…

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА…, вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра…

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным… вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше… Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди… всё - становится более крупным, более заметным…

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня… И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы…просто навестите ее, совершите это необычное путешествие…

Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате…

3. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: снижение уровня личностной и ситуативной тревожности

1. Упражнение «Групповое животное»

Цель: включение участников тренинга в групповой процесс, «включение» интеграционных процессов, снижение уровня тревоги, изучение структуры группы.

Материалы: стандартные листы белой бумаги и простые карандаши (по количеству членов группы), 5–6 половинок и один целый лист ватмана.

Ход упражнения

Возьмите по листу бумаги и простому карандашу и расположитесь так, чтобы было удобно рисовать. Придумайте и нарисуйте несуществующее животное и назовите его несуществующим названием. После окончания рисования группа образует общий круг. Каждый рассказывает о своем животном: как оно называется, где живет, чем питается, с кем дружит, и др.

Теперь участники встают, ходят по комнате, еще раз смотрят на окружающих их несуществующих животных. А теперь участникам необходимо объединиться в «стада» с теми животными, с которыми им хочется. Объединившись необходимо обсудить: что стало причиной объединения ваших животных, что в них общего, чем они отличаются? Далее необходимо придумать какой - нибудь девиз или лозунг, который хоть как - то характеризовал бы ваше сообщество. Выбирается «вожак», который представляет свое сообщество группе. Далее сообществам необходимо на половинке ватмана нарисовать одно животное, которое получилось бы слияния всех животных вашего сообщества. В рисовании участвуют все. Так же как в предыдущем задании надо придумать ему несуществующее название.

После завершения работы обсуждение в группе: что это за животное, какие черты характера оно имеет, что любит и что ненавидит. Снова определяется «вожак», который об этом рассказывает остальным. Теперь участники подходят к столу, на котором лежит большой лист ватмана и карандаши. Необходимо представить, что все животные невероятным образом слились в одно и нарисовать его.

2. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: снижение уровня страхов социальных контактов

1. Упражнение «Все у кого»

Цель: формирование чувства общности у участников группы, формирование доброжелательного отношения друг к другу, разминка.

Ход упражнения

Участники садятся в круг на стульчики и по очереди предлагают выполнить какое-либо действие тем детям, у которых есть что-то общее. Если дети еще не знакомы с игрой, психолог первые несколько раз сам выступает в роли ведущего и дает детям задания.

Примеры:

Пускай постоят на правой ноге все, у кого сегодня хорошее настроение.

Пусть похлопают в ладоши все, у кого серые глаза.

Пусть коснуться кончика носа все, у кого есть что-то розовое в одежде.

Пусть погладят себя по голове все, кто съел весь завтрак.

Пусть улыбнуться все, у кого есть собака.

Пусть скажут «гав» все, кто живет выше пятого этажа.

2. Упражнение «Путаница»

Цель: снятие эмоционального и телесного напряжения, повышение эмоционального тонуса и самооценки участников.

Ход упражнения

Каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого.

3. Упражнение «Слепец и поводырь»

Цель: опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру.

Ход упражнения

Поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают.

4. Упражнение «Пантомима»

Цель: снижение страха публичных выступлений, страха социальных контактов, развивать внимание, наблюдательности.

Материалы: заранее заготовленные листочки с надписями предметов.

Ход упражнения

Желающий тянет листочек, после чего изображает предмет (живой или неживой), который там написан, не произнося никаких звуков. Задача остальные догадаться что изображается.

5. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: формирование внутреннего самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы.

1. Упражнение «Мафия»

Цель: разминка, разогрев участников, формирование внутреннего самоконтроля.

Материалы: заранее заготовленные карточки по числу участников, на нескольких из которых написано слово «мафия».

Ход упражнения

Участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

«На город опускается ночь. Мирные жители спят, – говорит ведущий, все участники закрывают глаза, а ведущий продолжает: – мафия знакомится!».

Мафиози открывают глаза и находят взглядами друг друга. После этого ведущий предлагает им закрыть глаза и говорит: «Наступило утро. По городу пронеслась весть о том, что появилась мафия. Жители обсуждают это сообщение и пытаются угадать, кто же преступник».

Группа открывает глаза и ведет обсуждение, анализируя поведение каждого участника. Группа выбирает путем голосования «кандидата», если группа угадала верно, то ведущий говорит: «Поздравляю! Вы убили мафиози», и группа продолжает обсуждение. Если же участники указывают неверно, ведущий объявляет: «Увы! Вы убили честного человека!» Игрок, на которого указывает группа, выбывает из дальнейшей игры. Ведущий говорит: «В город приходит ночь. Все жители спят» Все закрывают глаза, и спустя какое-то время, когда ведущий убедится, что никто не подглядывает, он дает знак мафии, например: «Только мафия не спит. Она выходит на охоту». Люди мафии открывают глаза, выбирают жертву, взглядами договариваются и показывают ее ведущему, после чего вновь закрывают глаза.

«Наступило утро! – объявляет ведущий. – Город проснулся, и его жители узнали страшное сообщение. Этой ночью был убит мирный житель: – ведущий показывает на того участника, которого выбрали мафиози. – Кто же преступник?»

Группа возобновляет обсуждение. Игра продолжается до тех пор, пока не будут обнаружены и устранены все мафиози или число мирных жителей не станет меньше числа бандитов.

2. Упражнение «Бабочка-ледышка»

Цель: формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

Материалы: мячик.

Ход упражнения

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

3. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: повышение уровня самооценки участников

1. Упражнение «Автопортрет»

Цель: осознание себя

Материалы: листочек и ручка.

Ход упражнения

На отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, вкусах, увлечениях и т. д. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

2. Упражнение «Комплимент»

Цель: внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

Ход упражнения

В центр круга ставится стул, участники по очереди на него садятся, остальные говорят ему комплименты, но только то, что думают на самом деле.

3. Упражнение «Ладошка»

Цель: внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

Материалы: листочек и ручка.

Ход упражнения

Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

4. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: формирование осознавания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии.

1. Упражнение «Ассоциации»

Цель: разминка, снятие эмоционального и мышечного напряжения участников группы

Материалы: мяч.

Ход упражнения

Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, эмоции, поведение.

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь, осознавание собственных эмоций.

Ход упражнения

В парах один человек повторяет движения другого.

3. Упражнение «Выражение чувств»

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с чувствами.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств - радость, огорчение, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение,

благодарность, удивление, злость, отвращение, облегчение, нетерпение, испуг, смущение, печаль.

Ход упражнения

Участникам раздаются карточки с названиями чувств. С ними необходимо ознакомиться, но не показывать окружающим. Стул (стол) будет постаментом, каждому из участников необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у него на карточке. Задача группы – отгадать, «памятник» какому чувству они видят. «Памятник» «разрушается» только по команде тренера.

4. Упражнение «Комната»

Цель: осознавания чувств других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения

Каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои…

5. Рефлексия

Цель: получение обратной связи от участников упражнений.

Реализация тренинговых занятий проходила в благоприятной атмосфере. Все испытуемые экспериментальной группы легко шли на контакт, были заинтересованы, активны во время выполнения упражнений.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица сырых баллов

№	Фамилии испытуемых	Пок 1	Пок 2	Пок 3	Пок 4	Пок 5	Пок 6	Пок 7	Пок 8	Пок 9	Пок 10	Пок 11	Пок 12	Пок 13	Пок 14
1.	Респондент	2,78	2,7	90	118	34	16	14	11	36	14	11	14	237	30
2.	Респондент	2,4	2,6	100	124	28	14	13	13	13	12	15	9	91	28
3.	Респондент	2,29	2,9	81	157	36	10	13	10	39	11	10	10	103	21
4.	Респондент	2,4	2,26	98	135	21	10	11	10	24	10	14	11	136	38
5.	Респондент	2,45	2,76	104	124	24	11	14	10	31	12	13	19	180	44
6.	Респондент	2,25	1,3	105	129	31	10	13	15	37	13	12	12	50	29
7.	Респондент	2,2	2,7	77	149	20	17	18	13	28	15	14	10	135	37
8.	Респондент	2,19	2,66	121	150	34	11	15	17	36	13	16	14	138	31
9.	Респондент	2,45	2,76	200	83	24	15	19	15	36	17	10	14	193	20
10.	Респондент	2,7	2,26	110	98	27	12	13	15	29	15	11	18	221	46
11.	Респондент	2,6	1,6	95	100	36	17	15	14	30	13	17	10	202	45
12.	Респондент	2,4	2,2	140	85	21	14	14	15	28	10	15	11	16	40
13.	Респондент	2,8	2,9	136	87	24	19	14	19	33	10	14	13	273	36
14.	Респондент	2,4	2,6	87	102	30	11	11	11	28	12	11	13	243	27
15.	Респондент	2,21	1,7	90	95	21	10	17	12	33	14	13	17	132	30
16.	Респондент	2,42	2,7	130	90	29	16	15	12	36	15	13	15	303	30
17.	Респондент	2,5	2,27	164	108	38	13	11	16	33	15	13	10	65	28
18.	Респондент	2,4	2,96	150	100	21	15	11	10	26	15	17	9	65	40
19.	Респондент	2,62	1,72	95	124	22	18	12	10	27	11	15	16	169	35
20.	Респондент	2,55	2,26	90	118	33	18	13	11	34	17	10	16	82	30
21.	Респондент	2,2	2,63	30	32	34	10	10	18	36	10	12	13	56	29

22.	Респондент	2,5	3,4	97	122	36	10	12	10	21	16	13	18	111	27
23.	Респондент	2,17	2,7	120	123	13	11	11	15	24	14	11	15	181	36
24.	Респондент	2,25	2,26	90	133	39	12	14	18	31	10	12	19	203	30
25.	Респондент	3,2	3,8	17	196	24	38	18	20	20	10	11	20	380	67
26.	Респондент	3,45	3,95	54	184	31	32	12	17	34	11	14	34	408	98
27.	Респондент	3,6	3,35	60	217	37	39	19	15	24	10	11	24	338	74
28.	Респондент	3,35	3,4	22	195	28	45	15	10	27	17	15	42	387	56
29.	Респондент	3,75	3,95	207	212	36	47	17	9	36	11	15	37	278	48
30.	Респондент	3,3	3,6	25	195	36	43	13	16	21	15	19	44	332	82
31.	Респондент	3,35	3,25	80	178	29	30	10	16	24	12	13	39	348	66
32.	Респондент	3,65	3,4	57	199	28	41	11	12	36	17	15	46	412	80
33.	Респондент	3,4	3,95	30	204	28	45	15	11	39	14	14	22	340	68
34.	Респондент	3,3	3,2	75	184	26	32	12	11	34	19	18	41	416	108
35.	Респондент	3,25	3,35	40	188	35	46	16	13	36	11	15	40	377	65
36.	Респондент	3,45	3,8	60	194	33	42	12	11	13	10	17	44	334	56
37.	Респондент	3,8	3,35	75	197	36	44	14	15	39	16	15	36	390	94
38.	Респондент	3,3	3,75	53	185	33	40	20	12	42	13	10	43	400	86
39.	Респондент	3,75	3,3	184	220	26	48	18	13	30	15	11	40	266	46
40.	Респондент	3,85	3,7	205	209	27	15	15	14	46	18	12	35	220	49
41.	Респондент	3,4	3,8	77	199	34	31	11	12	41	18	13	30	403	78
42.	Респондент	3,5	3,75	63	180	34	34	14	13	22	10	12	42	345	63
43.	Респондент	3,2	3,65	200	183	30	19	19	17	41	10	14	45	238	48
44.	Респондент	3,95	3,3	40	198	46	30	10	10	40	11	10	33	409	70
45.	Респондент	3,4	3,85	65	200	41	34	14	18	35	12	11	39	325	84
46.	Респондент	3,7	3,6	190	185	22	46	16	11	30	14	15	42	255	48
47.	Респондент	3,35	3,5	196	187	41	30	10	12	42	13	10	30	223	49
48.	Респондент	3,75	3,4	47	182	40	30	10	14	42	13	14	46	380	103
49.	Респондент	3,3	3,5	50	195	44	39	19	1	30	11	13	46	387	78
50.	Респондент	2,15	2,66	95	124	35	10	12	10	34	11	10	10	65	27