

ГБУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения
«Сайзырал»

**Психологическая диагностика и методы
профилактической работы с обучающимися,
склонными к виктимному поведению**
методические рекомендации

Кызыл – 2023 г.

Печатается по решению Экспертного совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал (от 31.07.2023 г. №
Печатается по решению Экспертного совета ГБУ РЦПМСС «Сайзырал (от 31.07.2023 г.
№4)

Составитель:

Сартыыл С.С., педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБУ
РЦПМСС «Сайзырал», Куулар С.О., заместитель директора ГБУ РЦПМСС «Сайзырал».

Рецензенты:

Ондар Ирина Юрьевна, инспектор отдела криминалистики Следственного
управления Следственного комитета РФ по Республике Тыва;

Буянды Б.Б., заместитель директора, педагог-психолог высшей квалификационной
категории ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

Редактор:

Сюрюнмаа О.С-К., методист ГБУ РЦПМСС «Сайзырал»

Психологическая диагностика и методы профилактической работы с
обучающимися, склонными к виктимному поведению – Кызыл, 2023 г. – 114 стр.

Методическая рекомендация представляет собой практическое руководство по
проведению психологической диагностики раннего выявления детей с виктимным
поведением. Описывается конкретный инструментарий по диагностике данного
феномена, также руководство по организации и методы работы профилактических
мероприятий психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением,
также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся по
психологической диагностике раннего выявления обучающихся, склонных к виктимному
поведению,

Информация, изложенная в методической рекомендации, может быть использована
в практике психологической и социальной работы с детьми с виктимным поведением,
склонных к виктимному поведению, также с жертвами сексуального насилия, в том числе
развратных действий сексуального характера.

Стилистика, орфография и пунктуация
оставлены в авторском варианте

Содержание:

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| 1. Сущность виктимного поведения у детей и подростков..... | 5 |
| 2. Психологическая диагностика виктимного поведения обучающихся..... | 8 |
| 3. Организация и методы работы профилактических мероприятий психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением, также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся..... | 10 |
| Литература..... | 14 |
| Краткий словарь основных терминов..... | 15 |
| Приложения 1. Диагностический инструментарий выявления склонности к виктимному поведению детей и подростков..... | 18 |
| Приложение 2. Методические разработки мероприятий психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением, также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся..... | 71 |

Введение

В современных реалиях развития общеобразовательной среды наблюдается тенденция к увеличению числа детей со склонностью к виктимизации. Дети и подростки, в том числе дети, имеющие особые образовательные потребности, нередко становятся жертвами преступлений, жестокого обращения и насилия. Проблема насилия и виктимности подростков прочно заняла свое место среди других актуальных проблем и вопросов организации психолого-педагогического сопровождения в образовательной среде.

Для составления данных методических рекомендаций изучили опыт работы ГАУДПО «Приморский краевой институт развития образования», МАОУ ДПО «Институт повышения квалификации г. Новокузнецка», ГАОУ ДПО «Институт развития образования Ханты-Мансийского автономного округа», ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина», ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет», ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет», и Санкт-Петербурга, Татарстана. Методические рекомендации адресованы педагогам-психологам, классным руководителям, где акцент сделан на диагностику виктимного поведения и приложение материалов для практического применения в деятельности.

Проблема виктимизации населения носит глобальный характер. В последнем констатируется увеличение числа лиц разных возрастов с виктимным поведением, что делает необходимым изучение данного вопроса.

Анализ литературы показал, что в настоящее время существуют лишь единичные работы, посвященные виктимному поведению подростков (О. О. Андронникова, О. Д. Глинко, К. М. Голо-бородько, М. С. Голубь, М. П. Долговых, С. Б. Калинина, О. А. Клачкова, И. Ф. Муханова, А. В. Мосюндзь, М. А. Одинцова, Н. М. Сажина).

Термин «виктимное поведение» возник в рамках криминальной виктимологии и представляет собой поведение потерпевшего, которое создает реальную возможность совершения против него соответствующего правонарушения, т.е. это поведение, провоцирующее правонарушение.

Самый уязвимый возраст, когда дети попадают в различные трудные жизненные ситуации – подростковый. Это тот возраст, когда при отсутствии значительного жизненного опыта подросток должен решать самые различные задачи: освобождение от опеки взрослых, взаимоотношения с лицами другого пола, сверстниками, к определенному времени возникает проблема выбора профессии. Именно в этот период наиболее активно формируется личность.

Важнейшим аспектом виктимности подростков является негативное воздействие взрослых на их психику, телевидения, групп сверстников, формирующих у них антиобщественную установку личности. Результаты такого негативного воздействия нередко приводят подростка к совершению асоциальных поступков, а также могут поставить его в положение жертвы.

Психофизические особенности детского и подросткового возраста – любопытство, жажда приключений, доверчивость, внушаемость, неумение приспособиться к условиям, в которых возникает необходимость находиться, беспомощность в конфликтных жизненных ситуациях, а в ряде случаев и просто физическая слабость, обуславливают виктимность этой возрастной группы. В связи с этим у подростков возникает множество проблем, с которыми самостоятельно справиться «на входе» в самостоятельную жизнь многие молодые люди не могут. Установлено, что жертвами преступлений чаще становятся люди молодые, не обладающие опытом жизни, некомпетентные в вопросах причин и условий совершения преступлений, пренебрегающие предупреждениями, плохо разбирающиеся в людях, неосторожные, неосмотрительные, рискованные, азартные и др.

Фактором виктимизации человека любого возраста, может стать семья. Склонность к асоциальному образу жизни, противоправному или саморазрушительному поведению

может передаваться по наследству. На личностном уровне предрасположенность к тому, чтобы стать жертвой неблагоприятных условий социализации, зависит от личностных характеристик, которые могут способствовать или препятствовать виктимизации человека. К таковым характеристикам, в частности, можно отнести степень устойчивости и меру гибкости человека, развитость у него рефлексии, саморегуляции, его ценностные ориентации и т.д.

Таким образом, можно выделить характерные особенности подросткового возраста: эмоциональная незрелость, недостаточное умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. Все это в подростковом возрасте повышает риск стать жертвой неблагоприятных условий социализации. Для того чтобы приостановить рост жертв неблагоприятных условий социализации, необходима **виктимологическая профилактика населения, в особенности подростков.**

Еще одна причина развития виктимности у ребенка – это **недостаток материнской любви**, в результате чего у него вырабатывается неприятие себя и недоверие к миру. У таких детей отсутствует уважение к себе, так как очень занижена самооценка. Поэтому, когда ребенок оказывается в дискомфортной ситуации, он считает это подтверждением того, что он ничего не значит и им можно пренебрегать. В итоге ребенок смиряется с таким положением и принимает негативное отношение к себе как должное. Быть жертвами также склонны дети, над которыми в семьях издевались, обижали, не давали проявлять себя как личность. У таких детей отсутствует навык говорить «нет», они не способны постоять за себя, оценить свою значимость в обществе. Ребенок, взрослея, допускает ситуации, в которых он становится жертвой. У таких детей-жертв есть определенные особенности характера, такие как оскудение чувств, когда человек не может разобраться со своими чувствами и понять, что с ним происходит, чего он хочет, поэтому ситуации, когда он в очередной раз становится жертвой, периодически повторяются.

Знание основ формирования и проявления виктимного поведения у детей и подростков позволит организовать мероприятия, направленные на профилактику жестокого обращения в отношении несовершеннолетних, включая буллинг, а также дальнейшей деформации их личности.

1. Сущность виктимного поведения у детей и подростков

Согласно современным данным, под виктимностью детей и подростков понимается своего рода способность стать жертвой негативных явлений. Подросток ею еще не стал, но в его личности имеются определенные качества, делающие его при определенных обстоятельствах жертвой, причем скорее и легче, чем другого, у кого этих качеств личности нет.

Проблема диагностики и профилактики виктимности является одной из важнейших и актуальных проблем в настоящее время. Под виктимностью подразумевается склонность индивидуума становиться жертвой различных ситуаций в обыденной жизни. Данная проблема наиболее актуальна в подростковом возрасте в период от 12 до 14 лет. Известно, что пубертатный период в жизни каждого человека является одним из самых сложных как в биологическом, так и в социальном плане. В биологическом - происходит активное созревание всех систем организма подростка. В социальном смысле - подросток идентифицирует себя со сверстниками, но, тем не менее пытается обособиться, найти в себе те черты, которые будут присущи только ему, делая его уникальным, непохожим на других.

Виктимность характеризует предрасположенность человека стать жертвой тех или иных обстоятельств.

Виктимное поведение – это поступки или действия человека, так или иначе провоцирующие причинить ему какой-либо вред. Как правило, такое поведение человек использует для того, чтобы:

- спровоцировать преступника на совершение определенных действий;
- создать обстановку выгодную для нападения;
- привлечь внимание.

На каждом возрастном этапе существуют опасности, столкновение с которыми может привести к тому, что человек становится жертвой неблагоприятных условий социализации:

В подростковом возрасте (11-14 лет): пьянство, алкоголизм, аморальность родителей; курение, токсикомания; изнасилование, растление; одиночество; физические травмы; травля сверстников; вовлечение в антисоциальные и преступные группы; частые переезды семьи.

Детская виктимность как психологический феномен, представляет собой специфическое сочетание эндогенных и экзогенных факторов.

Индивидуально-психологическими и личностными факторами виктимности выступают неадекватность образа - «Я» и «картины мира», эмоциональная напряженность, фрустрированность, приводящие к блокированию субъективности детей.

Внешними факторами, способствующими виктимизации детей, являются экстремальные ситуации, кратковременные или постоянные психотравмирующие ситуации, эмоциональная депривация, враждебность со стороны социального окружения, которые ведут к утрате чувства безопасности и чувства защищенности у детей.

Факторы, способствующие формированию виктимного поведения (группа риска) среди несовершеннолетних:

1. Личностно-психологические факторы:

- жизненный путь личности: опыт, умения выстраивать коммуникации, ценности, черты характера (замкнутость, нерешительность, высокий уровень тревожности, беспечность, подчиняемость, агрессивность, слабОВОлие и пр.).

2. Медицинские факторы:

- употребление алкоголя, наркотических или токсикоманических веществ;

- наличие психических расстройств (патология характера, депрессия, шизофрения, умственная отсталость, алкоголизм и т.д.).

3. Социальные факторы:

- асоциальная семья;

- дисфункциональная семья (отсутствие прямых коммуникаций, доверия, запрет на выражение чувств, конфликты, отстраненность и неучастие родителей в жизни ребенка);
- патологические формы воспитания в родительской семье: гипоопека или безнадзорность, жестокое обращение, воспитание по типу «кумира» семье, «золушки»;
- конфликтные отношения со сверстниками (агрессивное поведение, отвержение сверстниками, унижение, насмешки, жесткое подчинение группе);
- неблагоприятное материальное положение семьи.

4. Биологические факторы:

- подростковый возраст: реакции эмансипации, группирования со сверстниками, имитациями; формирующееся сексуальное влечение;
- повышенная тревожность, возбудимость.

Типы личности:

1. Виктимная личность:

- воспринимает мир как враждебный, полный непредсказуемых и неуправляемых опасностей.
- рассматривает себя как реальную и потенциальную жертву этих опасностей.
- допускает опрометчивые поступки ошибаясь или совершая провокационные действия

2. Безопасная личность:

- знает о существовании различных опасностей, но уверена, что в мире есть предпосылки для преодоления опасных ситуаций.
- не абсолютизирует свои возможности, но понимает, что теоретическая и практическая подготовка может обеспечить безопасность.

Основные составляющие виктимности несовершеннолетних:

1. Возрастные особенности психического и психосексуального развития подросткового возраста в виде становления платонического, эротического или сексуального либидо в сочетании с излишней доверчивостью, недостаточной критичностью;

2. Такие индивидуально-психологические особенности личности, как неадекватная самооценка, высокие показатели по уровню тревожности, эмоциональная неустойчивость, высокая степень нервно-психической напряженности;

3. В структуре личности: социальная робость, низкая способность к интеграции поведения и высокая степень конформности;

4. В ситуации конфликта тенденция «ухода в себя» с целью смягчения эмоционального дискомфорта;

5. Низкий уровень сексуальной просвещенности;

6. Нервно-психические расстройства (олигофрения, расстройства личности – психопатии, последствия органического поражения головного мозга и пр.);

7. Безнадзорность, заброшенность и эмоциональное отвержение, недостаточный уход и недостаток эмоционального тепла, а также отставание в психофизическом развитии, легкая внушаемость, неспособность оценить степень опасности и сопротивляться насилию;

8. Условия жестокого обращения в семье, враждебное восприятие мира, готовность быть жертвами насилия со стороны сильных и самим проявлять его в отношении слабых.

Типы несовершеннолетних жертв, подвергшихся преступным действиям, по степени направленности и характеру виктимного поведения:

-индифферентные (осознающие совершаемые с ними действия или не осознающие их в силу возраста, болезни и других обстоятельств);

- случайные;
- театральные;
- устойчивые;
- злостные.

Индифферентные и случайные типы потерпевших наиболее часто на статистическом уровне становятся жертвами сексуальных преступлений в силу наличия специфических свойств и качеств, присущих их личности, которые обуславливают стереотипные формы поведения (доверчивость, легкомысленность, неопытность, неспособность оказать сопротивление преступнику, не критичность). Для таких типов потерпевших характерны пассивная или активная формы поведения.

Театральный тип потерпевших характеризуется активной формой поведения и выражается в таких специфических особенностях личности, как повышенная демонстративность, наличие вредных привычек.

Устойчивые и злостные формы виктимного поведения потерпевших женского пола характеризуются активной, настойчивой, повышенной и многократной виктимизацией.

Данные формы поведения потерпевших встречаются в основном среди лиц, занимающихся проституцией, гомосексуализмом, лиц с девиантным сексуальным поведением. Выделяет следующие типы поведения потерпевших (жертв) преступлений:

- невинная активная жертва;
- невинная пассивная (молчащая) жертва;
- неодобряемое (осуждаемое) поведение жертвы;
- неосмотрительное поведение жертвы;
- аморальное поведение жертвы;
- провоцирующее поведение жертвы;
- преступное поведение жертвы).

Существуют различные виды виктимного поведения.

1. индивидуальное виктимное поведение. как реализованную преступным актом «предрасположенность», вернее, способность стать при определенных обстоятельствах жертвой преступления или, другими словами, неспособность избежать опасности там, где она объективно была предотвратима». Личностный компонент индивидуального виктимного поведения это способность стать жертвой в силу определенных, присущих индивиду субъективных качеств. Повышенная степень уязвимости за счет личностного компонента виктимного поведения вытекает из наличия соответствующих виктимных предрасположений, т. е. социальных, психологических, биофизических качеств, повышающих степень уязвимости индивида и проявляющихся в большей мере активно.

2. массовое виктимное поведение включает в себя три компонента:

а) совокупность потенциалов уязвимости, реально существующей у населения в целом и отдельных его групп (общностей);

б) деятельный, поведенческий компонент, который выражен в совокупности актов опасного для действующих индивидов поведения (позитивного, негативного, толкающего на преступление или создающего способствующие условия);

в) совокупность актов причинения вреда, последствий преступлений, т. е. реализации виктимного поведения (виктимность - результат).

В содержательном плане массовое виктимное поведение может быть, как: индивидуальное, нейтральное, положительное и негативное. Также следует отметить, то, что массовое виктимное поведение, характеризуется состоянием (уровнем, структурой и динамикой).

3. Личностное – объективно существующее у человека качество, выражающееся в субъективной способности некоторых индивидуумов, в силу образовавшейся у них совокупности психологических свойств, становится жертвами определенного вида преступлений в условиях, когда имелась реальная и очевидная для обыденного сознания возможность избежать того.

4. Ролевое – объективно существующее в данных условиях жизнедеятельности, характеристика некоторых социальных ролей, выражающееся в опасности для лиц, их исполняющих, независимо от своих личностных качеств подвергнуться определенному виду преступных посягательств лишь в силу исполнения такой роли.

2. Психологическая диагностика виктимного поведения обучающихся

Значимым фактором возникновения виктимизации личности является подростковый кризис. По мнению О. О. Андронниковой, пик виктимности приходится на период 15-16 лет в силу многоплановости задач данного возраста. В этот период активно формируется личность, создается нравственное лицо индивидуума. В связи с этим особое внимание уделяется изучению психологических особенностей подростков, склонных к виктимному поведению:

- виктимные личности - это неоднотипные категории лиц, которым может быть свойственна как агрессивность, конфликтность, надменность, демонстративность, наглость, дерзость, так и скромность, уравновешенность, спокойность и даже нерешительность, неуверенность, тревожность, боязливость;

- несформированность компонентов личностного потенциала (жизнестойкости, саморегуляции, смысложизненных ориентаций, ценностных ориентаций, качеств самоактуализирующейся личности, мотивации) повышает вероятность возникновения виктимного поведения у подростков.

Решение проблемы виктимного поведения детей и подростков невозможно без изучения особенностей подростков, склонных к виктимизации. При выявлении склонности к виктимному поведению рекомендуют использовать следующие диагностики личностных особенностей обучающихся, в том числе, склонностей к различным формам и видам девиации, следует проводить с помощью батареи методик. Для подборки диагностических методик следует в первую очередь обращать внимание на показатели стандартизации, валидности и надежности. В частности, для подборки диагностического инструментария можно использовать методические рекомендации для системы функционирования психологических служб, разработанных по заказу Министерства просвещения РФ.

В пакет диагностических методик должны войти методики:

1) направленные на непосредственное выявление склонностей к виктимному поведению:

- «Методика исследования склонности к виктимному поведению», разработанная О.О. Андронниковой;

- «Определение склонности к отклоняющему поведению» А.Н.Орел;

- «Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности» И.А.Дмитриева, И.А.Кибальченко;

- «Тип ролевой виктимности» М.О.Одинцовой;

- опросник индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма;

- «Тест жизнестойкости» С.Мадди, адаптация Д.А.Леонтьева, Е.И.Расказова;

- «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А.Леонтьева;

- опросник Басса-Дарки;

- «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д.Спилберг, Ю.Л.Ханин;

- «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша;

- «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова.

Дополнительно, можно провести следующие методики:

- опросник «Проявление виктимности в Вашем поведении» М.А.Одинцовой;

- методика изучения особенностей виктимного поведения подростков – шкалы ТВП («Тест проявлений виктимного поведения») и ЛДВ («Вопросник свойств личности, детерминирующих виктимность») О.М.Харлан;

- анкета «Выявление склонности подростков к попаданию в виктимогенные ситуации»;

- методика IPPA Armsden, M.Greenberg в адаптации А.А.Лифинцевой;

- Единая методика социально-психологического тестирования по автоматизированной информационной платформе г. Красноярск;

2) направленные на диагностику индивидуальных особенностей личности, указывающих на потенциальные риски формирования виктимного поведения.

Для более точной оценки ситуации данные, полученные с помощью вышеуказанных методик, следует соотносить с данными проективных методик:

- «Человек под дождем» Е.Романовой и Т.Сытько;
- Тест «Рисунок человека» (К. Маховер);
- Тест «Рисунок семьи» Л.Корман;
- «Моя семья» в интерпретации В. К. Лосевой, в изложении Н. Л. Кряжевой;
- «Автопортрет» Р. Бернса (США), Потемкина, Романова (1991) и интерпретация по схеме Г. Рида, разработанной с использованием типологии К. Юнга.
- «Несуществующее животное» М.З.Дукареч;
- цветовой тест Люшера.

При интерпретации рисунков следует обращать внимание не только на общепризнанные сигналы проявления склонностей к виктимному поведению (выраженная личностная тревожность, низкая самооценка, конформность, неуверенность, незащищенность), но и на специфические детали.

Например, дети могут вырисовываться или акцентироваться интимные зоны, обнаженное тело или часть тела и т.д.

Для выявления детей и подростков, склонных к виктимному поведению, также изучения личностных резервов, особенностей защитных механизмов, и устойчивости человека к воздействию стрессовых ситуаций применяются вышеуказанные психодиагностические методики выборочно. Диагностические методики используются для обучающихся с 1 по 11 классы (Перечень диагностических методик приложены).

Таким образом, распознавание и изучение особенностей подростков, склонных к виктимизации, особенно со скрытными формами и обладает повышенной виктимностью из-за его особенностей характера и поведения.

Следовательно, после диагностической работы на основе результатов тестирования разработает план коррекционной работы по психолого-педагогическому сопровождению для обучающихся по предупреждению формированию поведения «жертвы», адаптации детей и стабилизации межличностного взаимодействия в классном коллективе, в том числе профилактических мероприятий по данному направлению для участников образовательных отношений.

3. Организация и методы работы профилактических мероприятий психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением, также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся

Виктимологическая профилактика - это система взаимосвязанных, организационно обеспеченных государственных, общественных и индивидуальных мероприятий, направленных на выявление и устранение или нейтрализацию факторов, которые формируют возможность стать жертвой преступления.

Виктимологическую профилактику подразделяют на первичную и вторичную. Первичная профилактика направлена на предупреждение возникновения провоцирующего поведения. Вторичная профилактика применяется в работе с подростками, которые стали жертвами.

Первичная профилактика виктимного поведения (реализуется в семье и организованных детских коллективах):

- выявление несовершеннолетних из группы риска по развитию виктимного поведения и проведение комплексной работы (педагогическая, психологическая, медико-социальная, психотерапевтическая) с ними и их семьями;
- привитие детям навыков поведения в нестандартных ситуациях (в частности, виктимологических);
- обучение родителей правильному общему воспитанию;
- формирование у детей культуры общения;
- внедрение в учебную систему урока, задачей которого будет осведомление учащихся о виктимном поведении, а целью - способствование профилактике как преступности в целом, так и провоцирующего поведения в частности.

Вторичная профилактика виктимного поведения: целенаправленная деятельность специалистов различных профессий (психологов, социальных педагогов и работников социальных служб, юристов, психологов, врачей и т.д.), направленная на:

- оказание комплексной помощи несовершеннолетним, которые уже имеют опыт виктимного поведения и стали жертвами противоправных действий, в рамках коррекционных психолого-педагогических центров, кабинетов кризисной помощи и т.д.;
- устранение различных виктимологически значимых явлений и процессов в сфере внутрисемейных, общественных, неформальных отношений, обуславливающих виктимизацию подростка как потенциальной жертвы преступных посягательств конкретного индивида либо конкретных обстоятельств.

Психолого-педагогическое сопровождение виктимных подростков - основывается на том, что ПЕДАГОГ помогает ребенку переживать, совместно проживать негативный этап в его жизни. Но при этом следует постоянно давать понять, что ученик способен к самообразованию и позитивной самореализации.

Система работы по первичной психологической профилактике виктимного поведения подростков должна включать следующие меры:

1. Ранняя психологическая диагностика виктимогенных качеств и свойств личности, а также раннее выявление устойчивых психоэмоциональных состояний подростков, детерминирующих их виктимное поведение с целью их профилактики.
2. Индивидуальная и групповая психологическая коррекция устойчивых психоэмоциональных состояний подростков.
3. Психологическая коррекция стереотипов самовосприятия, самооценки, шаблонов жертвенного поведения подростков.
4. Формирование и закрепление у обучающихся в рамках социально-психологических тренингов оптимальных коммуникативных навыков, приемов бесконфликтного конструктивного взаимодействия с потенциальными причинителями вреда, навыков адекватной оценки и прогнозирования виктимогенных ситуаций.
5. Просветительская работа, включающая разъяснительные лекции и беседы с описанием возможных ситуаций виктимогенного плана, причин их возникновения и

оптимальных путей выхода из них; а также мер по предупреждению виктимогенных ситуаций.

6. Реализация системы методов и форм работы со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями, администрацией учебных заведений), направленной на снижение уровня детской виктимизации, профилактику возрастной, статусной, имиджевой и других видов виктимности подростков, а также на снижение частотности возникновения виктимогенных ситуаций, инициируемых взрослыми.

В указанной выше системе профилактических мер основной акцент, должен быть смещен на психокоррекционную работу, так как именно индивидуально-личностные качества подростков лежат в основе их виктимного поведения, также реализация посредством применения методов и форм в профилактической работе. Таким образом, необходимо более детальное рассмотрение методов и форм профилактики виктимного риска. К профилактическим методам и формам виктимного поведения среди подростков можно отнести:

1. Психологическое изучение «портрета» жертвы. Данный метод предполагает исследование, изучение причин, приводящих к виктимному поведению человека. Для этого используют социометрические методы сбора информации, тестирование, наблюдение и др.

2. Вербальный метод (лекция, беседа диспут, индивидуальная и групповая работа). Действенным методом профилактики виктимного поведения может стать беседа – способ индивидуальной или групповой работы, направленный на предупреждение возможности в определенной ситуации стать жертвой.

3. Тренинг. Одним из наиболее эффективных методов в работе с подростками в формировании навыков безопасного поведения в контексте профилактики виктимного поведения является психологический тренинг. Огромным потенциалом обладает метод социально-психологического тренинга, который представляет собой специальную форму обучения знаниям, умениям, навыкам в сферах эффективного, социально приемлемого межличностного общения и взаимодействия.

Социально-психологический тренинг решает важные коммуникативные задачи: развитие коммуникативных умений (ведение дискуссий, эффективное разрешение конфликтных ситуаций); проработка и углубление опыта анализа ситуаций группового общения и взаимодействия;

Психолого-педагогический тренинг, чаще применяемый специалистами образовательных организаций, ориентирован, прежде всего, на усвоение эффективных способов предупреждения противоправных деяний, в условиях образовательной среды, проработку и анализ стратегий поведения в ситуациях, которые могут поставить ребенка в роль жертвы и опасны для его жизни.

В тренингах возможно использование ситуационно-ролевых, дидактических, творческих, организационно-деятельностных, игровых, традиционных и нетрадиционных методов работы. При организации тренинговых занятий с подростками рекомендуется использовать подвижные игры с целью преодоления скованности и напряженности, создания доверительного общения между участниками. Сюжетно-ролевые игры, как правило, становятся инструментом диагностики и самодиагностики, которые способствуют обнаружению затруднений в общении, а также психологических проблем в личностном развитии. Не стоит забывать, что игра всего лишь косвенно влияет на процесс обучения: игровая деятельность способствует развитию новых поведенческих навыков и их закреплению; в ходе игры формируются эффективные коммуникативные умения; сюжетно-ролевая игра способствует приобретению опыта взаимодействия с другими людьми. При организации тренинговой работы с виктимными подростками использовать метод телесно-ориентированной психотерапии. В данной форме выделяют три основные подгруппы приемов: работа над структурой тела, чувственное осознание и нервно-мышечная релаксация. Для плодотворной реализации тренинга педагогу-психологу необходимо обладать терпением, так как виктимные дети обладают своими

специфическими особенностями, в том числе проблемами в коммуникации, неадекватной самооценкой и др. При организации тренинговой работы педагогу-психологу следует принимать креативные решения, он обязан уметь переключаться между поставленными задачами, а также между участниками занятий.

Таким образом, тренинговая работа способствует формированию важных психолого-социальных компетенций (эффективное межличностное взаимодействие, навыки сотрудничества и конструктивного решения конфликтов, эмпатийность и др.), позволяющих предупредить виктимизацию подрастающего поколения, скорректировать их уже имеющееся виктимное поведение, для их успешной социализации или ресоциализации. Кроме того, благодаря тренингу, подростки осваивают навыки рефлексивного поведения, учатся смысловой и оценочной интерпретации происходящих с ними событий и взаимоотношений с другими людьми. Для оценки эффективности и результативности тренинга приводим следующие критерии:

- Реакция. Оценивается эмоционально окрашенное отношение всех участников тренинга к обучению, то есть оценивается то, насколько участникам группы понравился сам тренинговый процесс, применяемые способы, содержание, психолог и его личность (как тренера), климат в группе, активность участников в упражнениях;

- Поведение. Оценивается степень освоения навыков и знаний пройденного тренингового занятия, то каким образом эти навыки применяются в повседневной жизни;

- Обучение. Оценивается уровень освоения пройденного материала тренинга (в совокупность таких характеристик входят: знания, определенные отношения, умения и навыки, способности человека и его установки, способствующие его личностному росту, самоактуализации, социализации);

- Результаты. Оценивается конечный результат путем мониторинга поведенческих особенностей всех участников тренинга.

4. Сопровождение, подразумевающее социально-психологическую подготовку общества к различным негативным факторам. При анализе многообразия факторов, приводящих к виктимному поведению особое внимание следует уделить такому методу профилактики данного явления как социально-психологическое сопровождение. Данная форма профилактики виктимного поведения подразумевает собственно просветительскую и воспитательную работу. Социально-педагогическая профилактика, как одно из важных направлений в предупреждении виктимизации личности, предполагает использование обширного круга мер, необходимых для обеспечения безопасной среды развития и социализации ребенка. Сюда можно отнести такие меры как: санация деструктивных семей, профилактика психических заболеваний, аддиктивного поведения ближайшего окружения подростков с целью предотвращения ими жестоких, насильственных действий по отношению к другим детям и подросткам, а также снижения риска приступной деятельности.

Просветительская работа – значимый компонент профилактики виктимного поведения. Просвещение реализуется в следующих направлениях:

- Разъяснительная работа о недопустимости и наказуемости посягательств на жизнь, здоровье и достоинство людей;

- Информирование о причинах возникновения виктимного поведения и их предупреждения;

- Информирование об эффективных способах и стратегий выхода из данных ситуаций и моментов, связанных с виктимизацией;

- Предоставление информации о системах защиты жертв (телефоны доверия, центры медико-психолого-педагогической помощи, психологические кабинеты и др.).

Не менее важной мерой становится полоролевое воспитание подростка. Его необходимо проводить своевременно, поскольку оно дает правильное представление подростку о взаимоотношении полов, формирует нравственные и моральные принципы поведения при установлении межличностных взаимоотношений (Разработки мероприятий

психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением, также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся прилагаются).

Литература

1. Андронникова, О.О. Тест склонности к виктимному поведению / О. О. Андронникова // Развитие гуманитарного образования в Сибири : сб. ст. : в 2 ч. / Новосиб. гум. ин-т. – Новосибирск :НГИ, 2004. – Вып. 9. Ч. 1. – С. 11- 25.
2. Баймешова, А. Б. О профилактике виктимной личности юношеского возраста / А. Б. Баймешова, Н. Н. Биктина // Вестник магистратуры. – 2015. - № 6-1. – С. 109–113.
3. Варчук, Т. В. Виктимология : учебное пособие / Т. В. Варчук, К. В. Вишневецкий ; под ред. С. Я. Лебедева. – Москва : ЮНИТИ : Закон и право, 2009. – 191 с.
5. Вишневецкий, К. В. Классификация виктимности / К. В. Вишневецкий // Теория и практика общественного развития. – 2014. - № 2. – С. 417- 418.
6. Долговых, М. П. Психологическая детерминация проявления виктимного поведения личности подростка: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / М. П. Долговых ; Тольят. гос. ун-т. – Тольятти, 2009. – 189с.
9. Ефремова, Т.Ф. Современный толковый словарь русского языка. Три в одном. Орфографический. Словообразовательный. Морфемный / Т.Ф. Ефремова.– Москва:Астрель, 2000. – 699 с.
10. Коновалов, В. П. Виктимность и её профилактика / В. П. Коновалов // Виктимологические проблемы борьбы с преступностью / Иркутск.гос. ун-т. – Иркутск, 1982. С. 170
11. Кучина, М. С. Значимость виктимологической профилактики в системе мер предупреждения преступлений / М. С. Кучина // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2015. - № 3 (8). – С. 89 - 94.
12. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина – Пых. – Москва: ЭКСМО, 2010. – 862 с.
13. Одинцова, М. А. Типы поведения жертвы. Диагностика ролевой виктимности / М.А. Одинцова – Самара: Бахрах – М, 2013. – 160с.
14. Франк, Л.В. О виктимологии и виктимности / Л. В. Франк // Советское государство и право. – 1976. - №4. – С. 75-79.
15. Франк, Л. В. Виктимология и виктимность / Л. В. Франк. – Душанбе ; [б. и.], 1972. – 112 с.
16. Холыст, Б. Факторы, формирующие виктимность / Б. Холыст // Вопросы борьбы с преступностью. – 1984. - № 41. - С. 73-74. 6 5

Краткий словарь основных терминов

1. Виктимное поведение - это нарушение психологии человека, присутствующее во внутренней и внешней активности субъекта, которое обуславливает потенциальную или реальную предрасположенность субъекта становиться жертвой.
2. Профилактика - комплекс педагогических и социальных мероприятий, направленных на предупреждение и устранение факторов риска.
3. Система профилактики виктимного поведения - организованная на социально-педагогических принципах целенаправленная деятельность, направленная на выявление и устранение виктимогенных факторов и процессов в сфере внутрисемейных, общественных, неформальных отношений, обуславливающих виктимизацию подростка как потенциальной жертвы преступных посягательств конкретного индивида либо конкретных обстоятельств.
4. Бодишейминг — публичное осуждение людей за недостатки их внешности, такие как вес, фигура, размер бёдер и т. д; дискриминация тех, кто не вписывается в общепринятые стандарты красоты.
5. Виктимология (от лат. *victima* – жертва и греч. *logos* – учение) – в буквальном смысле означает учение о жертве. Выделяются различные виды В. как учения о жертвах, в том числе травмальная, деликтная, криминальная, конфликтная, В. катастроф и др. Виктимология социально-педагогическая – отрасль знания, составная часть социальной педагогики, изучающая реальных или потенциальных жертв неблагоприятных условий социализации, их развитие и воспитание. В. с.-п. разрабатывает общие и специальные принципы, цели, содержание, формы и методы профилактики, минимизации, компенсации, коррекции тех обстоятельств, вследствие которых человек становится жертвой.
6. Виктимизация – процесс превращения потенциальной жертвы в реальную, его конечный и совокупный результат, характеризующийся данными, отвечающими на вопросы: от какого вида преступлений, кто, где и когда потерпел вред; процесс превращения лица в жертву преступления, а также результат этого процесса как в единичном, так и в массовом порядке.
7. Виктимное поведение – действия лица, которые провоцируют возникновение виктимной ситуации, что заключается в конкретной жизненной ситуации, складывающейся в связи с психологическими качествами лица при возникновении реальной возможности причинить ему вред. Виктимное поведение жертвы, как правило, обусловлено: особенностями физиологического состояния лица; легкомыслием и небрежным отношением к собственной безопасности и безопасности своего имущества; легкомысленным отношением к нормам и правилам общественного порядка и общественной безопасности; участием в незаконных сделках через доверчивость или неосведомленность. По характеру виктимное поведение подразделяется на: конфликтное (при создании или участии в конфликте); провокационное (при аморальном поведении, демонстрации богатства и т.п.); легкомысленное (создание аварийной ситуации, доверительного отношения); правомерное (противодействие преступнику при выполнении общественных, служебных обязанностей).
8. Виктимность – от лат. *victima* — жертва) — склонность становиться жертвой преступления. Это устойчивое свойство личности быть жертвой обстоятельств, преступлений чаще чем другие люди или в тех условиях, которые для большинства являются нейтральными.
9. Виды виктимности: индивидуальная, видовая, групповая, массовая. Виктимность подразделяют на виновную (противоправное или безнравственное поведение лица, а также проявление неосмотрительности, легкомыслия и т. п.) и невиновную (связанную со служебными и общественными обязанностями или с психофизическими особенностями).
 - а) ролевая виктимность – объективно существующая при осуществлении лицами определенных социальных ролей в общественной жизни, выражается в опасности для лиц, их исполняющих, независимо от их личностных качеств, подвергнуться определенному

виду преступных посягательств, возникающая лишь в силу исполнения ими такой роли (сотрудник правоохранительных органов); б) личностно-психологическая виктимность – врожденное либо приобретенное в течение жизни особое личностное качество, выражающееся в субъективной способности некоторых индивидов в силу образовавшейся у них совокупности социально- психологических свойств становиться жертвами определенного вида преступлений в условиях, когда имелась реальная и очевидная для обыденного сознания возможность избежать этого. Виктимность видовая – одна из видов виктимности, выражается в относительной «предрасположенности» отдельных людей становиться в силу ряда обстоятельств жертвами определенных видов преступлений, к примеру, потерпевшими главным образом от краж. Виктимность групповая – одна из видов виктимности, характерная для определенных группы, выделяемых по половому, национальному, социальному или иному признаку. В. г. заключается в общей для отдельных категорий людей, обладающих сходными социальными, демографическими, психологическими, биофизическими и другими качествами, повышенной «способности» при определенных условиях становиться жертвами. Виктимность индивидуальная – одна из видов виктимности, свойство человека, обусловленное его социальными, психологическими или биофизическими качествами (либо их совокупностью), способствующими в определенной жизненной ситуации формированию условий, при которых возникает возможность причинения ему вреда.

10. Виктимогенная ситуация – сложившиеся по воле потерпевшего или независимо от него условия, благоприятствующие преступнику в его посягательстве на жертву, т. е. создающие опасность преступного причинения лицу имущественного или неимущественного вреда. В. с. может возникнуть: а) ввиду сознательного игнорирования лицом объективных обстоятельств (по легкомыслию, самонадеянности, небрежности) при пассивном либо агрессивном поведении лица; б) независимо от воли лица (случайно); в) по инициативе причинителя вреда (при инициативном или активном поведении).

11. Виктимологическая безопасность – это состояние защищенности лиц (особенно их виктимных категорий) от всевозможных угроз, в том числе криминальных, возникающих в экстремальных ситуациях, конфликтах, обеспечиваемое государством, широким кругом его субъектов посредством снижения виктимности этих лиц, а также ослабления негативного влияния виктимогенных и иных факторов и ситуаций, достигаемое активным внедрением и применением мер, выработанных криминальной виктимологией.

12. Виктимологическое прогнозирование – это систематическое получение информации о будущем состоянии виктимологической обстановки на основе использования научных методов и процедур.

13. Виктимологическая профилактика – деятельность субъектов предупреждения преступлений по реализации общих и индивидуальных мер, направленных на снижение у населения и отдельных граждан риска стать жертвами преступных посягательств. В. п. включает: а) выявление, устранение или нейтрализацию факторов, ситуаций и обстоятельств, формирующих виктимное поведение отдельных лиц и обуславливающих совершение преступлений; б) выявление групп риска и конкретных лиц с повышенной виктимностью с целью восстановления или активизации их защитных свойств; в) разработку либо совершенствование имеющихся специальных средств защиты граждан и конкретных лиц от преступлений; г) повышение охранно-защитных возможностей потенциальных жертв преступлений.

14. Девиантное поведение (от лат. *deviantio* – отклонение) – поведение, противоречащее принятым в обществе правовым или нравственным нормам, преступное или аморальное поведение (для виктимологии особый интерес представляют жертвы с виктимогенными девиациями).

15. Девиктимизация – процесс трансформации личности из жертвы в сознательного и ответственного субъекта своей жизни, определяемый взаимодействием и взаимопроникновением процессов психологической компенсации, реабилитации, социально-психологической адаптации и гармонизации.

16. Жертва – по обрядам некоторых религий предмет или живое существо, приносимое в дар божеству; тот, кто пострадал или погиб от какого-либо несчастья, стихийного бедствия или подвергся страданиям, неприятностям вследствие чего-либо.
17. Инверсия ролей (преступника и потерпевшего) – ситуация, при которой потенциальная жертва преступления (реальный потерпевший) совершает преступление в отношении потенциального (реального) преступника.
18. Индекс виктимности – относительный параметр, характеризуется числом лиц, подвергшихся преступным посягательствам в течение определенного периода на определенной территории, принадлежащих к определенной социальной группе.
19. Насилие — преднамеренное применение физической силы или власти, действительное или в виде угрозы, направленное на себя или иное лицо, или группу лиц, которое влечет или с большой вероятностью может повлечь нанесение телесных повреждений, психологической травмы, смерть, отклонения в развитии или другой ущерб.
20. Неглект — одна из самых жестоких форм психологического насилия. Ее довольно сложно распознать, неглект существует исключительно в условиях достаточной изоляции жертвы, так что ждать помощи ей неоткуда. По сути неглект — это латентная агрессия, при этом неглектер выглядит абсолютно искренне и оправдания у него совершенно искренние. Он уверен, что стоит заботиться исключительно о собственном комфорте и удовлетворении собственных потребностей, и делать это за счет других.
21. Прессинг (аппрессия) — жесткое, силовое или морально-психологическое давление с целью деморализовать жертву.
22. Проксимальность – свойство личности легко признавать другого человека «своим», стремиться понять и принять его в своё окружение, а также готовность оказать ему при необходимости помощь.
23. Психическая травма — какая-либо личностно значимая ситуация (явление), имеющая характер патогенного эмоционального воздействия на психику человека, психологически тяжело переносимая и способная, при недостаточности защитных психологических механизмов, привести к психическим расстройствам.
24. Психологическая уязвимость — определенные психологические особенности личности, при которых любое физическое или психическое воздействие (объективно малозначимое) может стать психической травмой.

Диагностический инструментарий выявления склонности к виктимному поведению детей и подростков

Методика исследования склонности к виктимному поведению (О.О. Андронникова)

Виктимное поведение – это такое поведение, в результате особенностей которого повышается вероятность превращения лица в жертву преступления, обстоятельств или несчастного случая.

Методика О.О. Андронниковой является стандартизированным тестом-опросником и предназначена для измерения предрасположенности подростков к реализации различных форм виктимного поведения. О. О. Андронникова выделяет несколько уровней виктимности:

- «нормальный уровень виктимности», присущий личности характеризующейся хорошей адаптацией;
- «среднестатистический уровень виктимности», зависящий от конкретных социальных условий и принятой социокультурной нормы виктимности;
- «высокий уровень виктимности», связанный со специфическими качествами личности, повышающими степень ее уязвимости, и снижающими уровень адаптации.

Объектом приложения методики являются социальные и личностные установки.

Цель использования: выявление показателей предрасположенности к реализации отдельных форм виктимного поведения.

Методика предназначена для обследования: лица старшего подросткового и юношеского возраста. Тест-опросник состоит из 86 вопросов и представляет набор специализированных психодиагностических шкал:

1. Шкала социальной желательности ответов;
2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего);
3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего);
4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего);
5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего);
6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего);
7. Шкала реализованной виктимности.

Опросник может быть использован как самостоятельная психодиагностическая методика, так и в комплексе с другими методиками, направленными на изучение личности подростка.

Инструкция для испытуемого Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т.п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в вопроснике и виду Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы

должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению. Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

Текст опросника:

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем приятных.
2. Когда я попадаю в неприятное положение, то мне лучше не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно бы записался добровольцем для участия в боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы мне хорошо заплатили за опасную работу, я не взялся бы за неё.
6. Если кто-то меня обижает, я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи или бить посуду.
10. У меня бывали периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не могу ни за что взяться, включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
14. Временами я так упорно настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.
15. Другие люди кажутся мне счастливее меня.
16. Многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.
18. Меня трудно переубедить.
19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе зачастую не остается времени.
20. Я вряд ли добьюсь в жизни чего-то, действительно стоящего.
21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.
22. Я не рассержусь, когда надо мной посмеиваются.
23. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах.
24. Я редко совершаю поступки, о которых потом жалею (больше и чаще, чем другие).
25. Я очень редко ссорюсь с членами своей семьи.
26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.
27. У меня постоянно такое чувство, будто я сделал что-то плохое или злое.
28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.
29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.
30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.
31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.
32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.
33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.
34. Мои манеры за столом лучше в гостях, чем дома.
35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.
36. Мое поведение в значительной мере определяют правила и привычки людей, которые меня окружают.
37. Я предпочитают решать конфликты без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.
39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.
40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, я бы непременно поучаствовал.
41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.
42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
43. Я не могу изменить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.
44. Терпеть боль назло другим людям бывает даже приятно.
45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько он хочет.
46. Если я в детстве нехорошо себя вел, то меня наказывали.
47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными и умирающими.
48. Если ситуация становится опасной, я всегда замечаю это сразу.
49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь её выполнять.
50. Иногда я не уступаю окружающим не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.
51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не выйдет.
52. Мои родители никогда не подвергали меня телесным наказаниям.
53. Если при покупке автомобиля придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
54. Меня обзывали в школе чаще, чем других.
55. Люди справедливо возмущаются, узнав, что преступник остался безнаказанным.
56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.
57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.
58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых не одобряю.
59. Я готов простить грубость моему партнеру, если надеюсь, что это не повторится.
60. Безопаснее никому не доверять.
61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых людей.
62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.
63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым полезть в драку.
64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.
65. Я не рискнул бы прыгнуть с парашютом.
66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.
67. Я легко теряю терпение.
68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по настоящему проявить себя.
69. Меня очень трудно разозлить.
70. Люди часто разочаровывают меня.
71. У меня бывает такое чувство, будто трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.
72. Меня трудно рассердить.
73. Обойти закон вполне можно, если не преступаешь его по существу.
74. Я пью алкогольные напитки в умеренных количествах (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с тем, который готов предоставить сотрудникам полную свободу.
78. Если кто-то затеял интересное, хотя и опасное дело, я его поддерживаю.

79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему дожидаться настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребёнок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличено.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает того, чтобы её ударили.

Обработка результатов:

Первая процедура касается получения первичных (сырых) оценок. Для её осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпадающих с ключом. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок.

Ключ для подсчета первичных данных:

1. Шкала социальной желательности 5, 25, 58. 11, 13, 34, 39, 64, 76.
2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип) 6, 9, 14, 29, 45, 50, 51, 60, 63, 67, 73, 80, 82, 86. 25, 26, 33, 34, 37, 55, 57, 58, 69, 72, 74, 79, 81.
3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушительному поведению (активный тип) 3, 13, 23, 27, 32, 35, 40, 62, 68, 76, 78. 4, 5, 24, 26, 28, 31, 33, 53, 65, 74.
4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип) 17, 19, 30, 47, 49, 55, 58, 64. 11, 13, 34, 39, 66, 84.
5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип) 1, 2, 5, 16, 20, 21, 36, 43, 44, 46, 54, 59, 71, 75, 77, 83. 8, 22, 41.
6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип) 9, 10, 15, 16, 32, 38, 40, 45, 56, 61, 70, 85. 8, 31, 33, 42, 48, 65, 74.
7. Шкала реализованной виктимности 19, 27, 38, 43, 44, 46, 51, 54, 59, 62, 76, 83. 8, 25, 28, 33, 52, 74.

Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные (для испытуемых 15-16 лет).

- 1 Социальная желательность ответов 1 2 - 3 4 - 5 6 - 7-9
- 2 Агрессивное поведение 1-5 6-7 8 9- 10 11- 12 13- 14 15- 16 17 18- 19 20- 27
- 3 Склонность к самоповреждающему и саморазрушительному поведению 1-5 6 7 8 9 10 11 12 13 14- 22
- 4 Склонность к гиперсоциальному поведению 1-2 3 4 5 6 7 - 8 9 10- 14
- 5 Склонность к зависимому и беспомощному поведению 1-3 4-5 6 7 8-9 10- 11 12 13 14 15- 19
- 6 Склонность к некритичному поведению 1-4 5 6-7 8 9 10- 11 12 13 14- 15 16- 19
- 7 Реализованная виктимность 1-4 5 6-7 8 9 10- 11 12 13 14- 15 16- 18

«Определение склонности к отклоняющемуся поведению» А.Н. Орел

Назначение теста: предлагаемая методика диагностики **склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)** является стандартизированным тест-опросником, предназначенным для измерения готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения. Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных

между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

Инструкция к тесту: перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам:

- если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике поставьте цифру «1»;
- если оно неверно, то поставьте цифру «0»;
- если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Тестовый материал

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сыночком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословиц: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться от употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Класс _____

Возраст (полное количество лет) _____

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| 31 | | 32 | | 33 | | 34 | | 35 | | 36 | | 37 | | 38 | | 39 | | 40 | |
| 41 | | 42 | | 43 | | 44 | | 45 | | 46 | | 47 | | 48 | | 49 | | 50 | |
| 51 | | 52 | | 53 | | 54 | | 55 | | 56 | | 57 | | 58 | | 59 | | 60 | |
| 61 | | 62 | | 63 | | 64 | | 65 | | 66 | | 67 | | 68 | | 69 | | 70 | |
| 71 | | 72 | | 73 | | 74 | | 75 | | 76 | | 77 | | 78 | | 79 | | 80 | |
| 81 | | 82 | | 83 | | 84 | | 85 | | 86 | | 87 | | 88 | | 89 | | 90 | |
| 91 | | 92 | | 93 | | 94 | | 95 | | 96 | | 97 | | 98 | | | | | |

Обозначение ответов: «да» - 1, «нет» - 0

Обработка результатов: Ключи для подсчета первичных «сырых»:

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:
2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:
1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению:
14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:
3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию:
3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:
7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к деликвентному поведению:
18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в «стандартные» Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = 10 \times (X_i - M) / S + 50$$

Где X_i - первичный («сырой») балл по шкале; M - среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации; S - стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

«Рефлексивная оценка потенциальной индивидуальной виктимности»

И.А.Дмитриева, И.А.Кибальченко

Инструкция испытуемому. Вам предлагается ряд утверждений, на которые следует дать ответы. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте цифру, соответствующую варианту Вашего ответа: 1 - неверно; 2 - скорее неверно; 3 - затрудняюсь ответить; 4 - скорее верно; 5 - верно. Не нужно долго размышлять над каждым вопросом. В данном случае «правильных» и «неправильных» ответов не существует.

Содержание методики и ключ обработки результатов

1. Большинство коллег считают меня раздражительным (ой).
- 2*. Я не верю в разрекламированные телевидением препараты.
3. Я займу деньги в долг дальней знакомой.
4. Я часто ругаюсь в очередях.
5. Мне нравится всегда быть в центре внимания, приглашая к себе гостей.
- 6". Моей щедростью пользуется коллектив.
7. В общественных местах я более агрессивен (на), чем дома.
- 8*. Если мне нужно принять важное решение, то я доверяю только своему опыту.
- 9*. В порыве гнева я никогда не кину предмет.
- 10*. В общественных местах я стараюсь не привлекать к себе внимание.
- 11*. Я миролюбив (а) по отношению к коллегам.
12. При желании, я запросто смогу прорваться за кулисы к звезде.
- 13". Меня больше волнует качество товара, а не цена.
14. Ради цели я могу преодолеть любые погодные условия.
15. Я всегда стремлюсь выделиться из коллектива.
16. Я могу перейти дорогу в неполюженном месте или проехать на красный свет.
17. Если я куплю в дом дорогую вещь, то при возможности продемонстрирую ее.
- 18 Я взялся (ась) бы за опасное задание, если б за него хорошо заплатили.
- 19". Я не упущу возможности проехать в трамвае «зайцем».
20. Если коллектив не поддерживает мою идею, то я очень расстраиваюсь.
21. В порыве гнева я могу что-то разбить, поломать.
22. Убедительный фразы действуют на меня как гипноз.
23. Если я спешу, то мне «наплевать» на очередь передо мной.
24. Если мне придет смс с просьбой пополнения счета с незнакомого номера, то скорее всего я пополню счет.
25. Я никогда не проверяю счет в ресторане.
26. Если в коллективе затевается интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.
27. Талисманы могут уберечь даже от природных катаклизмов.
- 28*. В коллективе, кроме себя, никому доверять нельзя.
- 29". При необходимости я смог (ла) бы самостоятельно выбраться из горящего дома.
30. Мне очень нравится выделяться из толпы.
31. Совет авторитетного в коллективе человека для меня закон.
- 32". Если я одет (а) не по ситуации, то чувствую себя скованно.
33. Обо мне говорят, что мне можно внушить что угодно.
- 34". Зачастую я не берусь за работу, боясь не оправдать ожидания коллектива.
35. Я охотно записался (ась) бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
36. В коллективе я делюсь своими секретами с доброжелательными людьми.

Шкала ответов разрабатываемой методики: 1 - неверно; 2 - скорее неверно; 3 - затрудняюсь ответить; 4 - скорее верно; 5 - верно.

В зависимости от выбранного варианта ответа, начисляется соответствующий балл:

для прямых заданий (1, 3, 4, 5, 7, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 33, 35, 36) 1-1балл, 2-2 балла, 3-3 балла, 4-4 балла, 5-5 баллов;

для обратных заданий, помеченных* (2*, 8*, 9*, 10*, 11*, 28*) 1-5 баллов, 2-4 балла, 3-3 балла, 4-2 балла, 5-1 балл;

для симметричных заданий, отмеченных" (6", 13", 19", 29", 32", 34")1?5 баллов, 2 ?4 балла, 3-3 балла, 4-4 балла, 5-5 балла.

Исходя из выше указанного начисления баллов и с учетом шкалы коррекции подсчитывается суммарный результат потенциальной индивидуальной виктимности.

Ключ начисления баллов будет выглядеть следующим образом: 1, 2*, 3, 4, 5, 6"к, 7, 8*, 9*, 10*, 11*, 12, 13"к, 14к, 15к, 16к, 17, 18, 19"к, 20к, 21, 22, 23, 24к, 25, 26, 27, 28*, 29"к, 30, 31, 32"к, 33, 34"к, 35к, 36.

Обратные утверждения - с пометкой *; симметричные утверждения - с пометкой"; к ? шкала коррекции (к=2).

Для выравнивания количественного содержания ячеек матрицы в процессе разработки методики предлагается шкала коррекции. Коэффициент коррекции определен по соотношению количеств заданий в ячейках.

Уровни потенциальной индивидуальной виктимности:

- 118-132 и меньше баллов - I уровень потенциальной индивидуальной виктимности (низкий);
- 133-165 баллов? II уровень потенциальной индивидуальной виктимности (средний);
- 166-188 баллов и больше? III уровень потенциальной индивидуальной виктимности (высокий).

Опросник «Тип ролевой виктимности» М.О.Одинцовой

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно – это поможет Вам больше узнать себя.

0 баллов – ответы «Нет»

1 балл – ответы «Скорее нет, чем да»

2 балла – ответы «Скорее да, чем нет»

3 балла – ответы «Да»

Текст опросника

1. Считали ли Вы когда-нибудь, что жизнь к Вам несправедлива?
2. Бывало ли у Вас ощущение, что Вами пренебрегают?
3. Неудачи в Вашей жизни – простое стечение обстоятельств?
4. Вам говорили, что быть одиноким – Ваше предназначение?
5. Вам приходилось скрывать правду, ради получения чего-то нужного для Вас (вещи, идеи...)
6. Бывало ли у Вас ощущение, что Вам навязывают работу, которую должны выполнять другие?
7. Чувствовали ли Вы себя совершенно обессиленным и беззащитным?
8. Ваше мнение в коллективе игнорировали?
9. Приходилось ли Вам представляться слабым и немощным для того, чтобы привлечь внимание окружающих?
10. Казалось ли Вам, что к Вам относятся как к «мальчику для битья»?
11. Делились ли Вы своими неприятностями с мало знакомыми людьми?
12. Вас игнорировали значимые для Вас люди?
13. Пользоваться своими несчастьями для того, чтобы добиться денежных либо моральных компенсаций считается практичным?
14. Бывало ли, что Вас использовали в своих целях?

15. Вам приятно, когда Вам сочувствуют?
16. Трудно ли Вам привыкать к новому коллективу?
17. Поплакаться, чтобы добиться необходимого – оказывается лучшим способом влияния на других?
18. Говорили ли Вам, что Вы невезучий?
19. Другие люди умеют лучше контролировать события своей жизни, чем Вы сами?
20. Являлись ли Вы объектом унижительных для Вас шуток?
21. Лучший способ добиться желаемого – задобрить окружение?
22. Переживали ли Вы состояние ненужности?
23. Приходилось ли Вам скрывать истинные мотивы для достижения своих целей?
24. Окружающие люди по отношению к Вам бывали враждебно настроены?
25. Вам приходилось хлопотать о материальной помощи у близкого окружения?
26. Вас оставляли без необходимого внимания родные, друзья?
27. Можете ли Вы сказать о себе, что Вы ранимы и обидчивы?
28. Вы страдали от недостаточно почтительного отношения к себе?
29. Играть роль жертвы, если требуют обстоятельства, разумно?
30. Вам говорили, что у Вас низкая самооценка?
31. Окружающие люди проявляли недостаточную заботу о Вас?
32. Другие люди казались Вам более привлекательными, чем Вы сами?

Бланк ответов

Пол _____ Возраст _____ Профессия _____

Инструкция: Вам предлагается ответить на вопросы методики, описав себя и свое поведение таким, каково оно есть на самом деле. Первый ответ, который приходит в голову – самый верный. Ваши ответы будут храниться в строгой секретности. Отвечайте на вопросы честно – это поможет Вам больше узнать себя.

Возможные варианты ответов:

«Нет» – 0

«Скорее НЕТ, чем да» – 1

«Скорее ДА, чем нет» – 2

«Да» – 3.

В бланке для ответов, можно поставить баллы от 0 до 3 по вышеуказанной схеме вариантов ответов.

| И .Р. | С. Р. | И .Р. | С. Р. | И .Р. | С. Р. | И .Р. | С. Р. |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | 1 | 2 |

Для подсчета результатов, суммируются все нечетные, затем все четные пункты опросника.

Ключ для подсчета результатов:

Игровая роль жертвы: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31

Социальная роль жертвы: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32

Высокие баллы по шкале «игровая роль жертвы» характеризуют человека, использующего внешние ресурсы для защиты внутренней проблемы. Такой человек умеет блестяще манипулировать другими, пытаясь получить поддержку, в которой, по собственным предположениям нуждается. К основным характеристикам игровой роли

жертвы можно отнести инфантильность, демонстрация своих несчастий и страданий, боязнь ответственности, рентные установки, искусство манипулирования.

Следует отметить особую пластичность и креативность игровой роли жертвы. Такие люди, как правило, общительны, контактны, обладают хорошим эмоциональным (личностным и коммуникативным) интеллектом, умеют расположить к себе, умеют улаживать различные социальные ситуации. Они мягкосердечны, умеют сочувствовать, утешить, почти со всеми поддерживают хорошие, теплые отношения. Такие люди легко адаптируются в социуме.

Очень высокие баллы по шкале «игровая роль жертвы» говорят о том, что роль закрепилась в модели поведения и перешла в позицию. Все характеристики, свойственные индивидам с игровой ролью жертвы сохраняются, закрепляются, заостряются, приобретают акцентуированный, экспрессивный характер. Индивид все чаще демонстрирует свои страдания и несчастья, постоянно жалуется, склонен к обвинениям других, считает, что жизнь к нему несправедлива, и всячески при помощи манипуляций стремится привлечь внимание и помощь от окружающих. Проявляет агрессию, если не получается добиться желаемого. Такой человек считает себя обессиленной жертвой ситуаций, обстоятельств, других людей.

Высокие баллы по шкале «социальная роль жертвы» предполагают любой тип аутсайдерства: это может быть «козел отпущения», «гадкий утенок», «белая ворона», и др. Такого индивида не покидает ощущение, что он изгой, им пренебрегают. Окружающий мир кажется ему враждебным. Зачастую такой человек наделен стигмой (ярлыком). Чувствует себя одиноким, ненужным и глубоко страдает по этому поводу. Склонность обвинять в случившемся обстоятельства сочетается с самообвинениями, очень обидчив. Считает других людей более привлекательными, и более успешными, чем он сам. Человек, пребывающий в данной роли, мотивирован на освобождение от разрушительного влияния ярлыка. В отличие от игровой роли жертвы, в социальной роли отсутствует манипулятивный компонент и рентные установки (выгода). Кроме этого, такой индивид мене гибок в отношениях с другими людьми, труднее адаптируется в социуме.

Люди с социальной ролью жертвы меньше прибегают к манипуляциям, любят уединение. Вместе с тем, они открыты опыту, что выражается в хорошем воображении, высоком уровне понимания происходящего, пытливости ума, умения оперировать большим количеством информации, сообразительности. Они склонны к неустанной рефлексии своих поступков и переживаний.

Очень высокие баллы по данной шкале говорят о прочности социальной роли жертвы, активизации рентных установок, которые с усилением основных характеристик социальной роли, закрепляются в модели поведения и способствуют деформации личности и поведения. Статус жертвы создается заранее предписанными нормами, стереотипами и оказывает существенное влияние на весь образ жизни человека. Такой человек считает себя неудачником и обвиняет других людей в собственных несчастях. Переживая свою изолированность, привыкает к ней и считает, что одиночество – его судьба. Не уверен, что способен изменить свою жизнь, полагается на судьбу и других людей. Глубоко переживает свою изолированность, ощущает себя вечным изгоем и хроническим неудачником.

Высокие баллы по опроснику в целом, указывают на низкий уровень жизнестойкости, отсутствие осмысленных смысло-жизненных ориентаций, предпочтение неконструктивных преодолевающих стилей поведения (избегание, манипуляции, асоциальные и агрессивные действия, и т.п.). Таким людям свойственна переменчивость в настроении (снижение оптимистического настроения). Ярко выражена психоэмоциональная симптоматика, выражающаяся в нарушениях сна, излишнем беспокойстве, рассеянности, и т.п. Им характерна неудовлетворенность своей повседневной деятельностью (переживание скуки, тоски, и т.п.). Они очень напряжены и чувствительны, обидчивы и ранимы. Такие люди эмоционально включены в ситуацию, пессимистично относятся к происходящему, занимаются самообвинениями, в результате чего переживают

эмоциональный дискомфорт. Самообвинения сочетаются с обвинениями других и жалостью к себе. При этом, виктимный индивид склонен к раздражению и агрессии, направленной на других. В целом, эмоциональное поле «жертвы» можно охарактеризовать, как поле, «сотканное» из печали, возмущения, отчаяния, уныния, агрессии, страха, и т.п. При этом, эмоции слабо контролируются. Более того, виктимный индивид пытается снять с себя ответственность за происходящее, постоянно обвиняя в своих бедах других людей. Индивиды с высоким уровнем ролевой виктимности отличаются склонностью уходить от проблем, они смиряются с ситуацией и не желают ничего менять, потому что считают, что любые попытки что-либо изменить бесполезны.

Вместе с тем, для людей с высоким уровнем ролевой виктимности социальное окружение представляет особую значимость. Надежды на «спасение» они возлагают именно на него. Поэтому от социального окружения зависит многое: станет ли человек на путь жизнелюбия или «застынет» в роли жертвы

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова)

Цель методики: Оценка стрессоустойчивости

Сферы применения: Выявление уровня стрессоустойчивости

Примечание по использованию: групповая, индивидуальная

Инструкция. Вам предлагается бланк-опросник с утверждениями. Обведите кружком подходящий для вас вариант по каждому утверждению. Чем искреннее будут ваши ответы, тем более точный результат вы получите.

| Утверждение | Р едко | И ногда | Ч асто |
|---|-------------------|--------------------|-------------------|
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я стараюсь работать, даже если бываю не совсем здоров | 1 | 2 | 3 |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я бываю настроен агрессивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я бываю раздражителен | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно | 1 | 2 | 3 |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1 | 2 | 3 |
| 9. Я страдаю бессонницей | 1 | 2 | 3 |
| 10. Своим недругам я могу дать отпор | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность | 1 | 2 | 3 |
| 12. У меня не хватает времени на отдых | 1 | 2 | 3 |
| 13. У меня возникают конфликтные ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 14. Мне не достает власти, чтобы реализовать | 1 | 2 | 3 |
| 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я все делаю быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки | 1 | 2 | 3 |

Далее: подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости по таблице:

| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
|------------------------|-----------------------------------|
| 51-54 | 1 – очень низкий |
| 53-50 | 2 – низкий |
| 49-46 | 3 – ниже среднего |
| 45-42 | 4 – чуть ниже среднего |
| 41-38 | 5 – средний |
| 37-34 | 6 – чуть выше среднего |
| 33-30 | 7 – выше среднего |
| 29-26 | 8 – высокий |
| 25-18 | 9 – очень высокий |

Чем меньше, число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

Каждый человек способен научиться владеть своим эмоциональным состоянием и тем самым ослабить влияние стрессовой ситуации.

Саморегуляция – это способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать, ставить цель, осуществлять выбор и т.д., в том числе и контролировать свои эмоции, уметь расслабиться.

Опросник индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма

Методика «Копинг-механизмы» (автор Е. Хайм, адаптация лаборатории клинической псих. Психоневрологического ин-та им. В. М. Бехтерева, докт. мед. наук, проф. Л. И. Вассермана). Методика нацелена на определение доминирующих совладающих поведенческих стратегий: комплекс способов и приемов преодоления стрессовых состояний, способы совладания с трудностями. «Копинг-поведение» включает в себя многообразные формы активности человека, оно охватывает все виды взаимодействия субъекта с трудностями, которые необходимо разрешить, избежать, взять под контроль или смягчить.

Основная функция копинга, по Шкала мнению многих зарубежных и отечественных ученых, состоит в адаптации человека к требованиям ситуации.

Цель: анализ вариантов копинга, распределенных в соответствии с тремя основными сферами психической деятельности - когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Инструкция: Пожалуйста, выберите наиболее подходящее утверждение о том, как вы разрешаете трудные (эмоционально тяжелые, стрессовые) ситуации в профессиональной деятельности. Для этого в каждом разделе выберите только одно утверждение и обведите в кружок его номер.

- А 1. Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о своих трудностях.
2. Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях.
3. Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях.
4. Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.).
5. Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, занимаюсь повышением квалификации, изучении иностранного языка и т. п.).
6. Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой.
7. Я использую сотрудничество со значимыми для меня людьми с целью преодоления трудностей (обсуждая проблему, ищу поддержку).
8. Я обычно ищу людей, способных помочь советом.

Б 1. Говорю себе: В данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности и проблемы.

2. Говорю себе: Это судьба, нужно с этим смириться.

3. Это несуществующие трудности, не всё так плохо, в основном всё хорошо.

4. Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего истинного состояния.

5. Я стараюсь проанализировать, всё взвесить и объяснить себе, что же случилось.

6. Я говорю себе по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк.

7. Если что-то случается, то так угодно Богу.

8. Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей.

9. Я предаю своим трудностям (проблемам) особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя.

10. В данное время я полностью не могу справиться с постоянно возникающими трудностями, но со временем я смогу успешнее справляться и с ними, и с более сложными, как раньше.

В 1. Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую.

2. Я впадаю в отчаянье, я плачу, я расстраиваюсь.

3. Я подавляю эмоции в себе.

4. Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации.

5. Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне.

6. Я впадаю в состояние безнадежности.

7. Я считаю себе виноватым(ой) и получаю по заслугам.

8. Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным(ой).

«Ключ»: Отмечается характер (адаптивные, относительно адаптивные и не адаптивные) копинг-механизмов в каждой сфере – поведенческой (А), когнитивной (Б) и эмоциональной (В) – и их варианты (согласно ниже приведенному перечню вариантов).

| | | | |
|----------------------------|---------------------------|--------------|----------------|
| Сферы/механизмы | Конструктивные | Относительно | конструктивные |
| Неконструктивные | Поведенческая (А) 2, 7, 8 | 1, 4, 5 | 3, 6 |
| Когнитивная (Б) | 4, 5, 10 | 6, 7, 9 | 1, 2, 3, 8 |
| Эмоциональная (В) | 1, 4 | 2, 5 | 3, 6, 7, 8 |
| Варианты копинг-механизмов | | | |

В поведенческой сфере

1. Отвлечение: «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь о них забыть».

2. Альтруизм: «Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. Активное избегание: «Стараюсь не думать, всячески избегаю думать о своих неприятностях».

4. Компенсация: «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)».

5. Конструктивная активность: «Чтобы пережить эти трудности, я берусь за осуществление своей давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)».

6. Отступление: «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. Сотрудничество: «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. Обращение: «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

В когнитивной сфере

1. Игнорирование: «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем эти трудности».

2. Смирение: «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться».

3. Диссимиляция: «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».
4. Сохранение апломба: «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые Минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния». 2
5. Проблемный анализ: «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».
6. Относительность: «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк».
7. Религиозность: «Если что-то случится, то так угодно Богу».
8. Растерянность: «Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».
9. Придание смысла: «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствую себя».
10. Установка собственной ценности: «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться с ними и с более сложными, как раньше».

В эмоциональной сфере

1. Протест: «Я всегда глубоко возмущен(а) несправедливостью судьбы ко мне и протестую».
2. Эмоциональная разгрузка: «Я впадаю в отчаянье, рыдаю и плачу».
3. Подавление эмоции: «Я подавляю эмоции в себе».
4. Оптимизм: «Я всегда уверен(а), что есть выход из трудной ситуации».
5. Пассивная кооперация: «Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».
6. Покорность: «Я впадаю в состояние безнадежности».
7. Самообвинение: «Я считаю себя виноватым(ой) и получаю по заслугам».
8. Агрессивность: «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

«Тест жизнестойкости» (С. Мадди, перевод и адаптация Д. А.Леонтьева)

Жизнестойкость, как черта личности, характеризуется мерой преодоления личностью заданных обстоятельств. С другой стороны, эта личностная черта определяется мерой прилагаемых усилий по работе личности над собой и над обстоятельствами своей жизни. Жизнестойкость человека связана с возможностью преодоления различных стрессов, поддержанием высокого уровня физического и психического здоровья, а также с оптимизмом, самоэффективностью и удовлетворенностью собственной жизнью. Она является ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов на соматическое и психологическое здоровье, а также на успешность деятельности.

Жизнестойкость – система убеждений, позволяющая человеку воспринимать даже негативные события как опыт и успешно справляться с ними. Она включает три компонента: вовлеченность (убеждение в том, что только благодаря своей активности человек находит в мире интересное), контроль (убежденность в контролируемости мира и своей способности добиться результата) и принятие риска (готовность действовать вопреки неопределенности ситуации и угрозе и извлекать опыт из любых ситуаций).

| | Вопросы | Нет | скорее е нет, чем да | скорее е да, чем нет | Да |
|--|---------|-----|-------------------------------|-------------------------------|----|
| | | | | | |

- 1 Я часто не уверен в собственных решениях
- 2 Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела
- 3 Часто, даже хорошо выспавшись, я трудом заставляю себя встать с постели
- 4 Я постоянно занят и мне это нравится
- 5 Часто я предпочитаю «плыть» по течению
- 6 Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств
- 7 Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня
- 8 Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня
- 9 Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо
- 10 Порой я так устаю, что уже ничто не может меня заинтересовать
- 11 Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным
- 12 Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня
- 13 Лучше синица в руках, чем журавль в небе
- 14 Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым
- 15 Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их
- 16 Иногда меня пугают мысли о будущем
- 17 Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь все, что задумал
- 18 Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль
- 19 Мне кажется, что если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете
- 20 Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми
- 21 Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш
- 22 Я люблю знакомиться с новыми людьми
- 23 Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, он просто не умеет видеть интересное
- 24 Мне всегда есть чем заняться
- 25 Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг
- 26 Я часто сожалею о том, что уже сделано
- 27 Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен
- 28 Мне трудно сближаться с другими людьми
- 29 Как правило, окружающие слушают меня внимательно
- 30 Если бы я мог, я бы многое изменил бы в прошлом
- 31 Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен
- 32 Мне кажется, жизнь проходит мимо меня
- 33 Мои мечты редко сбываются
- 34 Неожиданности дарят мне интерес к жизни
- 35 Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны
- 36 Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни
- 37 Мне не хватает упорства закончит начатое
- 38 Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной
- 39 У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы
- 40 Окружающие меня недооценивают
- 41 Как правило, я работаю с удовольствием
- 42 Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей
- 43 Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются
- 44 Друзья уважают меня за упорство и непреклонность
- 45 Я охотно берусь воплощать новые идеи

Обработка результатов опросника:

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3.
«Нет» – 0 баллов; «Скорее нет, чем да» – 1 балл; «Скорее да, чем нет» – 2 балла;
«Да» – 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.
«Нет» – 3 балла; «Скорее нет, чем да» – 2 балла; «Скорее да чем нет» – 1 балл;
«Да» – 0 баллов.

Затем суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к тесту «Жизнестойкость»

Прямые пункты Обратные пункты

Вовлеченность 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль 9, 15, 17, 21, 25, 44 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Принятие риска 34, 45 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36, 188

Средние значения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости»

нормы Жизнестойкость

Вовлеченность

Контроль Принятие риска

среднее 62 – 99 баллов 29 – 46 баллов 21 – 37 баллов 9 – 18 баллов

Интерпретация шкал опросника. Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. Он постоянно занят, и это ему нравится, работает с удовольствием, старается быть в курсе всего происходящего, любит знакомиться с новыми людьми. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отверженности, ощущение себя «вне» жизни. Такой человек пассивен, чувствует бессмысленность своей деятельности, поэтому ему не хватает упорства закончить начатые дела, ему трудно сближаться с новыми людьми, чувствует себя лишним.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставит труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Такой человек не уверен в собственных решениях, предпочитает «плыть по течению», т.к. проблемы кажутся неразрешимыми, а трудности утомляют. Он часто меняет свои планы в зависимости от обстоятельств, откладывает решение проблем до лучших времен.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, рискуя при этом, считая стремление к комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. Такой человек любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни и охотно берется воплощать даже самые смелые идеи. В противоположность этому – мечты о размеренной спокойной жизни, сожаления о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

«Определение уровня развития социальных навыков» А.П. Гольдштейна

Опросник социальных навыков - это психологическая методика, которая позволяет за короткое время определить уровень сформированности социальных навыков у подростка и оценить, какие именно социальные навыки являются для него наиболее простыми, а какие наиболее сложными.

В данной методике используется модель социального поведения, созданную А.П. Гольдштейном. В этой модели выделяется 37 основных навыков, разделенных на 5 категорий:

I) Начальные навыки - некоторые минимальные умения, которые позволяют человеку вступать в контакт с другими людьми, участвовать в разговоре.

Вступить в разговор с кем-либо.

Перейти в разговоре к интересующему Вас вопросу, детально обсудить его и ответить на вопросы собеседника.

Дать другому человеку понять, что Вы внимательно выслушали его и затем умело завершить разговор каким-то уместным замечанием.

Выслушивать другого человека, быть внимательным к нему, постараться понять его и показать ему свою заинтересованность.

II) Самовыражение в разговоре - умение выразить свои чувства и переживания или передать информацию другому человеку,

Сказать комплемент, сказать собеседнику, что Вам что-то нравится в нем или его действиях.

Дать понять другому человеку, что Вы благодарны ему за то, что он сделал для Вас.

Поддержать человека, если он сомневается в своих силах.

Попросить о помощи: попросить кого-либо помочь Вам квалифицированно справиться со сложной ситуацией, с которой Вы не можете справиться самостоятельно.

Доходчиво объяснить кому-либо, что и как ему делать.

Выразить нежные чувства, дать понять кому-либо, что Вы равнодушны к нему (к ней).

Обратиться с жалобой: дать кому-то понять, что он виноват перед Вами и попытаться найти решение проблемы.

Убедить другого человека, что Ваша точка зрения на что-либо более правильная и более продуктивная, чем его.

Выразить свое недовольство, выразить свое возмущение прямо и честно.

III) Реакция на мнение другого человека в разговоре или на то, что он переживает.

Дать другому человеку понять, что Вам приятна его похвала и что Вы ее цените.

Откликнуться на переживания другого человека (эмпатия) - попытаться понять то, что чувствует другой человек и выразить ему свое понимание.

Принести извинения - сказать кому-либо, что Вы искренне сожалеете, что причинили ему неприятность.

Выполнение указаний - строго следовать инструкции и выполнять соответствующие действия.

Реакция на уговоры - учесть предложения другого человека, сравнить их со своими идеями и решить какой образ действия будет лучше для Вас в конечном счете.

Реакция на неудачу - выделить, что в Ваших действиях было неправильно и что можно изменить, чтобы более успешно действовать в будущем.

Разобраться в противоречивых заявлениях: выяснить, что в словах другого человека соответствует действительности.

Реагировать на жалобу - справедливо реагировать на недовольствие другого человека в ситуации, виновником которой являетесь Вы.

Попытаться понять гнев другого человека и показать ему, что Вы стараетесь понять его.

IV) Навыки планирования предстоящих действий - прежде чем разговаривать с другими людьми или делать что-то необходимо это спланировать и как следует подготовиться к предстоящему действию.

Решить, чего Вы хотите добиться и насколько это реально.

Решить, какая специальная информация Вам нужна, и обратиться за ней к компетентным людям.

Сосредоточиться на выполнении задания, создать такие условия, которые позволят Вам сделать работу эффективно.

Оценка собственных способностей - честно и беспристрастно оценить свои способности, чтобы определить, насколько Вы компетентны в соответствующем деле.

Приготовиться к нелегкому разговору - заранее обосновать свою позицию в разговоре, который обещает быть трудным.

Выделение приоритетных проблем - решить, какая из проблем наиболее важная, и какая должна быть решена в первую очередь.

Принять решение - оценить, какое из возможных решений является наиболее реалистичным, наметить наиболее реальный образ действий, который, по Вашему мнению, отвечает Вашим интересам.

V) Альтернативы агрессивному поведению - каким образом избежать конфликта и разрушения отношений или вести себя в конфликтной ситуации наиболее продуктивным способом.

Определить, какие именно чувства Вы испытываете.

Определить виновного - определить, чьи именно действия (Ваши или кого-то другого) явились причиной того, что произошло.

Обращение с просьбой - попросить у соответствующих людей то, что Вам нужно и то, что Вы хотите.

Релаксация - успокоиться и расслабиться, когда Вы напряжены.

Самоконтроль - овладеть собой, не допуская срыва.

Переговоры - прийти к компромиссному решению в споре с другим человеком.

Помочь другому человеку, когда он не может сам справиться со своими проблемами.

Самоутверждение - отстаивать свою позицию, показав другим, что Вы хотите, испытываете или думаете по поводу чего-либо.

Материалом к проведению методики служит список из 37 утверждений, описывающих 37 основных навыков социального поведения, приведенных выше, а также специальный бланк для записи ответов

ПРОВЕДЕНИЕ

Испытуемому дается список утверждений и специальный бланк для ответов. Если исследование проводится в группе, то список может просто зачитываться. Опросник проводится в две серии.

В первой серии подросток должен оценить насколько ему самому удаются эти навыки.

Инструкция: Вам будет дан список 37 основных навыков, которые каждый человек использует в повседневной жизни. Оцените, пожалуйста, насколько Вам удастся в жизни этот навык, выбрав один из 5 вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда. Отметьте это в своем бланке для ответов в соответствующей графе.

Во второй серии испытуемого просят оценить насколько тот или иной навык удастся его сверстникам.

Инструкция: Вам еще раз будут предложены 37 основных утверждений, характеризующих те навыки, которые люди используют в повседневной жизни. Отметьте крестиком в соответствующей графе бланка насколько каждый из этих навыков удастся

выполнить вашим сверстникам, выбрав один из вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда.

После того, как испытуемые закончили работу, их просят подписать бланк, указать дату, время и возраст.

В первой серии мы получаем сведения о том, как подросток сам оценивает свою социальную успешность в том или ином навыке. Однако этого недостаточно, поскольку мы не знаем на какой уровень выполнения социальных навыков он ориентируется, с кем он сравнивает себя. Для того, чтобы выяснить эти ориентиры, проводится вторая серия, в которой предлагается оценить, насколько эти навыки, по мнению испытуемого, развиты у его сверстников. Только получив эту информацию, мы можем понять, какие навыки и насколько значимы для данного подростка.

ОБРАБОТКА И РЕЗУЛЬТАТЫ

ВНИМАНИЕ! Не подлежат анализу бланки с произвольно выбранными случайными отметками, а также те, в которых более 9 высших или низших оценок, так как в этом случае речь может идти о неадекватном восприятии собственного социального поведения или социального поведения окружающих.

Все данные анализа заносятся в специальную карту уровня развития социального поведения (бланк - см. в приложении 3.3)

Полная обработка опросника социальных навыков включает в себя:

1. ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:

1.1. средняя оценка своих социальных способностей - это среднее арифметическое по уровню оценки успешности социальных навыков для себя. Ответам приписывается значение от 1 до 5 баллов (1-никогда, 2-редко, 3-иногда, 4-часто, 5-всегда).

Полученное среднее арифметическое значение по 37 навыкам в норме обычно бывает больше 3,10 и меньше 3,85. Если полученная цифра выше этого диапазона, то можно говорить о завышенной самооценке уровня развития социальных навыков, переоценке своих социальных способностей. Если полученная цифра ниже указанного диапазона, то можно говорить о заниженной оценке своего социального поведения, занижении своих социальных способностей. В том случае, если эти показатели ниже 2 или выше 4, можно говорить о неадекватной оценке подростком своего социального поведения.

1.2. средняя оценка социальных способностей сверстника - это средняя арифметическая по уровню развития социальных навыков у сверстников, которая определяется аналогичным образом, как и предыдущий показатель.

Здесь нормативный диапазон находится между 3,00 и 3,60 среднего значения оценки социальных способностей сверстников. Если полученное среднее арифметическое более 3,60, то можно говорить о завышенной оценке уровня развития социального поведения сверстников, о переоценке их социальных способностей. При оценке полученных показателей следует отметить, что значения этого показателя выше 4 и ниже 2 свидетельствуют о неадекватной оценке и в этом случае данные опросника являются недостоверными.

По сочетанию этих двух показателей (1.1 и 1.2) выделяются 7 основных типов оценки социальной компетентности у подростков:

Недооценка уровня развития своих социальных навыков и переоценка социальной эффективности других. В этом случае подросток считает себя неловким, некомпетентным, отставшим от остальных. В то же время своих сверстников он оценивает настолько опытными и успешными, что ему практически невозможно достичь такого уровня. В поведении это выражается в пассивной и очень зависимой от других позиции.

Завышенная оценка собственных социальных навыков и заниженная оценка уровня развития социальных навыков остальных. Для такого подростка характерна переоценка своих возможностей в области социальной адаптации. Он считает себя умелым, ловким, опытным в то время как большинство его сверстников еще маленькие, не

умеющие ориентироваться в поведении окружающих. В поведении это проявляется в авторитарной позиции и стремлении к лидерству.

Заниженная оценка своих социальных способностей и социальных способностей сверстников. Этой социальной позиции подростка соответствует страх перед миром взрослых, неуверенность в своих способностях и способностях своих сверстников успешно адаптироваться к нормальной взрослой жизни. В поведении таких подростков обычно заметно повышен уровень тревожности и стремление находится в группе сверстников.

Завышенная оценка своих социальных способностей и способностей сверстников. Такая переоценка себя и своих сверстников как правило соответствует недооценке сложности социальной жизни взрослых. В поведении такой подросток характеризуется тенденциями к лидерству и объединению сверстников против "плохих" правил и законов взрослого мира.

Адекватная оценка себя и заниженная оценка социального поведения окружающих сверстников. При адекватной в целом позиции такой подросток считает именно себя, в отличие от сверстников, способным включиться во взрослые отношения. Большинство своих сверстников в этом случае подросток часто считает недостаточно опытными, еще не выросшими в отличие от себя. В поведении это характеризуется ответственной и взвешенной, хотя иногда и изолированной от остальных ребят позицией.

Адекватная оценка других и заниженная оценка своих социальных способностей. При адекватном восприятии социальной ситуации в целом такой подросток склонен недооценивать свои возможности. В поведении это характеризуется повышенным уровнем тревожности и настороженности в отношениях со сверстниками. Очень часто эта позиция коррелирует с отставанием в физическом развитии от сверстников.

Адекватная оценка уровня своего социального развития и социального развития сверстников. Реалистическая, взвешенная позиция, в основном соответствующая уровню развития взрослого человека. Ответственное отношение к жизни при этом сочетается с адекватной оценкой окружающих.

1.3. Коэффициент компенсации - это разница между средним арифметическим по оценке своих социальных навыков и средним арифметическим, по оценке социальных навыков сверстников. В том случае, если эта разница составляет отрицательную величину - можно говорить о тенденции к заниженной оценке своих социальных способностей. Если эта величина составляет - 0,9 и менее, можно говорить о неадекватно заниженной оценке и плохой компенсации дефицитных социальных навыков. В том случае, если эта величина составляет более 0,9 следует говорить о плохо скомпенсированном социальном поведении при неадекватно завышенной оценке своих социальных достижений. В целом этот коэффициент говорит насколько скомпенсированно, приближено к социальному нормативу поведение человека.

1.4. Коэффициент отличия - характеризует насколько (вне зависимости от успешности или неуспешности) уровень развития социальных навыков человека отличается от других людей. При этом по предыдущему показателю эти особенности могут быть скомпенсированы. Для того чтобы рассчитать этот показатель вычисляется абсолютное значение разницы оценки для себя и для других по каждому навыку (например, первая серия, 7-ой навык, оценка 1; вторая серия, 7-ой навык, оценка 4 - разница составляет 3 единицы). Затем все эти разницы по абсолютному значению складывают и делят на количество навыков. Полученный коэффициент чаще всего не превышает 1.10. В том случае, если это значение оказывается больше, следует обратить внимание на то, что отличие поведения этого человека от остальных больше нормативного и, следовательно, он либо воспринимает себя как очень отличного от других, либо действительно имеет странное, чудаковатое поведение.

В поведении такого подростка на первый план выходят чувство одиночества и «инакости», отличия от остальных. Несмотря на то, что такой подросток может быть в

целом неплохо приспособлен к своей социальной среде такое отличие может привести к изолированной позиции в группе сверстников.

2. КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ:

2.1. Список недостаточно развитых социальных навыков (крайние отрицательные оценки) - следует определить и выделить те навыки, которые данный подросток оценивает, как совершенно не получающиеся у него (ответ «никогда» - соответствует оценке «1»). Обычно те навыки, которые не удаются, составляют определенный комплекс - дезадаптационный комплекс и бывают связаны между собой. Как правило, в этом комплексе один из недостаточно развитых навыков играет ведущую роль, нарушение именно этого навыка больше всего сказывается на коммуникативных неудачах подростка.

2.2. Определение ведущих нарушений - следует определить, какая из 5 групп навыков (1 - начальные навыки; 2 - самовыражение; 3 - реакция на мнение или поведение другого человека; 4 - навыки планирования; 5 - навыки альтернативы агрессивному поведению) составляет наибольшую проблему для данного подростка.

Наиболее серьезным нарушениям соответствуют недостаточно развитые начальные социальные навыки (более 2-х неудовлетворительных оценок). В этом случае в сочетании с выходящей за пределы нормативных границ оценкой своих социальных способностей, можно говорить о значительном отставании в развитии социального поведения. Для того чтобы скомпенсировать у подростка нарушения такой степени, необходимы специальные индивидуальные занятия. В противоположном случае очень велик риск социальной дезадаптации и изоляции этого подростка в дальнейшем.

В случае значительных нарушений в следующих двух группах навыков - II, III - (более 3-х неудовлетворительных оценок) тоже можно говорить о серьезных нарушениях социальной адаптации, хотя риск социальной изоляции и нарушения связей с группами сверстников не так велик, как в первом случае. При нарушении такого уровня подросток может самостоятельно скомпенсировать дефицит социальных навыков, правда при этом с отставанием в социальном развитии от своих сверстников. Эффективным в данном случае может быть включение подростка в группы тренинга социальных навыков.

В случае нарушения в следующих по сложности группах навыков, навыков планирования и альтернативы агрессивному поведению - IV, V - (более 4-х неудовлетворительных оценок) наиболее страдают сложные формы социального поведения. В этом случае у подростка нарушается в первую очередь эффективность его социального поведения, а не собственно поведение на уровне отдельных элементов. Иначе говоря, такой подросток вступает в общение с другими ребятами, так же, как и его сверстники, однако проигрывает в сложных и конфликтных ситуациях и часто не может добиться своего в разговоре. Как правило, этот уровень нарушений может быть скомпенсирован спонтанно, самостоятельно при условии достаточной включенности подростка в группу сверстников, в которой он может использовать эти формы поведения. В то же время, если такой подросток оказывается в течение какого-то времени изолирован от сверстников, например, вследствие тяжелой болезни или перехода в другую школу, дефицит указанных навыков может привести к отставанию в социальном развитии. В этом случае следует обратить внимание подростка на недостаточные социальные навыки и попытаться вместе с ним спланировать реальные ситуации, в которых он может поработать с этими социальными умениями.

2.3. Список наиболее развитых навыков (крайние положительные оценки) - составляется аналогичным образом (ответ «всегда» - соответствует оценке «5»). Однако и здесь, если в одной из зон отмечается более 3-х высших показателей, можно говорить о том, что эта зона является для подростка зоной гиперкомпенсации, то есть такой зоной, в которой он отыгрывается за неудачи, происходящие с ним в других случаях. Такая гиперкомпенсация опасна тем, что может привести к одностороннему развитию личности и в этом смысле может быть связана с формированием психопатического поведения. При беседе с таким подростком следует обратить его внимание на другие сильные стороны его

поведения или те стороны, которые могут быть в будущем более эффективными. Следует предложить ему придумать ряд ситуаций, в которых эти стороны могут быть проработаны и тренированы.

2.4. Определение зон компенсации - выделение сильных сторон поведения подростка, с помощью которых можно компенсировать недостаточно развитые навыки для выработки более адаптивного поведения в различных социальных ситуациях

Для определения зон компенсации необходимо подсчитать количество ответов «часто» (соответствует оценке «4») в каждой из 5 групп навыков. Для большей наглядности полученные цифры нужно сложить с количеством крайних положительных оценок («всегда» - соответствует оценке «5») по каждой группе навыков в отдельности. Группы с максимальным количеством положительных оценок и будут являться зонами компенсации.

2.5. Определение зон дефицита - для этого необходимо подсчитать количество ответов «редко» (соответствует оценке «2») в каждой из групп навыков. Для большей наглядности к полученным цифрам прибавляют количество крайних отрицательных оценок. Группы навыков с максимальными показателями и являются зонами дефицита, т. е. такими зонами, в которых подросток не очень силен и которые требуют некоторой коррекции для более успешной социальной адаптации.

3. В ЗАКЛЮЧЕНИИ ПО ОПРОСНИКУ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ УКАЗЫВАЕТСЯ:

3.1. Общий уровень развития социальных навыков - для его определения необходимо внимательно ознакомиться с таблицей внизу. Она разбита на 3 уровня - высокий, средний и низкий. Анализ проводится по всем 10 пунктам. За каждое совпадение результатов опросника с одним из 3-х вариантов (высокий, средний, низкий) присваивается 1 балл тому уровню, с критерием которого результат совпал. Максимально возможное количество баллов -10. Соответственно, тот уровень, который наберет наибольшее количество баллов, и будет общим уровнем развития социальных навыков испытуемого.

| №п/п | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
|------|--|--|--|
| 1. | Неадекватная, сильно заниженная или сильно завышенная оценка своих социальных способностей | Завышенная или заниженная оценка своих социальных способностей | Адекватная оценка своих социальных способностей |
| 2. | Неадекватная, сильно заниженная или сильно завышенная оценка социальных способностей сверстников | Завышенная или заниженная оценка социальных способностей сверстников | Адекватная оценка социальных способностей сверстников |
| 3. | 2,3, или 4 типы оценки социальной компетентности | 5 или 6 тип оценки социальной компетентности | 7 тип оценки социальной компетентности |
| 4. | Коэффициент компенсации и коэффициент отличия в зоне значительных отклонений | Коэффициент компенсации и коэффициент отличия в зоне незначительных отклонений | Коэффициент компенсации и коэффициент отличия в нормативной зоне |
| 5. | Более 2-х крайних отрицательных оценок в I группе навыков | 1 или 2 крайних отрицательных оценок в I группе навыков | Крайние отрицательные оценки в I группе навыков отсутствуют |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 6. | Более 3-х крайних отрицательных оценок во II и III группах навыков | Менее 3-х крайних отрицательных оценок во II и III группах навыков | Не более 1 крайней отрицательной оценки во II и III группах навыков |
| 7. | Более 4-х крайних отрицательных оценок в IV и V группах навыков | Менее 4-х крайних отрицательных оценок в IV и V группах навыков | Не более 2-х крайних отрицательных оценок в IV и V группах навыков |
| 8. | Более 3-х крайних положительных оценок хотя бы в одной из групп навыков | Хотя бы в одной из групп навыков есть 3 крайних положительных оценки | Ни в одной из групп навыков нет более 3 крайних положительных оценок |
| 9. | Общее количество зон дефицита преобладает над зонами компенсации | Общее количество зон компенсации и зон дефицита примерно совпадает | Значительное общее преобладание зон компенсации над зонами дефицита |
| 10. | Преобладают ответы «редко», «никогда» с небольшим кол-вом «иногда» | Преобладают ответы «иногда» с небольшим кол-вом «часто» и «редко» | Преобладают ответы "часто" с небольшим кол-вом «всегда» и "иногда" |

Заключение и рекомендации по психологической коррекции дефицитных навыков.
ЗОНЫ ЦИФРОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОПРОСНИКА СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ,
перевод полученных данных в 4-х бальную систему:

1) средняя оценка своих социальных способностей:

3,25 - 3,75 - нормативная зона - 4 балла;

3,00 - 3,25; 3,75 - 4,00 - зоны незначительных отклонений - 3 балла;

2,00 - 3,00; 4,00 - 4,50 - зоны заметных отклонений - 2 балла;

1,00 - 2,00; 4,50 - 5,00 - зоны чрезвычайных отклонений - 1 балл.

2) средняя оценка социальных способностей сверстников:

3,00 - 3,50 - нормативная зона;

2,50 - 3,00; 3,50 - 4,00 - зоны незначительных отклонений;

2,00 - 2,50; 4,00 - 4,50 - зоны заметных отклонений;

1,00 - 2,00; 4,50 - 5,00 - зоны чрезвычайных отклонений.

3) коэффициент компенсации:

0 - 0,5 - нормативная зона;

0,5 - 1,0 - зона незначительных отклонений;

1,0 - 3,0 - зона значительных отклонений.

4) коэффициент отличия:

0 - 0,75 - нормативная зона;

0,75 - 1,1 - зона незначительных отклонений;

- 3,0 - зона значительных отклонений.

Оценка результатов:

Высокий уровень социальных навыков - 4 балла,

Средний уровень социальных навыков - 3 балла

Низкий уровень социальных навыков - 2 балла

Социальная дезадаптация (низкий уровень социальных навыков в сочетании с нарушениями в сфере поведения, эмоций) - 1 балл

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Слово «агрессия» чрезвычайно часто употребляется сегодня в самом широком контексте и поэтому нуждается в серьезном «очищении» от целого ряда наслоений и отдельных смыслов.

Различные авторы в своих исследованиях, монографиях по-разному определяют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для «защиты занимаемой территории» (Лоренц, Ардри); как установку к господству (Моррисон); реакцию личности на враждебного человека окружающую действительность (Хорци, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию (Маллер, Дуб, Доллард).

Под агрессивностью понимают свойство, качество личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность обладает качественной и количественной характеристикой. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом «злонамеренной активности». Однако само по себе деструктивное поведение «злонамеренностью» не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания, которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить проявления агрессии на два основных типа: первый – мотивационная агрессия, как самоценность, второй – инструментальная, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность). Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций. Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большой степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии. Одной из подобных диагностических процедур является опросник Басса-Дарки.

А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Бассе и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет».

ОПРОСНИК

| | | |
|--|----|-----|
| Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим | да | нет |
| Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю | да | нет |
| Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь | да | нет |
| Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю | да | нет |
| Я не всегда получаю то, что мне положено | да | нет |
| Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной | да | нет |
| Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать | да | нет |
| Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести | да | нет |
| Мне кажется, что я не способен ударить человека | да | нет |
| Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами | да | нет |
| Я всегда снисходителен к чужим недостаткам | да | нет |
| Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его | да | нет |
| Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами | да | нет |
| Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал | да | нет |
| Я часто бываю несогласен с людьми | да | нет |
| Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь | да | нет |
| Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему | да | нет |
| Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями | да | нет |
| Я гораздо более раздражителен, чем кажется | да | нет |
| Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор | да | нет |
| Меня немного огорчает моя судьба | да | нет |
| Я думаю, что многие люди не любят меня | да | нет |
| Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной | да | нет |
| Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины | да | нет |
| Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку | да | нет |
| Я не способен на грубые шутки | да | нет |
| Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются | да | нет |
| Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались | да | нет |
| Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится | да | нет |
| Довольно многие люди завидуют мне | да | нет |
| Я требую, чтобы люди уважали меня | да | нет |
| Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей | да | нет |
| Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу" | да | нет |
| Я никогда не бываю мрачен от злости | да | нет |

| | | |
|--|----|-----|
| Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь | да | нет |
| Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания | да | нет |
| Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть | да | нет |
| Иногда мне кажется, что надо мной смеются | да | нет |
| Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям | да | нет |
| Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены | да | нет |
| Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня | да | нет |
| Когда получается не, по-моему, я иногда обижаюсь | да | нет |
| Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием | да | нет |
| Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел | да | нет |
| Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам" | да | нет |
| Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю | да | нет |
| Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею | да | нет |
| Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь | да | нет |
| С детства я никогда не проявлял вспышек гнева | да | нет |
| Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться | да | нет |
| Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать | да | нет |
| Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня | да | нет |
| Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ | да | нет |
| Неудачи огорчают меня | да | нет |
| Я дерусь не реже и не чаще чем другие | да | нет |
| Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее | да | нет |
| Иногда я чувствую, что готов первым начать драку | да | нет |
| Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо | да | нет |
| Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю | да | нет |
| Я ругаюсь только со злости | да | нет |
| Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть | да | нет |
| Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее | да | нет |
| Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу | да | нет |
| Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся | да | нет |
| У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить | да | нет |
| Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает | да | нет |
| Я часто думаю, что жил неправильно | да | нет |
| Я знаю людей, которые способны довести меня до драки | да | нет |
| Я не огорчаюсь из-за мелочей | да | нет |
| Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня | да | нет |
| Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение | да | нет |
| В последнее время я стал занудой | да | нет |
| В споре я часто повышаю голос | да | нет |

| | | |
|--|----|-----|
| Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям | да | нет |
| Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить | да | нет |

Ключ обработки: Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

При составлении опросника использовались принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

I. Физическая агрессия:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 1, 7, 9, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68

II. Косвенная агрессия:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 2, 10, 18, 26, 34, 42, 49, 56, 63

III. Раздражение:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 2, 3, 19, 27, 35, 43, 50, 57, 64, 69, 72

IV. Негативизм:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 4, 12, 20, 28, 36

V. Обида:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58

VI. Подозрительность:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 6, 14, 22, 30, 33, 38, 45, 52, 59, 66, 74, 75

VII. Вербальная агрессия:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 7, 15, 23, 31, 33, 46, 53, 60, 66, 71, 73, 74, 75

VIII. Чувство вины:

«Да» = 1 баллов, «Нет» = 0 баллов: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 «плюс-минус 4», а враждебности – 6,5-7 «плюс-минус 3». При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кэттелл, Спилберг), проективными методиками (Люшер) и т.д.

«Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга, тест Спилберга-Ханина)

Тест является надежным и информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (ситуативная или реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (свойство, особенность, устойчивая характеристика человека). В нашей стране употребляется шкала в модификации Ю.Л. Ханина (1976), которая им же была адаптирована к русскому языку. Тест содержит по 20 высказываний в каждой из 2 частей, разделяющих оба варианта тревожности. Предлагаемые термины личной и реактивной тревожности трактуются следующим образом. Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке. Следует отметить, что тревожность является естественной и обязательной особенностью активной личности. Существует даже, так называемый, оптимальный уровень «полезной» тревоги. В то же

время чрезмерное повышение уровня тревожности ведет к развитию негативных последствий. Повышение уровня тревожности является надежным маркером ГБН.

Текст шкалы ситуативной тревожности

ФИО.

Дата

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет. Обычно первый ответ, который приходит в голову, является наиболее правильным, адекватным Вашему состоянию.

| УТВЕРЖДЕНИЯ | | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|-------------|--|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 1. | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | |
| 2. | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | |
| 3. | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | |
| 4. | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | |
| 5. | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | |
| 6. | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | |
| 7. | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | |
| 8. | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | |
| 9. | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | |
| 10. | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | |
| 11. | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | |
| 12. | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | |
| 13. | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | |
| 14. | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | |
| 15. | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | |
| 16. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | |
| 17. | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | |
| 18. | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | |
| 19. | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | |
| 20. | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | |

Текст шкалы личностной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете ОБЫЧНО.

| УТВЕРЖДЕНИЯ | | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|-------------|---|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 21. | Я испытываю удовольствие. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я очень легко устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко могу заплакать | | | | |
| 24. | Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие люди | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Обычно я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Ожидаемые трудности обычно очень беспокоят меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я принимаю все близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Анализ результатов. Результаты оцениваются отдельно для каждой шкалы путем сложения баллов, присвоенных соответственно ответам на вопросы. Таким образом, полученные значения по шкалам могут находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При обсчете крайне важно учитывать, что баллы по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 26, 27, 30, 36, 39 присваиваются не так, как отражено в тексте, а в обратном порядке: 4 балла за 1-й вариант ответа, 3 – за 2-й и т.д. Если показатели не превышают 30 баллов, то у обследуемого низкая тревожность. Если сумма находится в интервале 31–44 балла, то это означает умеренную тревожность. При 45 баллах и более – тревожность высокая.

«Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша

Цель: выявление разных видов тревожности

Материал: бланки с вопросами.

Ход: данная диагностика построена так, чтобы человек не выявлял у себя тревожность или ее отсутствие ситуативно, а наоборот оценивал обстоятельства, вызывающие ту или иную степень тревоги, и умел анализировать действительные причины тревоги.

Данная методика направлена на выявление разных видов тревожности:

а) школьная тревожность;

б) самооценочная тревожность;

в) межличностная тревожность, вызванная общением со сверстниками.

Виды тревожности, выявляемые при помощи данной шкалы обозначены следующим образом:

| Виды тревожности | Номера пункта шкалы |
|------------------|--------------------------------------|
| школьная | 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30 |
| самооценочная | 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29 |
| межличностная | 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26 |

Обработка результатов

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются как показатели соответствующих видов тревожности, показатели по всей шкале отражают общий уровень тревожности.

Показатели уровня тревожности

| №п/п | Уровень тревожности | Группа учащихся | | Уровень различных видов тревожности (в баллах) | | | |
|------|--------------------------|-----------------|-------|--|----------|---------------|---------------|
| | | класс | пол | общая | школьная | самооценочная | межличностная |
| 1. | Нормальный | IX. | Дев. | 30-62 | 7-19 | 4-18 | 7-20 |
| | | | Юн. | 17-54 | 4-17 | 11-21 | 5-17 |
| | | X. | Дев. | 17-54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
| Юн. | 10-48 | | 1-13 | 1-17 | 3-17 | | |
| XI. | Дев. | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 | | |
| | Юн. | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 | | |
| 2. | Несколько повышенный | IX. | Дев. | 63-78 | 20-25 | 22-26 | 21-27 |
| | | | Юн. | 55-73 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
| | | X. | Дев. | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
| Юн. | 49-67 | | 14-19 | 18-26 | 18-25 | | |
| XI. | Дев. | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 | | |
| | Юн. | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 | | |
| 3. | Высокий | IX. | Дев. | 79-94 | 26-31 | 27-31 | 28-33 |
| | | | Юн. | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
| | | X. | Дев. | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
| Юн. | 68-86 | | 20-25 | 27-34 | 26-32 | | |
| XI. | Дев. | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 | | |
| | Юн. | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 | | |
| 4. | Очень высокий | IX. | Дев. | 94 | 31 | 31 | 33 |
| | | | Юн. | 91 | 30 | 32 | 30 |
| | | X. | Дев. | 90 | 26 | 32 | 33 |
| Юн. | 86 | | 25 | 34 | 32 | | |
| XI. | Дев. | 90 | 30 | 34 | 36 | | |
| | Юн. | 72 | 24 | 27 | 23 | | |
| 5. | «Чрезмерное спокойствие» | IX. | Дев. | 30 | 7 | 11 | 7 |
| | | | Юн. | 17 | 4 | 4 | 5 |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|-------------|----------|--------|---------|--------|
| | | X. | Дев. Юн. | 17 10 | 2 - | 6 - | 4 3 |
| | | XI. | Дев. Юн. | 35 23 | 5 5 | 12 8 | 5 5 |

СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ к методике «Шкала социально-ситуационной тревоги Кондаша (1973)»

Инструкция: В данном тесте перечислены ситуации, с которыми вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для вас неприятными и вызывать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4.

- Если ситуация не кажется вам неприятной, обведите кружком цифру «0».
- Если она немного беспокоит вас, обведите цифру «1».
- Если ситуация неприятна и вызывает серьезное беспокойство, обведите цифру «2».
- Если она для вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру «3».
- Если ситуация для вас крайне неприятна, вы не можете перенести ее, вызывает у вас сильное беспокойство и страх, обведите цифру «4».

Ваша задача представить степень угрозы, уровень тревожности в той или иной ситуации и обвести кружком одну из цифр.

Мне неприятно...

1. Отвечать у доски – 0 1 2 3 4
2. Пойти в гости к незнакомым людям – 0 1 2 3 4
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах – 0 1 2 3 4
4. Разговаривать с директором школы – 0 1 2 3 4
5. думать о своем будущем -0 1 2 3 4
6. Когда учитель смотрит в журнал и выбирает, кого бы спросить – 0 1 2 3 4
7. Меня критикуют и в чем-то упрекают -0 1 2 3 4
8. На меня смотрят, когда я что-нибудь делаю (наблюдают за мной во время работы, решения задачи) – 0 1 2 3 4
9. Делать контрольную работу – 0 1 2 3 4
10. Когда после контрольной работы учитель вслух произносит отметки – 0 1 2 3 4
11. Меня игнорируют или не обращают внимания – 0 1 2 3 4
12. У меня что-то не получается – 0 1 2 3 4
13. Жду родителей с родительского собрания – 0 1 2 3 4
14. Мне грозит неудача или провал – 0 1 2 3 4
15. Когда я слышу за своей спиной смех или шепот – 0 1 2 3 4
16. Сдаю экзамены в школе - 1 2 3 4
17. Когда на меня сердятся без видимой на то причины – 0 1 2 3 4
18. Мне предстоит выступить перед большой аудиторией – 0 1 2 3 4
19. Предстоит важное решающее дело – 0 1 2 3 4
20. Не понимаю объяснения учителя – 0 1 2 3 4
21. Со мной не согласны и противоречат моему мнению - 0 1 2 3 4
22. Сравниваю себя с другими – 0 1 2 3 4
23. Проверяют мои способности - 0 1 2 3 4
24. Со мной разговаривают как с маленьким – 0 1 2 3 4
25. На уроке учитель неожиданно задает мне вопрос – 0 1 2 3 4
26. Одноклассники вдруг резко замолчали, когда я подошел – 0 1 2 3 4
27. Оценивается моя работа – 0 1 2 3 4
28. Думаю о своих проблемах – 0 1 2 3 4

29. Мне необходимо принять важное решение – 0 1 2 3 4

30. Не могу справиться с домашним заданием – 0 1 2 3 4

Проективные методики

«Человек под дождем» Е.Романовой и Т.Сытько

Методика является двухфазовой: первая фаза – невербальная, творческая (человек рисует), вторая – вербальная (человек описывает, характеризует и интерпретирует нарисованные объекты). Диагностической целью методики является:

- изучение личностных резервов и особенностей защитных механизмов;
- определение, как человек ощущает себя при неблагоприятных ситуациях;
- изучение силы «Я» человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им;
- изучение устойчивости человека к воздействию разнообразных стрессовых ситуаций;
- раскрытие представления о проблемах и трудностях, возникающих в жизни человека (мешающие, убивающие, стимулирующие к деятельности).

Инструкция №1: «Пожалуйста, нарисуйте человека».

Инструкция №2: «Нарисуйте человека под дождем».

Применение: использование результатов данной методики дает возможность составить целостный психологический портрет человека. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на неблагоприятные, стрессовые ситуации, что чувствует при затруднениях и возникших проблемах. В процессе работы важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. После того как рисунок выполнен, необходимо задать вопросы человеку, раскрывающие его отношение к нарисованному (дождю, человеку, прогнозу дальнейшего развития событий).

Цветовой тест Люшера

Хорошо известно, что воздействие цвета может вызывать у человека как физиологический, так и психологический эффект. Это обстоятельство давно уже учитывается в искусстве, эстетике, гигиене производства. Поскольку эмоциональное отношение к цвету может характеризоваться или предпочтением его (выбором), или безразличием, или отказом от него (негативной оценкой), то оно учитывается и в психодиагностике.

Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Тест М. Люшера (сочетание цветов)

| | |
|--|--|
| Сочетание 1,2,3,4 с 7,0 | Патологическое развитие личности, психопатические черты, ведущие к социальной дезадаптации |
| 5-й цвет на 1-м месте Сочетания 5,2 и 2,5 | Дезадаптивное, аффективное поведение |
| Сочетание 5,2 и 2,5 | Черты паранойяльного стиля переживаний, поведения, крайнее упрямство |
| Сочетание 1,7 | Агрессивное поведение, протестные реакции |
| Сочетание 2,6 и 6,2 | Аффективное, взрывчатое поведение |
| Сочетание 7,4 | Экстремальное поведение, дезадаптация, склонность к суицидальному риску |
| Сочетание 2,7 и 7,2 | Негативизм, недоверие |
| Сочетание 4,3,2; | Вспышки поведенческих реакций в стрессовых |

| | |
|-----------------------------------|--|
| 4,3,7 или 4,3,0 | ситуациях |
| Сочетание 2,0 и 0,2 | конфликтность |
| Сочетание 5,4 | Демонстративное, истероидное поведение |
| Сочетание 3,5,7; 3,7,5 и 7,5,3 | Антисоциальные тенденции поведения |

При обработке результатов следует обращать внимание на особенности восприятия подростками окружающего и на наличие или отсутствие у них осознанного стремления к сохранению жизни

При малейшем подозрении о планах на самоубийство необходимо вести очень осторожную, но активную работу с подростком.

Проективная методика «Автопортрет»

Автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Проективная методика «Автопортрет» служит для выявления индивидуально-типологических особенностей человека, его представлений о себе, своей внешности, личности и отношения к ней (Романова, Потемкина, 1991). Здесь предлагаются три интерпретации этого теста: Р. Бернса (США), Потемкина, Романова (1991) и интерпретация по схеме Г. Рида, разработанной с использованием типологии К. Юнга.

Цель методики: выявление индивидуально-типологических особенностей человека.

Материал: карандаш или ручка, лист бумаги размером 10х15 см.

Инструкция: «Нарисуйте свой портрет».

Обобщая разнообразие форм автопортретов в живописи, можно выделить следующие:

- изображение лица как центра картины; очень часто это графическое изображение;
- изображение портрета в интерьере, дополняющем и оттеняющем портрет;
- изображение одновременно нескольких автопортретов, различающихся по возрасту, характеризующих различные этапы жизненного пути;
- автопортрет-метафора – распространен в последнее время как арена для всякого рода психологических экспериментов, рассчитанных на самое изощренное воображение зрителя: например, изображение молодой женщины в подчеркнуто экстравагантном модном костюме, балансирующей на подвешенном в воздухе канате;
- сюжетный автопортрет, выполненный в обычной, вполне реальной ситуации, т. е. в кругу близких друзей, где автор беседует, ест, пьет, прогуливается и т. д.;
- исключительная ситуация, но вполне реальная, при которой изображается участие в каком-либо важном событии, происходившем в действительности;
- изображение вымышленной, фантастической ситуации, в которой автор никогда не был.

Интерпретация I. Анализ исследований тестового рисунка «Автопортрет» в разных культурных группах позволил выделить ряд наиболее важных критериев для описания и создания психологического портрета человека.

1. Уровень стереотипизации в представлении «образа себя». Сопоставление рисунков из разных регионов России поражает наличием сходных черт в характере вырисовывания, стереотипностью представления наиболее значимых для определенного возраста и пола деталей в «образе себя». Акцент в подавляющем большинстве случаев делается на фрагментах лица (глазах), игнорируются конечности (пальцы рук); фигуры изображаются статичными, тяжелыми в однообразной позиции (изображены анфас), с укороченным туловищем и конечностями; в образе либо отсутствуют эмоциональные проявления и чувства, либо присутствует «наклеенная» улыбка.

2. Характер эстетической ориентации. Тело воспроизводят в грубой форме, без должного внимания. Для представителей женского пола характерна фиксация внимания на лице (глаза, губы) и одежде, для мужчин значимее все тело, мальчики сориентированы на демонстрацию силы. Редко можно увидеть проработанную пластику тела, динамичного,

«летающего» человека; преобладают либо «солдатики» – руки по швам, ноги вместе, либо «полицейские» – руки спрятаны, ноги врозь.

3. Уровень осознания телесной конгруэнтности. Голова и конечности, как правило, не пропорциональны взаимно. Внимание к кистям мы наблюдаем только у художественно одаренных респондентов с хорошо развитой мелкой моторикой. У большинства – маленькие обрубленные пальцы либо их отсутствие, обрубленные стопы ног, прямая жесткая спина.

4. Уровень рефлексии. Изображение, как правило, носит внеличностный характер. Реципиенты в большей степени сориентированы на существующие нормы представления себя, чем на проживание и отображение своего внутреннего мира. Личностные мотивы подавляются желанием выглядеть лучше в глазах зрителей. Отсюда фантазии скорее сводятся к проработыванию деталей костюма, чем к попытке изобразить особенности своего типа характера.

Тест «Автопортрет» адаптирован Р. Бернсом (США, Институт человеческого развития, г. Сиэтл), который трактует элементы автопортрета следующим образом.

Голова. Большая голова обычно предполагает большие интеллектуальные претензии или недовольство своим интеллектом. Маленькая голова обычно отражает чувство интеллектуальной или социальной неадекватности.

Глаза. Большие глаза на рисунке предполагают подозрительность, а также проявление озабоченности и чрезмерной чувствительности по отношению к общественному мнению. Маленькие или закрытые глаза обычно предполагают самопоглощенность и тенденцию к интроверсии.

Уши и нос. Большие уши предполагают чувствительность к критике. Акцентированный нос предполагает наличие сексуальных проблем. Выделенные ноздри свидетельствуют о склонности к агрессии.

Рот. Выделенный рот предполагает примитивные оральные тенденции или трудности речи. Отсутствие рта означает либо депрессию, либо вялость в общении.

Руки. Руки символизируют контакт личности с окружающим миром, скованные руки предполагают жесткую, обязательную, замкнутую личность. Вяло опущенные руки предполагают неэффективность. Хрупкие, слабые руки предполагают физическую или психологическую слабость. Длинные, сильные руки предполагают амбициозность и сильную вовлеченность в события внешнего мира. Очень короткие руки предполагают отсутствие амбициозности и чувство неадекватности.

Ноги. Длинные ноги означают потребность в независимости.

Большие ноги подразумевают потребность в безопасности. Рисунок без ног означает нестабильность и отсутствие основы. Дезертиры, например, часто рисуют людей без ног.

Интерпретация II. (интегративно-оценочная): При анализе рисунков выделяются признаки изображения, на основе которых все рисунки можно объединить следующим образом:

1. Эстетическое изображение – выполняется людьми, имеющими художественные способности. По графическим тестам и по тесту «Автопортрет», в частности, всегда можно различить испытуемых, обладающих «рукой художника». Легкость, гибкость линий, выразительность черт, лаконичность образа отличают рисунки этих людей.

2. Схематическое изображение – в виде лица, схемы тела, бюста, нарисованных в профиль и анфас; чаще к такому типу изображения тяготеют лица интеллектуального склада (мыслители, по И. П. Павлову), для которых важно получить наиболее общие представления о явлении; частности и детали их интересуют по мере надобности. По-видимому, это изображение соответствует синтетическому когнитивному стилю с тенденцией к обобщению.

3. Реалистическое изображение – выполненное с более тщательными подробностями, т. е. прорисовкой лица, волос, ушей, шеи, одежды. Обычно так рисуют люди, отличающиеся большой педантичностью, склонные к детализации, аналитичного когнитивного стиля.

4. Метафорическое изображение – человек изображает себя в виде какого-либо предмета, например, чайника или химической пробирки, спортивного снаряда, животного, растения, литературного персонажа и т. д. Такое изображение выполняют лица художественного склада, обладающие развитой фантазией, творческими способностями и, разумеется, известной долей чувства юмора.

5. «Автопортрет в интерьере» – изображение человека в окружении каких-либо предметов, на фоне пейзажа, комнаты и т. д. По-видимому, к такого рода изображению склонны люди, обладающие способностью к сюжетному описанию, а также направленностью на внешнее предметное окружение.

6. Эмоциональный автопортрет, где человек отразил себя в каком-либо эмоциональном состоянии, часто является шаржем или напоминает его. По-видимому, такого рода изображение создают люди, обладающие более высокой эмоциональностью, рефлектирующие над своим состоянием. Причем переживаемая эмоция нередко противоположна той, которая изображена. Например, грустный человек часто рисует улыбающееся лицо и т. п.

7. Изображение позы или движения – человек изображает себя в период совершения какого-либо действия. Возможно, такой тип изображения свойствен людям с выразительными движениями, увлеченным спортом, танцами и т. п.

8. Изображение автопортрета со спины – вместо лица рисуется затылок; обычно такое изображение демонстрирует противоречивость в отношении к инструкции, экспериментатору и т. д. либо нежелание рисовать лицо.

Выделенные группы рисунков позволяют выполнить первый этап обработки материала. Способы обработки данного теста могут быть самые различные – от поверхностного соотнесения с тем или иным типом изображения до сложных и точных измерений и сопоставления с фотографией.

Интерпретация III. Материал, полученный в тесте «Автопортрет», можно также упорядочить по схеме Г. Рида, разработанной с использованием типологии К. Юнга.

Типология Юнга основана из представлений об экстраверсии-интроверсии и о доминировании основных психических функций: мышления, интуиции, ощущения и чувства.

Таким образом, К. Юнг предлагает рассматривать 8 типов:

- 1) экстравертированный мыслительный тип;
- 2) интровертированный мыслительный тип;
- 3) экстравертированный ощущающий тип;
- 4) интровертированный ощущающий тип;
- 5) экстравертированный чувствующий тип;
- 6) интровертированный чувствующий тип;
- 7) экстравертированный интуитивный тип;
- 8) интровертированный интуитивный тип.

Важно отметить, что, со своей стороны, английский искусствовед, художественный критик, а также теоретик эстетического воспитания Г. Рид (1893–1968), подвергший анализу несколько тысяч детских рисунков, пришел к весьма важному заключению, что все разнообразие форм художественного выражения детей также можно свести к восьми видам, которые он попытался привести в соответствие с личностной типологией К. Юнга.

В своем анализе Г. Рид опирался на разнообразие форм художественного выражения детей. Он выделил восемь видов рисунков: эмфатический (импрессионистский), гаптический, ритмический, структурный, органический, перечисляющий, декоративный, имагинарный – и описал их характерные признаки.

1. Эмфатический рисунок (импрессионистский, экспрессивный) характеризует стремление передать атмосферу непосредственного выражения ощущений, впечатлений.

2. Гаптический рисунок характеризует изображение каких-либо внутренних ощущений, часто болезненных, например, «болит ухо», «голова болит» и т. д.

3. Ритмический рисунок – в нем главное значение приобретает изображение движения: машина едет, человек бежит и т. д.

4. Структурный рисунок – главное внимание направлено на передачу структуры целого. Это может быть, как абстрактная фигура, так и сложное целое, например, площадь города.

5. Органический рисунок отличается тем, что художник отдает в нем предпочтение органически естественным формам, стремясь изобразить, например, деревья, человека, животных и т. д.

6. Перечисляющий рисунок – в нем изображаются различные объекты, которые трудно объединить какой-либо связью; это могут быть отдельные детали или предметы.

7. Декоративный рисунок обычно подчинен передаче цвета, представляет собой какие-либо узоры, орнаменты, украшения и т. д.

8. Имажинарный рисунок обычно содержит какой-либо сюжет, заимствованный из книги, персонажа из книги или собственной фантазии и т. д.

Схема классификации различных типов рисунков приведена ниже.

Как уже указывалось, Г. Рид установил эмпирическое соотношение между психологическими типами, описывающими (по Юнгу) особенности личности ребенка, и формами его художественного выражения, что отражено в следующей схеме:

| Психологический тип | Личностный тип | Вид рисунка |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| мыслительный тип | экстраверт интроверт | перечисляющий органический |
| чувствующий (эмоциональный) | экстраверт интроверт | декоративный имажинарный |
| ощущающий (сенсорный) | экстраверт интроверт | эмфатический гаптический |
| интуитивный | экстраверт интроверт | ритмический структурный |

Краткое описание психологической типологии К.Юнга

1. Экстравертированный мыслительный тип – перечисляющий рисунок – изображение нескольких предметов, знаков, которые не связаны общим сюжетом, т. е. простое перечисление. Это рассудочные люди, действующие исходя из интеллектуально обдуманых мотивов с ориентацией на факты, общепризнанные идеи, идущие от традиций, воспитания, образования. Мышление их позитивно, ведет к новым фактам или обобщающим концепциям для разрозненного материала. Суждение обычно синтетическое. Как правило, накопление эмпирических данных «не прерывается» до конца, а объяснение сводится к некоей общей интеллектуальной формуле, где все зависит от широты данной формулы. Если она широка, то это реформатор, общественный обвинитель, блюститель нравов, проповедник серьезных нововведений; если узка, то может стать брюзгой, мудрствующим самодовольным критиком, который и себя, и других хотел бы «втиснуть» в свою схему. Чувства людей этого типа поддерживают интеллектуальную установку и приспосабливаются к ней. Особо угнетается функция чувств, что приводит к формуле «цель оправдывает средства». Насколько тут широк размах индивидуального самопожертвования, настолько мелочны, консервативны, подозрительны бывают чувства.

2. Экстравертированный ощущающий тип – эмфатический рисунок – стремление к передаче атмосферы, к непосредственному выражению ощущений. У людей этого типа критерий ценности – та или иная сила ощущений. Наиболее сильно вытесняется интуиция. Чрезвычайно развито объективное чувство факта. Чаще это мужчины, для которых ощущение есть конкретное проявление жизни, ее полноты. Человек деятельности, без склонности к рефлексии и властолюбивых намерений. От грубого искателя наслаждений до рафинированного эстета. Вытесненная интуиция может проявляться в фантазии ревности или состоянии страха, фобиях, навязчивых симптомах.

Неврозы в этом случае труднее всего лечить разумным способом. Для осознания чего-либо человеку данного типа часто необходимы аффективные нажимы.

3. Экстравертированный чувствующий тип – декоративный рисунок. Для декоративного рисунка характерно рисование орнамента, узора, цветов и т. п.

Тип, наиболее часто встречающийся среди женщин, руководствующихся чувством, согласованным с общезначимыми ценностями, что особенно сильно проявляется в выборе объекта любви: она любит подходящего мужчину, отвечающего ее разумным требованиям. То, чего они не чувствуют, не могут и осмыслить: «Я не могу так думать, потому что не чувствую этого». Чувства утрачивают личный характер при ориентации на общепринятое.

4. Экстравертированный интуитивный тип – ритмический рисунок – изображение движущихся объектов. Мышление, ощущения, чувства людей этого типа вытесняются интуицией, с помощью которой человек стремится реализовать свои возможности. Интуиция – то вспомогательное средство, которое действует автоматически тогда, когда ни одна из других функций не способна найти выход из положения. Часто объекты представляются преувеличенно ценными, обычно тогда, когда они необходимы для разрешения ситуации, но, сослужив свою службу, они теряют какую-либо ценность и отбрасываются как обременительный придаток. Данный тип обладает тонким чутьем того, что зарождается и имеет будущее. Пока существует какая-либо возможность, он прикован к ней «силой рока». Мало считается с благополучием окружающей среды. Физическое состояние окружающих, как и его собственное, не является веским аргументом. Обладает собственной моралью, расходящейся с общепринятой. Охотно берется за профессии, позволяющие развить его способности.

5. Интровертированный мыслительный тип – органический рисунок – изображение органических форм: растений, животных, человека.

Мышление данного типа ориентировано на субъективный фактор. Факты собираются только как средство доказательства, а не сами по себе. Ценности связаны с развитием первоначального символического образа, воспринимаемого внутренним взором. Человек данного типа хочет загнать все события в рамки своей идеи, претендующей на «оригинальность». Обычно полностью отвергает объект, так что присутствующий человек может чувствовать себя лишним, ненужным или отвергаемым как помеха. Тип остается нормальным до тех пор, пока «Я» чувствует себя ниже уровня бессознательного, пока чувства раскрывают нечто более высокое и властное, нежели «Я».

6. Интровертированный ощущающий тип – гаптический рисунок. Изображение как бы изнутри идущих ощущений – «болит ухо», «болит голова» и т. п. Ориентируется на то, что происходит преимущественно в данный момент, и на субъективную интенсивность ощущений, вызванных объективным раздражением. Извне нельзя предвидеть, что на него произведет впечатление, а что нет. С легкостью ставит вопрос, для чего существуют люди, почему объекты имеют право на существование. Отличается странностью, субъективностью поступков. На окружающих данный тип действует подавляюще, он сводит все к некоей «правильной» формуле субъективного норматива, «чтобы не выделялись» и держались в должных границах. Такие люди могут позволять управлять собой, за что мстят усиленным сопротивлением и упрямством, в некоторых случаях становясь жертвой агрессивности и властолюбия со стороны других. При отсутствии художественных способностей самовыражения, впечатления уходят вглубь, а при наличии этих способностей выражаются архаически банальными, повседневными фразами. Наиболее сильно вытеснена интуиция, имеющая экстравертированный и архаический характер.

7. Интровертированный чувствующий тип – имагинарный рисунок – изображения персонажей, заимствованных из литературы, фантазии, отличающиеся оригинальностью самовыражения.

Постоянно ищет образы, не встречающиеся в действительности. Стремится к внутренней интенсивности, для которой объекты, самое большее, дают внутренний толчок.

Молчаливы, труднодоступны, подобно мимозе, «свертываются» от грубости. Для обороны выдвигает отрицательные суждения, чувства или поразительное равнодушие. Основополагающие идеи: Бог, свобода, бессмертие – имеют ценность чувства. Чтобы передать все богатство чувства, хотя бы приблизительно, им нужна необычайная поэтическая или художественная выразительность. Если же чувства искажаются эгоцентризмом, такой человек более всего озабочен своим «Я» и делается несимпатичным. Интро-вертированному чувствованию противостоит примитивное мышление, находящееся в рабской зависимости от фактов. Случается, что люди этого типа испытывают буквально ощущение паралича от напористой эмоции. Если чувства заняты чем-то более высоким, чем эгоцентрическое «Я», человек остается в норме. При доминировании «Я» он начинает чувствовать, «что думают другие», подозревая их во всевозможных низостях, в злоумышлении, интригах и подстрекательствах.

8. Интровертированный интуитивный тип – структурный рисунок – изображение целого, состоящего из частей, отображающее общее устройство, обычно один изолированный предмет.

Интуиция этого типа направлена на внутренние субъективные образы. Относится со вниманием к изменяющему объекту, с живейшим сочувствием наблюдая особенности изменения объекта. Обычно тип мистика, мечтателя и провидца, с одной стороны, фантазера и художника – с другой. Углубление интуиции часто влечет за собой удаление от осязаемой действительности, когда человек становится загадкой для своей ближайшей среды. Если это художник, то его искусство посвящено вещам, которые бывают одновременно и значительными, и банальными, прекрасными и аляповатыми, возвышенными и причудливыми. Если он не художник, то часто бывает непризнанным гением, чем-то вроде мудрого полуглульца, фигурой для «психологических романов». На бессознательном уровне этот тип приобретает в качестве компенсации черты «ощущающего экстраверта». Отсюда – чрезвычайная привязанность к чувственному впечатлению.

«Рисунок семьи» (Л. Корман)

Цель: исследование межличностных отношений ребенка с родителями.

Данная методика отражает, в первую очередь, переживания и восприятие ребенком своего места в семье, отношение ребенка к семье в целом и отдельным ее членам.

Наиболее продуктивно применение теста «Рисунок семьи» в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте.

Материалы: для исследования необходимы лист белой бумаги размером 15x20 см или 21x29 см, шесть цветных карандашей (черный, красный, синий, зеленый, желтый, коричневый), ластик.

Ход исследования

Ребенку дается **инструкция:** «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Ни в коем случае нельзя объяснять, что обозначает слово «семья». Если ребенок спрашивает, что ему рисовать, психолог должен просто повторить инструкцию. Даже если он задаст вопрос типа: «А бабушку рисовать надо?» - не отвечайте на вопрос прямо, а лучше скажите: «Рисуй так, как тебе хочется». Время выполнения задания не ограничивается (в большинстве случаев оно длится не более 35 минут).

При выполнении задания следует отмечать в протоколе: а) последовательность рисования деталей; б) паузы более 15 сек.; в) стирание деталей; г) спонтанные комментарии ребенка; д) эмоциональные реакции и их связь с изображаемым содержанием.

После выполнения задания надо стремиться получить максимум информации вербальным путем. Обычно задаются следующие вопросы:

1. Скажи, кто тут нарисован?
2. Где они находятся?
3. Что они делают? Кто это придумал?

4. Им весело или скучно? Почему?
5. Кто из нарисованных людей самый счастливый? Почему?
6. Кто из них самый несчастный? Почему?

Последние два вопроса провоцирую ребенка на открытое обсуждение чувств, что не каждый ребенок склонен делать. Поэтому, если ребенок не отвечает на них или отвечает формально, не следует настаивать на ответе. При опросе психолог должен пытаться выяснить смысл нарисованного: чувства к отдельным членам семьи, почему ребенок не нарисовал кого-нибудь из членов (если так произошло); что значат для ребенка определенные детали рисунка (птицы, зверушки и т.д.). При этом, по возможности, следует избегать прямых вопросов, настаивать на ответе, так как это может вызвать тревогу, защитные реакции. Часто продуктивными оказываются проективные вопросы (например: «Если бы вместо птички был бы нарисован человек, то кто бы это был?», «Кто бы выиграл между братом и тобой?», «Кого мама позовет идти с собой?» и т.п.).

После опроса ребенку предлагается решить 6 ситуаций: три из них должны выявить негативные чувства к членам семьи, три – позитивные.

1. Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал идти с собой?
2. Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?
3. Ты строишь из конструктора дом (вырезаешь бумажное платье для куклы) и тебе не везет. Кого ты позовешь на помощь?
4. Ты имеешь «N» билетов (на один меньше, чем членов семьи) на интересную кинокартину. Кто останется дома?
5. Представь себе, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там жить?
6. Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?

Для интерпретации также надо знать: а) возраст исследуемого ребенка; б) состав его семьи, возраст братьев и сестер; в) если возможно, иметь сведения о поведении ребенка в семье, детском саду или школе.

Интерпретацию рисунка условно можно разделить на три части:

- 1) анализ структуры «Рисунка семьи»;
- 2) интерпретацию особенностей графических презентаций членов семьи;
- 3) анализ процесса рисования.

Анализ структуры рисунка семьи и сравнение составанарисованной и реальной семьи

Ребенок, переживающий эмоциональное благополучие в семье, как правило, рисует полную семью. Искажение реального состава семьи всегда заслуживает пристального внимания, так как за этим почти всегда стоят эмоциональный конфликт, недовольство семейной ситуацией. Крайние варианты представляют собой рисунки, в которых: а) вообще не изображены люди; б) изображены только не связанные с семьей люди. Такое защитное избегание задания встречается у детей крайне редко. За такими реакциями чаще всего кроются: а) травматические переживания, связанные с семьей; б) чувство отверженности, покинутости (поэтому такие рисунки относительно часты у детей, недавно пришедших в интернат из семей); в) аутизм; г) чувство небезопасности, большой уровень тревожности; д) плохой контакт психолога с исследуемым ребенком.

На практике приходится сталкиваться с менее выраженными отступлениями от реального состава семьи. Дети уменьшают состав семьи, «забывая» нарисовать тех ее членов, которые им менее эмоционально привлекательны, с которыми сложились конфликтные отношения. Не рисуя их, ребенок как бы разряжает неприемлемую эмоциональную атмосферу в семье, избегает негативных эмоций, связанных с определенными людьми. Наиболее часто в рисунке отсутствуют братья или сестры, таким образом ребенок «монополизирует» недостающую любовь и внимание родителей. На вопрос, почему не нарисован тот или иной член семьи, ответы бывают, как правило,

защитными: «Не нарисовал потому, что не осталось места», «Он пошел гулять» и т.д., а иногда и прямыми: «Не хотел – он дерется», «Не хочу, чтобы он с нами жил» и т.д.

Большой интерес представляют те рисунки, в которых ребенок не рисует себя или вместо семьи рисует только себя. В обоих случаях это говорит о несформированности у ребенка чувства общности. Отсутствие в рисунке «Я» более характерно детям, чувствующим отвержение, неприятие. Изображение в рисунке только «Я» может быть истолковано по-разному, в зависимости от контекста других характеристик рисунка. Если презентации только «Я» свойственна позитивная концентрация на рисовании самого себя (большое количество деталей тела, цветов, декорирование одежды, большая величина фигуры), то это наряду с отсутствием чувства общности указывает и на определенную эгоцентричность, истероидные черты характера. Если же рисунку себя характерна маленькая величина, схематичность, если в рисунке другими деталями и цветовой гаммой создан негативный эмоциональный фон, то можно предположить наличие чувства отверженности, покинутости, иногда – аутистических тенденций.

Информативным является и увеличение состава семьи. Это связано с неудовлетворенными психологическими потребностями в семье. Примерами могут служить рисунки единственных детей – они относительно чаще включают в рисунок семьи посторонних людей. Если дополнительно к членам семьи нарисован ребенок того же возраста (двоюродный брат, дочь соседа и т.п.), – это отражение потребности в равноправных, кооперативных связях; если младше – желание занять охраняющую, родительскую, руководящую позицию по отношению к другим детям (такую же информацию могут дать и дополнительно к членам семьи нарисованные собачки, кошки и т.п.).

Расположение членов семьи

Оно указывает на некоторые психологические особенности взаимоотношений в семье.

Сплоченность семьи, рисование членов семьи с соединенными руками, объединенность их в общей деятельности являются показателями психологического благополучия, восприятия интегративности семьи, включенности в семью за исключением тех случаев, когда близкое расположение фигур – это попытка ребенка объединить, сплотить семью. Рисунки с противоположными характеристиками (разобщенность членов семьи) могут указывать на низкий уровень эмоциональных связей.

Психологически интересны те рисунки, в которых часть семьи расположена в одной группе, а одно или несколько лиц – отдаленно. Если отдалено ребенок рисует себя, это указывает на чувство невключенности, отчужденности. В случае отделения другого члена семьи можно предполагать негативное отношение ребенка к нему, иногда судить об угрозе, исходящей от него, или малой значимости его для ребенка.

Группировка членов семьи в рисунке иногда помогает выделить психологические микроструктуры семьи, коалиции.

На слабость позитивных межперсональных связей указывает также отделение членов семьи объектами, деление рисунка на ячейки, по которым распределены члены семьи.

Считается, что наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. Принцип вертикальной иерархии распространяется также и на мир предметов.

Анализ особенностей нарисованных фигур

Особенности графического изображения отдельных членов семьи дают ценную информацию об эмоциональном отношении ребенка к отдельному члену семьи, о том, каким ребенок его воспринимает, об «Я-образе» ребенка, его полной идентификации и т.д.

При оценке эмоционального отношения ребенка к членам семьи следует обращать внимание на следующие моменты:

1) количество деталей тела. Присутствуют ли: голова, волосы, уши, глаза, зрачки, ресницы, брови, нос, щеки, рот, шея, плечи, руки, ладони, пальцы, ноги, ступни;

2) декорирование (детали одежды и украшения): шапка, воротник, галстук, банты, карманы, ремень, пуговицы, элементы прически, сложности одежды, украшения, узоры на одежде и т.п.;

3) количество использованных цветов для рисования фигуры.

Как правило, хорошие эмоциональные отношения с человеком сопровождаются позитивной концентрацией на его рисовании, что в результате отражается в большем количестве деталей тела, декорировании, использовании разнообразных цветов. И наоборот, негативное отношение к человеку ведет к большей схематичности, неоконченности изображения. Иногда пропуск в рисунке существенных частей тела (головы, рук, ног) может указывать, наряду с негативным отношением к нему, также на агрессивные побуждения относительно этого человека.

О восприятии других членов семьи и «Я-образе» рисующего можно судить на основе сравнения величин фигур. Дети обычно самыми большими рисуют мать или отца, что соответствует реальности. Однако иногда соотношение величин нарисованных фигур явно не соответствует реальному соотношению величин членов семьи, так как величина изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т.е. какое место занимают отношения с этим персонажем или предметом на данный момент в душе ребенка. Некоторые дети самыми большими или равными по величине с родителями рисуют себя, что связано с: а) эгоцентричностью ребенка; б) соревнованием за родительскую любовь с другим родителем, при котором ребенок приравнивает себя к родителю противоположного пола, исключая или уменьшая при этом «конкурента». Значительно меньшими, чем других членов семьи, рисуют себя дети, которые: а) чувствуют свою незначительность, ненужность и т.п.; б) требующие опеки, заботы со стороны родителей. Вообще при интерпретации величин фигур психолог должен обращать внимание только на значительные искажения фигур.

Информативной может быть и абсолютная величина фигур. Большие, через весь лист, фигуры рисуют импульсивные, уверенные в себе, склонные к доминированию дети. Очень маленькие фигуры связаны с тревожностью, чувством небезопасности. Если группа маленьких фигур изображена наверху листа, а большая нижняя часть листа пустая, то это говорит о том, что низкая самооценка сочетается с высоким уровнем притязаний. Следует обращать внимание и на рисование отдельных частей тела, поскольку отдельные части тела связаны с определенными сферами активности, являются средствами общения, контроля, передвижения и т.д. Проанализируем самые информативные части тела.

Руки являются основным средством воздействия на мир, физического контроля поведения других людей. Если ребенок рисует себя с поднятыми вверх руками, с длинными пальцами, то это часто связано с его агрессивными желаниями. Иногда такие рисунки рисуют и внешне спокойные, покладистые дети. Можно предположить, что ребенок чувствует враждебность по отношению к окружающим, но его агрессивные побуждения подавлены, или он стремится компенсировать свою слабость, желая быть сильным, властвовать над другими. Последнее будет более достоверным, если ребенок в дополнение к «агрессивным» рукам еще нарисует и широкие плечи или другие атрибуты, символы «мужественности» и силы. Иногда ребенок рисует всех членов семьи с руками, но «забывает» нарисовать их себе. Если при этом ребенок рисует себя еще и непропорционально маленьким, то это может быть связано с чувством бессилия, собственной незначительности в семье, с ощущением, что окружающие подавляют его активность, чрезмерно его контролируют. Интересны рисунки, в которых один из членов семьи нарисован с длинными руками, большими пальцами. Чаще всего это указывает на восприятие ребенком агрессивности этого члена семьи. Чем более могущественным воспринимается данный персонаж, тем больше у него руки. То же значение может иметь и изображение члена семьи вообще без рук – таким образом ребенок символическими средствами ограничивает его активность.

Если пальцев на руке больше, чем пять, то ребенок чувствует себя (или соответствующего персонажа) более оснащенным, сильным, могущественным (если на левой руке, то в

сфере семейных отношений, если на правой, то в мире за пределами семьи: в школе, саду, во дворе и др.), если меньше, то более слабым, чем окружающие.

Ноги выполняют функцию опоры в реальности и свободу передвижения. Чем больше площадь опоры у ног, тем более данный персонаж воспринимается твердо стоящим на земле.

Голова – центр локализации «Я», интеллектуальной и перцептивной деятельности; лицо – самая важная часть тела в процессе общения. Уже дети с 3-х лет в рисунке обязательно рисуют голову, некоторые части тела. Если дети старше пятилетнего возраста (нормального интеллекта) в рисунке пропускают части тела (глаза, рот), это может указывать на серьезные нарушения в сфере общения, отгороженность, аутизм. Если при рисовании пропускают голову, черты лица или штрихуют все лицо, то это часто связано с конфликтными отношениями с данным лицом, враждебным отношением к нему. Предполагается, что самым «умным» членом своей семьи ребенок считает того человека, которого он наделил самой большой головой. Выражение лиц нарисованных людей также может быть индикатором чувств ребенка к ним. Однако следует помнить, что дети склонны рисовать улыбающихся людей. Поэтому выражения лиц значимы только в тех случаях, когда они отличаются друг от друга. Девочки больше, чем мальчики, уделяют внимание рисованию лица, изображают больше деталей. Поэтому концентрация на рисовании лица может указывать на хорошую половую идентификацию у девочек и на озабоченность физической красотой, стремление компенсировать свои физические недостатки, формирование стереотипов женского поведения – у мальчика.

Следует знать, что с возрастом рисунок человека обогащается все новыми деталями. Каждому возрасту характерны определенные детали, и их пропуск в рисунке связан с отрицанием каких-то функций, с конфликтом.

Персонажи с большими расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, нуждающиеся в том, чтобы их спасали. Персонажи с глазами «точечками» или «щелочками» несут в себе внутренний запрет на плач, выражение потребности в зависимости, боятся попросить о помощи. Персонаж с самыми большими ушами больше, чем все остальные, должен слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, может игнорировать то, что о нем говорят другие люди.

Шея символизирует способность к рациональному самоконтролю, контролю разума («голова») над чувствами («тело»). Тот персонаж, у которого на рисунке шея есть, способен управлять своими чувствами в восприятии автора рисунка, у кого же шеи нет – не способен. Если шея на рисунке длинная и тонкая, то в сознании рисующего конфликт между разумом и чувствами решается через самоустранение от мира собственных сильных эмоций. Наоборот, если шея короткая и толстая, то у данного персонажа наблюдается гармония между разумом и чувствами.

Искажения ребенком изображения человека, идущие по правой стороне нарисованного персонажа, отражают проблемы взаимоотношений с миром социальных норм и тех людей, которые их выражают для ребенка. Искажения по левой стороне тела отражают проблемы отношений с наиболее близкими людьми в сфере эмоциональных привязанностей. Разрыв контура буквально означает проницаемость соответствующего локуса тела для внешнего влияния, особенно если контуры других частей тела нарисованы без разрыва.

Анализ процесса рисования

При анализе процесса рисования следует обращать внимание на:

- А) последовательность рисования членов семьи;
- Б) последовательность рисования деталей;
- В) стирание;
- Г) возвращение к уже нарисованным объектам, деталям, фигурам;
- Д) паузы;
- Е) спонтанные комментарии.

Интерпретация процесса рисования требует практического опыта психолога, его интуиции. Часто именно этот уровень анализа дает наиболее содержательную, глубокую, значимую информацию, так как за динамическими характеристиками рисования кроются изменения мысли, актуализация чувств, напряжение, конфликты.

Изображение зубов и выделение рта – признак оральной агрессии. Если ребенок так рисует не себя, а другого члена семьи, то это часто связано с чувством страха, воспринимаемой враждебностью этого человека к ребенку.

Ребенок первым изображает главного или наиболее значимого, эмоционально близкого человека. Как правило, это мать. То, что дети первыми рисуют себя, указывает на их эгоцентризм как возрастную характеристику. Исходя из этого, последовательность рисования более информативна в тех случаях, когда ребенок рисует первым не себя и не мать, а другого члена семьи. Когда ребенок рисует мать последней, это связано с негативным отношением к ней.

Последовательность рисования членов семьи может быть более достоверно интерпретирована в контексте анализа особенностей графического изображения фигур. Если первая нарисованная фигура является самой большой, но нарисована схематично, не декорирована, то такое изображение указывает на воспринимаемую ребенком значимость этого лица, силу, доминирование в семье, но не указывает на положительные чувства ребенка в его отношении. Однако, если первая фигура нарисована тщательно, декорирована, то можно думать, что это наиболее любимый член семьи, которого ребенок почитает и на которого хочет быть похожим.

Обычно дети, получив задание нарисовать семью, начинают рисовать членов семьи. Некоторые же дети сначала рисуют различные объекты, линию основания, солнце, мебель и т.д. и лишь в последнюю очередь приступают к изображению людей. Считается, что такая последовательность выполнения задания является своеобразной защитной реакцией, при помощи которой ребенок отодвигает неприятное для него задание во времени. Чаще всего это наблюдается у детей с неблагополучной семейной ситуацией, но это также может быть результатом плохого контакта ребенка с психологом. Есть другое мнение, что если на рисунке ребенка изображено много неодушевленных предметов и мало людей, то это говорит не об эмоционально бедных отношениях в семье, а о том, на что эти эмоции направлены. Изображения большого количества предметов, относящихся к одной и той же деятельности, подчеркивает особую значимость этой деятельности для членов семьи. Например, обилие мягкой мебели и нахождение на ней взрослых персонажей означает особую ценность для данной семьи отдыха и расслабления. Возвращение к рисованию тех же членов семьи, объектов, деталей указывает на их значимость для ребенка.

Паузы перед рисованием определенных деталей, членов семьи чаще всего связаны с конфликтными отношениями и являются внешним проявлением внутреннего противоречия. На бессознательном уровне ребенок как бы решает, рисовать ему или нет человека или деталь, связанных с негативными эмоциями.

Стирание нарисованного, перерисованного может быть связано как с негативными эмоциями по отношению к рисуемому члену семьи, так и с позитивными. Решающее значение имеет конечный результат рисования. Если стирание и перерисовывание не привели к заметно лучшему графическому изображению – можно судить о конфликтном отношении ребенка к этому человеку.

Спонтанные комментарии ребенка часто проясняют смысл рисуемого содержания, выдают наиболее эмоционально «заряженные» места рисунка. Поэтому к ним надо внимательно прислушиваться. Не исключено, что они могут помочь направить и вопросы после рисования, и сам процесс интерпретации.

«Моя семья»

(в интерпретации В. К. Лосевой, в изложении Н. Л. Кряжевой).

Этот рисуночный тест можно проводить с детьми старше 5 лет. Основан этот тест на осознании того, что дети по-своему оценивают поведение родителей, взаимоотношения в семье и свое место в ней. Для многих родителей результаты этого теста могут оказаться весьма неожиданными, ибо взрослые и дети по-разному оценивают одно и то же.

Инструкция. Ребенку дают стандартный лист бумаги, набор цветных карандашей (простой карандаш лучше не давать) и просят: «Нарисуй, пожалуйста, свою семью». Недоуменные вопросы: «А кого это?», «А что это такое?», «Я не хочу» — говорят о том, что у ребенка еще не сформировалось понятие «семья», либо о наличии тревожности, связанной с семейными отношениями. В таких случаях можно попросить ребенка нарисовать семью зверушек.

Учитывайте следующие моменты:

- Отследите обычное настроение ребенка. Не следует давать это задание после семейных конфликтов, ссор, встрясок. Иначе вы получите ситуативный рисунок, соответствующий восприятию только в данный момент.
- Не стойте над ребенком во время выполнения задания. Информативно такой рисунок будет искажен вашим контролем. Лучше, если вы попросите провести этот тест кого-то из своих хороших знакомых.
- Не обсуждайте полученные результаты при ребенке — это тест для вас, для ваших раздумий и лучшего понимания эмоциональных проблем вашего ребенка.
- В ходе рисования обязательно отслеживайте порядок изображения персонажей и предметов (важно, кого он начал рисовать первым, последним, а не только то, как это выглядит на рисунке).
- Рекомендуем вам использовать для рисования карандаши (так лучше виден нажим), бумагу без линеек и клеток.
- Правила интерпретации детских рисунков распространяются и на рисунки взрослых.

Правила интерпретации.

Правило 1. В рисунке не может быть ничего случайного. Ведь ребенок рисует не предметы с натуры, а выражает свои эмоции и переживания по поводу близких ему людей и значимых предметов. Оговорки типа: «А брата я просто забыл нарисовать» или «Сестра у меня не получилась» должны потерять для вас значение. Если кто-то из членов семьи на рисунке отсутствует, это может означать:

- Наличие бессознательных негативных чувств к этому человеку, которые ребенок, однако, воспринимает как запретные. Например, сильная ревность к младшему брату или сестре. Ребенок как бы рассуждает: «Я должен любить брата, а он меня раздражает, и это плохо. Поэтому вообще ничего не нарисую».
- Полное отсутствие эмоционального контакта с забытым на рисунке человеком. Этого человека как бы просто нет в эмоциональном мире ребенка.

Правило 2. Если на рисунке отсутствует сам автор, то вы можете строить гипотезы в двух направлениях:

- Либо это трудности самовыражения в отношениях с близкими: «Меня здесь не замечают», «Мне трудно найти свое место».
- Либо: «Я и не стремлюсь найти здесь свое место или способ выражения», «Мне и без них неплохо».

Правило 3. Размер изображенного персонажа или предмета выражает его субъективную значимость для ребенка, т.е. какое место отношения с этим персонажем или предметом занимают в данный момент в душе ребенка. Например, если на рисунке кошка или бабушка больше по линейным размерам мамы с папой, то значит, сейчас отношения с родителями стоят для ребенка на втором плане.

Правило 4. После того как ребенок закончит рисунок, обязательно спросите его, «кто есть кто» на рисунке, даже если вам кажется, что вы и так все поняли. Это

необходимо, так как даже если число персонажей равно числу членов семьи, кто-то из реальных членов семьи может отсутствовать, а вместо него может быть другой, вымышленный персонаж, например Дед Мороз или Фея.

Правило 5. Вымышленные персонажи символизируют собой неудовлетворенные потребности ребенка, он удовлетворяет их в своей фантазии, в воображаемых отношениях. Если вы встретились с таким персонажем, то подробно расспросите у ребенка о нем — так вы узнаете, чего ребенку не хватает в жизни. Конечно, это не означает, что вы окажетесь в состоянии немедленно добавить ребенку недостающее, и что в неудовлетворенности его желаний виноваты именно вы. Например, образ феи может символизировать типично детскую потребность в беспрепятственном, непрерывном, волшебном удовлетворении всех возникающих у него потребностей. Невозможность такого удовлетворения ребенку еще предстоит для себя принять, чтобы научиться полагаться на собственные силы.

Правило 6. Внимательно рассмотрите, кто на листке расположен выше, а кто — ниже. Наиболее высоко на рисунке расположен персонаж, обладающий, по мнению ребенка, наибольшей властью в семье, хотя он может быть и самым маленьким по линейному размеру. Ниже всех расположен тот, чья власть в семье минимальна. Например, если на листе выше всех изображен телевизор или шестимесячная сестра, значит, в сознании ребенка именно они «управляют» остальными членами семьи.

Правило 7. Расстояние между персонажами (линейная дистанция) однозначно связано с дистанцией психологической. Иными словами, кто ребенку в психологическом отношении ближе всех, того он и изобразит ближе к себе. То же относится и к другим персонажам: кого ребенок воспринимает как близких между собой, тех он нарисует рядом друг с другом.

Правило 8. Если ребенок рисует себя очень маленьким в пространстве листа, то у него в данный момент низкая самооценка.

Правило 9. Персонажи, непосредственно соприкасающиеся друг с другом на рисунке, например, руками, пребывают в столь же тесном психологическом контакте. Персонажи, не соприкасающиеся друг с другом, таким контактом, по мнению ребенка, не обладают.

Правило 10. Персонаж или предмет, вызывающий у автора рисунка наибольшую тревожность, изображается либо усиленным нажимом карандаша, либо сильно заштрихован, либо его контур обведен несколько раз. Но бывает и так, что такой персонаж обведен очень тоненькой дрожащей линией. Ребенок как бы не решает его изобразить.

Правило 11. Голова — важная и самая ценная часть тела. Ум, смелость — в голове. Самым умным членом своей семьи ребенок считает того человека, кого он наделил самой большой головой. Глаза — не только для рассматривания окружающего, глаза, с точки зрения ребенка, даны для того, чтобы ими плакать. Плач — это первый естественный способ выражения эмоций ребенка. Поэтому глаза — орган выражения печали и просьбы об эмоциональной поддержке. Персонажи с большими расширенными глазами воспринимаются ребенком как тревожные, беспокойные, желающие, чтобы им помогли.

Правило 12. Уши — «орган» восприятия критики и любого мнения другого человека о себе. Персонажи с самыми большими ушами должны больше всех слушаться окружающих. Персонаж, изображенный вообще без ушей, никого не слушает, игнорирует все, что о нем говорят.

Правило 13. Зачем человеку рот? Чтобы есть и говорить? И только? Еще для того, чтобы выражать агрессию: кричать, кусаться, ругаться, обижаться. Поэтому рот — это еще и «орган» нападения. Персонаж с большим или заштрихованным ртом воспринимается как источник угрозы (необязательно только через крик). Если рта либо вообще нет, либо он изображен точечкой или черточкой — это значит, что он скрывает свои чувства, не может словами их выразить или влиять на других.

Правило 14. Шея — символизирует способность к рациональному самоконтролю головы над чувствами. Тот персонаж, у которого она есть, способен управлять своими чувствами. Если на рисунке у ребенка отсутствует шея, то ему кажется, что взрослые требуют от него большей способности держать себя в руках, сдерживать эмоции. А вот у взрослых персонажей шея чаще всего есть — им можно не сдерживать себя, они могут делать, что хотят, они, по мнению ребенка, уже воспитаны. Думающий так ребенок хочет поскорее повзрослеть, для него характерны необузданные поступки именно тогда, когда он решит, что уже стал взрослым (кризисные периоды).

Правило 15. Функция рук — цепляться, присоединяться, взаимодействовать с окружающими людьми и предметами, т.е. быть способным что-то делать, менять. Чем больше пальцев на руках, тем больше ребенок ощущает способность персонажа быть сильным, могущим что-либо сделать (если на левой руке — в сфере общения с близкими, в семье, если на правой — в мире за пределами семьи, в детском саду, дворе, школе и др.); если пальцев меньше, то ребенок ощущает внутреннюю слабость, неспособность действовать. Чем более значительным и могущественным ребенок воспринимает персонаж, тем больше у него руки.

Правило 16. Ноги — для ходьбы, передвижений в расширяющемся жизненном пространстве, они для опоры в реальности и для свободы передвижений. Чем больше площадь опоры у ног, тем тверже и уверенней персонаж стоит на земле. Правая нога символизирует опору во в несемейной реальности, а левая — в мире близких эмоциональных контактов. Ноги «повисшие в воздухе», по мнению ребенка, не имеют самостоятельной опоры в жизни. Если персонажи изображены в один ряд, то мысленно проведите горизонтальную линию по самой нижней точке ног. И вы увидите у кого опора тверже.

Правило 17. Солнце на рисунке — символ защиты и тепла, источник энергии. Люди и предметы между ребенком и Солнцем — это то, что мешает ему ощущать себя защищенным, пользоваться энергией и теплом. Изображение большого числа мелких предметов — фиксация на правилах, порядке, склонность к сдерживанию в себе эмоций. Изображение большого числа закрытых деталей (шкафы, пуговицы, окна) символизирует для ребенка запреты, тайны, до которых он не допускается.

Правил, приведенных известным психологом В. К. Лосевой, которые рекомендуются для интерпретаций рисунка семьи, достаточно для того, чтобы вы могли открыть для себя неожиданные стороны жизни вашей семьи, замечаемые вашим ребенком.

«Несуществующее животное» автор М.З.Дукаревич.

Методика «Несуществующее животное»

Цель: Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения. Возрастной диапазон Методика применяется, начиная со старшего дошкольного возраста.

Общая характеристика методики Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М.Сеченову, «всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением» (буквально - «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль).

Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук - ударить,

заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение.

При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики.

Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением).

Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью.

Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) - с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия. Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест - ориентировочный как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Материал для тестирования: лист бумаги А4 (либо близкий по размеру к формату); цветные карандаши.

Инструкция. Лист бумаги предлагают использовать целиком (а не сгибают пополам), дают его в руки испытуемому (чтобы он сам выбрал, в какой плоскости рисовать) и не делают на нем никаких надписей. Комментарий к заданию: «Придумай и нарисуй несуществующее животное или любое другое существо, которого нет в природе. Это существо не должно быть персонажем из сказки или мультфильма, ты его должен придумать сам. Придумай для него несуществующее имя».

После окончания рисования ребенку задают вопросы:

- Где живет это существо (какое у него жилище)?
- Чем оно питается? • С кем оно живет (семьей, стадом, в одиночку)?
- Как оно себя ведет при опасности, например, если на него нападают?
- Кто его враги?
- Кто (из живущих на Земле) его друзья?
- Что ему нужно для полного счастья?

Показатели и интерпретация

Положение на рисунке. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, не глянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части - обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо - устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется - осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей. Голова повернута влево - тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализовываться.

Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности - следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. Повышенная тревожность часто отражается в избыточном количестве органов чувств. Тревожный человек сам повышенно чувствителен к возможным опасностям и поэтому наделяет повышенной чувствительностью свои создания. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств - уши, рот, глаза.

Значение детали «уши» - прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения.

Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность; иногда и то и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия.

Рот с зубами - вербальная агрессия, в большинстве случаев - защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц.

Ресницы - истероидно - демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы - также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемой ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих. На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога - защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками - когтями, щетиной, иглами - характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда - постамент).

Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Необходимо обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе - это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и

однаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части - конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность.

Разнообразие в форме и положении этих деталей - своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры, могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, панцирь, перья, бантики, цветково - функциональные детали - энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, любознательность, желание участвовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий.

Украшающие детали - демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции. Хвосты повернуты вправо - отношение к своим действиям и поведению. Влево - отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности.

Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т. п.).

Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контур фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная - если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой - если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью - если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена.

Направленность такой защиты - соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; - нижний контур - защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; - то же самое - элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного.

Справа - больше в процессе деятельности (реальной).

Слева - больше защита своих мнений, убеждений, вкусов. Характер линий: Характер линий рисунка - самый главный критерий, по которому выявляются тревожные или состояние тревоги. В случае, если для рисования используется не единая линия, а линия, состоящая из множества маленьких, коротеньких пунктирчиков, можно говорить о высоком уровне тревожности. Многократное обведение это тоже тревожность - испытуемый не уверен, хорошо ли он нарисовал и пытается исправить. Это может быть также навязчивое состояние, когда он не может успокоиться и все время обводит. Слабый нажим или паутиная, еле видная линия - либо человек очень уставший, астеничный, утомленный и это одно. Или это может быть проявление закрытости - он хочет, чтобы его животное было минимально видно. А еще это неуверенность в собственном «Я» и это отражается в слабой линии животного - он точно не знает, какой он и расплывается в тумане. То есть он может быть больной, неуверенный в собственном «Я» и закрытым. Целостность контура - если контур очень хорошо обведен и подчеркнут это означает, что

человек защищает свое внутреннее пространство. Если разрывы в контуре животного существуют, то предполагается, что в некоторых аспектах есть слияние, смешение внешнего и внутреннего или нарушение границ - человек может быть очень сильно зависим от средовых воздействий, либо человек полностью сливается с социумом и не чувствует собственного «Я».

Если присутствует «волосатость», то мы понимаем, что нет границ между внешним и внутренним. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) - резкая тревожность.

Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога). Наличие штриховки, закрашивания: показатель субъективной трудности выполнения отдельного элемента рисунка. Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.).

В данном случае рисуемое животное - представитель самого рисующего. Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии - когти, зубы, клювы. Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию.

Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа. Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» - постанова животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного - рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов. Низкий уровень агрессивности

Показателем отсутствия тенденций к агрессивности служит отсутствие агрессивной символики (орудий нападения) в основном рисунке. Повышенная агрессивность Один из наиболее распространенных признаков повышенной агрессивности в рисунке несуществующего животного - это наличие острых выступов и выростов, независимо от того, что они изображают (рога, уши, щупальца, клешни). Склонность к вербальной агрессии.

В рисунке несуществующего животного склонность к вербальной агрессии, как и в рисунке человека, выражается в подчеркивании зубов. Часто зубы сочетаются с преувеличенным размером рта. Боязнь агрессии и защитная агрессия Помимо уровня собственной агрессивности в рисунке несуществующего животного проявляется отношение к возможной агрессии со стороны окружающих. Боязнь нападения приводит к стремлению защитить придуманное животное. В качестве защиты может быть изображен панцирь. Очень широко распространено изображение игл, как у дикобраза, или колючек. Боязнь агрессии отражается в широко расставленных руках с очень большими кистями (высокая неудовлетворенная потребность в общении), пустых глазах. Для боязни агрессии характерны описание гигантских размеров животного и желание стать еще больше.

Стремление к повышению чувствительности - характерный признак тревоги, опасений. Защитная агрессия не всегда оказывается столь безобидной. Нередки случаи, когда она активно проявляется на поведенческом уровне. Несмотря на то, что сам человек воспринимает ее как защитную, в действительности она может становиться опережающей: ожидая нападения (возможно, безо всяких оснований), человек спешит заранее напасть первым.

Невротическая агрессия Невротическая агрессия, как и защитная, представляет собой ответную реакцию на неблагоприятную внешнюю ситуацию. Однако это значительно более обобщенная реакция, чем защитная агрессия: она направлена не

непосредственно на источник потенциальной угрозы, а на все окружение. В таких случаях говорят, что человек из-за своих неудач зол на весь мир.

Признаком невротической агрессии в тесте «Несуществующее животное» служит сочетание невротических и агрессивных проявлений. Штриховка с сильным нажимом говорит о высокой тревожности и эмоциональной напряженности.

Особая тщательность штриховки позволяет предположить, что человек отличается высоким уровнем ригидности. Тщательно подчеркнутый контур - свидетельство высокого уровня контроля. Показателем хорошего контроля принято считать также изображение длинной шеи.

Следовательно, невротическая симптоматика не должна быть особенно заметна в поведении человека, так как на уровне внешних проявлений она тормозится, благодаря повышенному самоконтролю.

Показатели типично невротической тематики: эмоционально неприятное место жизни - болото (также трактуется указание на то, что животное живет в грязи, в тине). Упоминание неприятной пищи - червей (аналогично трактуется питание слизняками, мусором и т.п.). И, наконец, для невротического состояния типичны определенные виды страхов - невротические страхи. К ним относятся, в частности, страх перед мелкими животными (насекомыми, мышами и т.п.) и боязнь змей. Наличие таких страхов может проявиться при ответе на вопрос, чего животное боится или при описании его врагов.

Например, если весь рисунок закрашен ровным серым тоном, а отдельные части рисунка стерты и переделаны, то это признаки высокой тревоги.

Наблюдается стремление защититься от возможной угрозы (шипы на теле и на хвосте). Грубое искажение формы глаз - один из показателей невротизации. Описание такого способа питания, как высасывание крови жертв, часто встречается у людей, склонных к невротической агрессии.

Приложение 2. Разработки мероприятий психолого-педагогического сопровождения детей с виктимным поведением, также по предупреждению виктимного поведения среди обучающихся

Система занятий, направленная на профилактику виктимного поведения подростков

ЗАНЯТИЕ 1 Тема: «Как не стать жертвой»

Цель – расширение знаний и представлений о безопасном поведении, профилактика виктимного поведения

Задачи:

1. Повысить осведомленность подростков о поведении, при котором можно стать жертвой преступления;
2. Научить подростков понимать собственные модели поведения в конфликтных и опасных ситуациях;
3. Познакомить с моделями поведения, которые позволяют не стать «жертвой обстоятельств».

Участники: подростки 11-12 лет Форма работы, численность: групповая, 20 человек

Время: 90 минут

Оборудование: ручки, листочки, подготовленные листочки с ситуациями.

Ход работы: Общая информация для участников занятия. Виктимное поведение – это такой вид отклоняющегося поведения по итогу которого возрастает шанс становления человека жертвой преступлений, жизненных ситуаций или различных обстоятельств. Виктимность является приобретенным человеком физические, психические и социальные черты, а также признаки, которые могут поставить человека в роль жертвы. Каждая личность может быть оценена по нескольким уровням: высокая (с выраженными признаками виктимности), низкая (отсутствуют признаки виктимного поведения) и средняя (с тенденциями к развитию виктимного поведения).

Упражнение «Границы личности».

Цель – знакомство с дистанциями общения, а также последствиями нарушения интимной зоны человека. Выбираем ведущего.

Задача водящего подойти к другим участникам игры взять за руку и подойти ближе. Когда это становится неприятно для водящего, он говорит: «стоп».

Водящий участник определяет, на каком расстоянии близости ему комфортно с этим человеком, возможно, он окажется на довольно далеком расстоянии от водящего. К водящему подходят все ребята.

Обсуждение. На сколько важна дистанция между друг другом? Насколько близко вы можете позволить другому подойти к вам? Как Вы себя чувствуете, когда нарушали Вашу интимную зону? Хочу познакомить вас с пространственными зонами, выделяют 4.

Дистанции общения:

Доверительная или интимная зона (15 - 50 см). Одна из главных зон человека. Для этой зоны характерны доверительные отношения, негромкий голос, тактильные контакты, а также прикосновения. Обычно в эту зону допускаются родные и близкие.

Личная или персональная зона (0,5 - 1,2 м). Данная дистанция позволяет нам общаться на официальных вечерах, приемах. С друзьями и коллегами при личной дистанции предполагает визуально-зрительный контакт.

Социальная зона (1,2 - 3,7 м). Такая дистанция соблюдается во время деловых встреч, в служебных помещениях, как правило, с теми, кого не знают или плохо знакомыми.

Публичная зона (свыше 3,7 м). Она, как правило, подразумевает общение с большой группой людей, например, в лекционной аудитории или на митинге. Общаясь с большим количеством человек, удобнее передавать, а также воспринимать информацию на таком удаленном друг от друга расстоянии.

Таким образом, как мы можем заметить, чем ближе собеседники находятся друг к другу, тем труднее им сохранять визуальный контакт, тем самым они должны меньше смотреть друг на друга в знак взаимоуважения.

Поэтому гораздо легче и удобнее смотреть друг на друга на удаленном расстоянии, а также при этом можно использовать различные жесты для сохранения внимания собеседника.

Упражнение «Наши барьеры».

Цель – информирование учеников с тем, как может поведение в конфликте сформировать роль жертвы.

Ребята какие вы знаете барьеры в общении? (Ответы учеников).

- Логические
- Стилистические
- Смысловые
- Фонетические
- Неумение слушать
- Грубость в общении
- Отрицательные эмоции и т.д.

Психолог. Конфликты чаще всего возникают именно из-за недопонимания друг друга. Предлагаю вам попробовать разобрать ситуацию с несколькими вариантами ее проигрывания. Для этого нам нужно выбрать три пары.

Ситуация. Школьник заходит в класс после того как долго болел, а его парта уже занята другим одноклассником. Предлагаются разные варианты выяснения отношения.

Первая пара: - с приказа: «Освободи мою парту сейчас же!».

Вторая пара: - с критики: «Мог бы сначала убедиться, что парта действительно свободна, а потом занять ее!».

Третья пара: - с диалога и общения («До того, как я заболел, эта была моя парта...»).

Обсуждение. 1. Можно ли было не доводить эту ситуацию до конфликта между одноклассниками?

2. Как вы думаете какой из вариантов более достойный, для того чтобы выйти из конфликта?

3. По вашему мнению какая цель преследует конфликт? (Ответы) Ребята, а ведь действительно, лучший способ не конфликтовать это прийти к сотрудничеству или найти компромисс.

Упражнение «Как не стать жертвой».

Цель – информирование подростков об особенностях поведения жертвы и их качествах.

Ребята как вы думаете какими качествами обладает жертва? Для того чтобы вам было проще, предлагаю вспомнить сказку «Колобок» и особенности поведения главного героя. Что привело колобка к тому, что он стал жертвой? - перечисление качеств. (Ответы ребят) Хорошо, теперь давайте определим какими качествами должен обладать человек, чтобы не оказаться в роли жертвы?

Психолог. Основной признак виктимного поведения – совершение действий или же наоборот бездействий, которые и могут привести в роль жертвы. Психологические качества жертв: неосмотрительность, чрезмерная рискованность, конфликтность, склонность к агрессии, эгоцентризм, неразборчивы в знакомствах, нерешительность, слабовольность, доверчивость. Давайте сформулируем принципы безопасного поведения. Предложенные и разработанные варианты записываются на доске.

Упражнение «В трудной ситуации».

Цель – закрепление знаний о виктимности человека.

Инструкция. Нам нужно выбрать снова 3 пары, которым предлагаются разыграть ситуацию, используя различные поведенческие позиции, прописанные в карточке.

1 пара – позиция «жертвы» - Петр боится и не может отказать Артему, хотя не согласен с его поведением;

2 пара – «активная жизненная позиция» – Петр не согласен с поведением Артема, открыто ему об этом говорит и отказывается;

3 пара – «попустительство» - «делай что хочешь, я покараю, но, если что, я ничего не видел и не знаю».

Ситуация. Одноклассник Артем неоднократно выручал Петра в сложных ситуациях – защитил перед старшеклассником, не допустив драки, помог найти пропавший телефон. И вот однажды, Артем попросил Петра постоять у дверей класса на карауле, пока он вытаскивал из учительской сумки деньги.

Обсуждение.

- 1) Какие вы увидели качества Петра, которые привели его в роль жертвы?
- 2) Как вы чувствовали себя в каждой из выбранных ролей?
- 3) Как вы думаете какие особенности в личности могут снизить уровень виктимности?

Упражнение «Пожелание».

Цель – формирование позитивного настроения у участников.

Каждому из вас сейчас нужно взять листочек и написать какое-либо доброе пожелание и положить его в центр. Когда каждый из вас закончит, мы по очереди возьмем первый попавшийся листочек и прочтем пожелание. Таким образом, все участники получат доброе пожелание от одноклассников.

ЗАНЯТИЕ 2 Тема: «Ценность жизни»

Цель – профилактика самоповреждающего поведения подростков.

Задачи:

1. Способствовать формированию адаптивного отношения к жизни, повышение стрессоустойчивости, осознание ценности жизни;
2. Развивать навыки взаимодействия, общения, а также сплочения коллектива;
3. Разработать стратегию поведения в кризисной ситуации.

Участники: подростки 11-12 лет

Форма работы, численность: групповая, 20 человек

Время: 90 минут

Оборудование: веревка, мешочек с различными вещами, маленькие предметы: зеркальце, степлер, кисточка, пинцет, тетрадь и др. соответствующий числу участников, ватман, музыка.

Ход работы: Приветствие. Разминка. Упражнение «Найдено, тронут».

Цель – создание условий для развития межличностного общения, а также развитие внимания.

Инструкция. Предлагаю хаотично разойтись по кабинету. Вам нужно внимательно слушать. Готовы!

Тогда начнем. Итак, найдите и коснитесь: • чего-либо красного; • холодного на ощупь; • шершавого; • того, что весит примерно полкилограмма; • квадратного; • железного; • голубого; • прозрачного; • зеленого; • чего-нибудь из золота; • футболку; • ручку; 66 • числа 18; • слова «команда».

Молодцы ребята. Скажите, что вам помогло выполнить задание? Какие трудности испытали?

Упражнение «Скала».

Цель – создание условий для выявления отношений в группе.

Как вы знаете человек, не имея опоры может упасть в любой момент. На полу выложена из веревки кривая линия. Ваша задача выстроиться в шеренгу по контуру только, с одной стороны. Ребята вы должны встать так, чтобы ваши плечи сталкивались или же вы можете положить друг другу на плечи ручки или же еще из вариантов сцепиться локтями.

Таким образом, вы символизируете скалу – прочную, стойкую, непоколебимую. Запоминайте лишь с одной стороны твердая поверхность, с другой – пропасть.

Инструкция. Каждый по очереди держась за скалу пройдет по краю, так чтобы не заступать за линию пропасти. Дается 3 попытки.

Анализ упражнения:

Что оказалось сложным для вас?

Как трудно было удержаться на скале и почему?

Давайте поаплодируем друг другу, ведь вы молодцы все преодолели испытание.

На созданную нами скале можно было удержаться лишь только если крепко схватившись за нее. Бывают разные ситуации, верно?

Поэтому ваше умение «держаться» может помочь в преодолении различных трудных ситуаций, которым и будет посвящено наше сегодняшнее занятие.

Мозговой штурм «Что же такое жизнь...».

Цель – развитие осознания ценности жизни, а также развитие умения находить позитивные стороны жизни.

Инструкция. На ваших столах лежат звездочки, пожалуйста, запишите на них ассоциации к слову жизнь, что оно для вас значит. По очереди приклейте на ватман свои звездочки.

Обсуждение. Скажите, а может ли наша жизнь состоять только лишь из радости или грусти? И почему? Я подготовила для вас одну очень интересную фразу.

Предлагаю вам подумать, что она означает и как же вы ее понимаете. «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье». (Ответы ребят).

Упражнение «Мешочек с идеями».

Цель – развитие творческого мышления и воображения.

Оборудование: мешок с различными вещами.

Инструкция. Предлагаю вам следующее упражнение, которое поможет вам найти ресурсы для выхода из любых кризисных ситуаций. Каждый по очереди выйдет и вытянет из мешочка любой предмет, который ему понравился на ощупь. После чего нужно подумать, как предмет, который вытащили из мешка может помочь найти выход из сложной ситуации, в которую мы можем попасть.

Предложенные ситуации:

- несчастная любовь;
- предательство друга;
- длительный конфликт с родителями из-за учебы;
- ревность молодого человека/девушки;
- проваленная контрольная работа.

Если трудно, можно попросить помощь одноклассников, но после того как сам участник предложит версию. Группа может предложить множество интересных и креативных идей.

Анализ упражнения:

1. Какие ощущения вызвало у вас это упражнение?

2. Как вы думаете, правда ли могут как-то помочь эти случайно выбранные нами предметы при выходе из кризиса?

Упражнение «Опускающийся потолок».

Цель – погружение в эмоции кризисной ситуации

Оборудование: веревка, тревожная музыка.

Инструкция. Сейчас мы отправимся в очень необычную комнату. Стены комнаты обозначены веревками. Дверь находится справа от вас. Ваша задача пантомимикой показать, как вы входите в абсолютно пустую комнату через дверь. Вас ничего не беспокоит, и ничего не предвещает беды, но неожиданно для вас потолок в комнате начинает медленно опускаться. Вы бежите к двери, но увы она не открывается. Ваши

действия: кричите, стучите, завете на помощь, но никто не приходит. Потолок все ниже, вы в панике! Ситуация должна быть проиграна в совершенной тишине, ни малейшего звука, кроме музыки. На весь эпизод дается 1 минута. Ребята прожить этот момент и передать все эмоции, которые вы могли бы ощутить в данной ситуации.

Анализ упражнения:

1. Ребята, получилось ли у вас погрузиться в данную ситуацию?
2. Смогли ли вы почувствовать те чувства, которые человек может испытать в такие моменты?
3. Какие чувства у вас после этого упражнения?
4. Чья пантомима вам понравилась больше всего?
5. Если вы окажетесь в сложной ситуации, что нужно сделать, чтобы найти выход из нее?

Выделяем поведенческие стратегий:

- 1) принять ситуацию такая она есть с ее неизбежным концом;
- 2) сопротивляться обстоятельствам, которые сильнее нас;
- 3) искать помощь;
- 4) бороться изо всех сил и найти единственный выход.

Ребята иногда кажется, что из ситуации нет выхода и нет спасения, но если бороться с ней и искать, то выход обязательно найдется.

Теория «Стратегии выхода из кризисной ситуации».

Расскажу вам об основных стратегиях, при помощи которых можно найти выход из любых ситуаций:

1. Преобразование. Принимаем какое-либо решение, ищем выход, ресурсы, не сидим на месте. Преобразование является самым эффективным методом.
2. Приспособление. Принятие ситуация, ожидание, что все изменится само по себе.
3. Поиск защиты. Поиск помощи от других людей. Чаще в данной стратегии человек становится агрессивным, если его не выслушать и не дать понять, что есть поддержка.
4. Саморазрушение. Самая неприемлемая стратегия, в которую входит алкоголизм, наркозависимость, суицид и др. Поэтому ребята, призываю вас быть сильными и преобразовывать, искать выход и никогда не останавливаться.

Аутотренинг.

Мы подходим к завершению, и хочу поделиться с вами одной техникой. Давайте попробуем погрузиться в себя. Сейчас я включу спокойную музыку. Во время этого упражнения нельзя говорить, попробуйте сосредоточиться, если кому-то не захочется или не понравится упражнения не мешайте остальным просто закройте глазки или посидите в тишине никого не отвлекая. Прошу вас внимательно меня слушать не отвлекаясь. Итак, сядьте поудобнее, закройте глазки.

Инструкция. Пожалуйста, сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Старайтесь дышать ровно. Расслабьтесь! Вы чувствуете приятную тяжесть в ногах руках. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно и глубоко. Вы чувствуете приятное тепло в вашем теле. Вы ощущаете приятную тяжесть в 70 руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно и глубоко... Вдох... Выдох... Вдох... Выдох... Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы как будто парите в воздухе. Вы ощущаете невероятную легкость. Такую легкость, что вот-вот полетите... Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни... Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы видите ситуации, с которыми вы когда-то с успехом справились... Зарядитесь от них силой и уверенностью, энергией и бодростью... Почувствуйте уверенность в себе! Найдите место этой силе в вашем теле... Это ваш неисчерпаемый запас! Когда вам будет плохо, вы сможете обратиться к нему, и он вам поможет... Почувствуйте, как вы сильны! Насладитесь этим ощущением... Вы как будто стоите на высокой-высокой скале, и весь мир принадлежит вам! (дайте ребятам секунд 20-30) Это очень приятное ощущение!

Теперь представьте себе по очереди каждого из нас. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я сочитаю до трех... И как только я произнесу слово «три», вы откроете глаза и будете ощущать себя свежим и бодрым, способным справиться с любыми невзгодами... Раз, два, три...

Анализ упражнения:

1. Какие чувства вы ощущали во время упражнения?
2. Получилось ли следовать за моим голосом?
3. Понравилось ли упражнение или же нет?

Рефлексия «Самое важное сегодня...».

Наше занятие подходит к завершению. Попрошу каждого из вас закончить предложение «Для меня сегодня самым важным...» Я считаю, что наше занятие прошло успешно лишь в том случае, если каждый из вас запомнил, что человек сам по себе силен. Каждый из нас может справиться со всеми трудными жизненными ситуациями. Самое главное – это, не опуская руки пытаться найти выход, делать для этого все и даже больше!

Всем спасибо за занятие, до следующей встречи.

ЗАНЯТИЕ 3 Тема: «Самооценка»

Цель – создание условий для развития навыков самоанализа и самооценки.

Задачи:

1. Создать представление о самооценности человеческого «Я»
2. Создать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;
3. Предоставить участникам возможность соотнести самооценку и оценку членами группы;

Участники: подростки 11-12 лет

Форма работы, численность: групповая, 20 человек

Время: 90 минут Оборудование: ручки, листочки.

Ход работы: Разминка

Упражнение «День бывает...».

Цель – активизация позитивного настроения на занятия.

Продолжить фразу: День бывает... Длинный, учебный, красочный, удачный, пасмурный, праздничный и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

Психолог. Сегодня мы с вами попробуем понять какая у нас самооценка.

Предлагаю игру. Тест - игра «Самооценка».

Цель – выявление уровня самооценки у участников занятия

Изобразите в ряд 8 кружков, а затем быстро, не задумываясь вписать в один из кружков букву «Я». Теперь ребята, обратите внимания в каком из кружков у вас стоит буква.

Мы можете никому не показывать свой результат. Чем ближе кружок с буквой расположен к левому краю, тем ниже его самооценка. Получившийся результат не стоит принимать серьезно.

Беседа. Как вы думаете какая бывает самооценка? (Ответы ребят) Различают 3 уровня самооценки:

- самооценка реальная, которая соответствует действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

Скажите, как вы понимаете эти уровни? По мере того как называются эти уровни, учащиеся объясняют.

Как вы думаете от чего зависит ваша самооценка? (Ответы ребят) Психолог. Нужно понимать, что здорово если человек оценивает себя реально. Но если же он не верит и недооценивает себя, то как же к нему могут относиться окружающие его люди? (Ответы ребят)

Дискуссия «Самое – самое».

Предлагаю вам записать на листочках, что для вас является важным и ценным в жизни. По завершению каждый озвучит, что написал. На продиктованное школьниками задается вопрос.

Например, «Для тебя главным является здоровье, почему? (Ответ ребят).

Выводы. Думаю, что все согласятся, что каждый человек должен полюбить себя, таким какой он есть на самом деле.

Что еще может влиять на самооценку человека?

Сможет ли человек искренне любить другого, если не умеет любить себя?

Нужно ли гордиться своими поступками? (Ответы ребят)

Упражнение «Безусловное принятие себя».

Цель – формирование позитивного отношения к себе

Сейчас попрошу вас вслух самим себе сказать фразу: «Я принимаю себя таким, как я есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я принимаю себя со всеми счастливыми моментами и радостями!»

Какие ощущения вызвали у вас эти слова?

Легко ли их произносить?

Что мешает принимать себя со своими достоинствами?

Что помогает?

Теперь давайте произнесем другую фразу: «Я прощаю себя за... и снимаю условие, которое мешает моей безусловной любви. Теперь я люблю себя и принимаю таким, каков я есть».

Участники обмениваются впечатлениями от упражнения.

Рефлексия.

Что было интересным на сегодняшнем занятии?

Сколько уровней самооценки и чем же они характеризуются? (Ответы ребят)

Спасибо за занятие, до свидания!

ЗАНЯТИЕ 4 Тренинг: «Я и конфликт».

Цель – создание условий для формирования навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи:

1. Актуализировать знания учащихся о конфликте;
2. Ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
3. Способствовать развитию межличностного взаимопонимания в классе.

Ход работы:

Упражнение «Конфликт моими глазами».

Цель – актуализация информации относительно понятия конфликта.

У вас на столе лежат листочки, нарисуйте на них рисунок на тему «Как я представляю конфликт». После того как все закончат, попрошу рассказать вас о том, что вы нарисовали.

Обсуждение.

- Какие чувства вы испытывали во время работы?

- Понравился ли вам свой рисунок и рисунки остальных?

Упражнение «Что такое конфликт?».

Цель – определение понятия «конфликт».

Скажите, а как вы понимаете, что такое конфликт? На доске записываем варианты ответов подростков. Молодцы.

Теперь давайте определим положительные и отрицательные стороны конфликта.

Подведение итогов.

Вслух зачитываем результат написанного. Информационное сообщение «Конфликт».

Итак, ребята, все вы относительно верно назвали определения. Хочу вам рассказать откуда же произошел данный термин. Конфликт с латинского означает столкновение. Какие могут быть столкновения между людьми? (Ответы ребят). Могут быть противоположные цели, интересы, позиции, что и приводят к конфликту. Разные причины могут с подвигнуть на конфликтную ситуацию, такие причины как: недопонимание, отсутствие терпимости, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

Упражнение «Ящик недоразумений».

Цель – создание условий для формирования навыков успешного выхода из конфликтов.

Предлагаю разделить на группы. У нас есть такой интересный ящикек каждая команда извлекает из него одну ситуацию.

Каждая ситуация – это зарождение конфликта. Ваша задача найти выход из ситуации, не доведя ее до конфликта.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «За одной партой с тобой я никогда не буду сидеть: мне не удобно писать потому что ты ложишься на весь стол как слон!». Другой отвечает ... (допишите, проиграйте).

2-я ситуация. На уроке, все выполняли задания данные учителем, но вдруг один из учеников начинает сильно стучать карандашом по парте. Учительница сделала замечание: «Максим, перестань, не стучи, пожалуйста, и выполняй задания». Максим отвечает: «Да почему же опять я? Снова виноват! Вы видели, что это я?». – Какова будет реакция учительницы на слова Максима? - Как бы вы поступили в данной ситуации?

3-я ситуация. Мама, пришедшая с работы, сказала дочери: «Ну сколько можно тебе повторять? Приберись за собой, раскидала все, словно смерч пронесся! Не девочка, а несчастье какое-то! Говоришь, говоришь, а ей, как будто все равно!». - Какая реакция будет у девочки? - Как бы вы поступили на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверял домашние работы. Подошла очередь Владимира. Учитель, проверяя работу ученика, сказал: «Ну что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!». - Какая реакция должна быть у ученика? - Как бы вы сделали на месте учителя?

Таким образом, привычки, которые порождают конфликты: чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Упражнение «Австралийский дождь».

Цель – создание условий для уменьшения психологической нагрузки участников.

Ребята давайте немного разомнемся, повторяйте за мной: - в Австралии поднялся ветер (потираем ладони); - начинает капать дождь (хлопаем ладонями по груди); - начинается настоящий ливень (хлопаем по бедрам) - а вот и град, настоящая буря (топот ногами); - капли падают на землю (шелчок пальцами); - тихий шелест ветра (потираем ладоней); 76 - солнце (поднимаем руки вверх).

Рефлексия. Какими признаками порождается конфликт? Как избежать конфликт?

ЗАНЯТИЕ 5 Тема: «Я храбрый»

Цель – развитие волевых качеств у учащихся.

Задачи:

1. Создать условия для успешного формирования воли у учащихся;
2. Способствовать вере учащихся в свои силы;
3. Закрепить волевые качества учащихся.

Время занятия: 90 минут

Материалы и оборудование: свободная аудитория, аудиозапись, свободное помещение, листы бумаги А4, карандаши.

Ход работы:

Упражнение «Приветствие».

Цель – создание условий для снятия эмоционального напряжения.

Инструкция. Присядьте поудобнее и закройте глаза, представьте, что вы находитесь в таком тихом месте, где течет река и слышно пение птиц, теплый ветер гладит ваше лицо, светит яркое солнце, вам хорошо, как никогда, забудьте все негативные мысли, побудьте в тишине послушайте пение птиц, а теперь откройте глаза.

Упражнение «Двойник».

Цель – формирование решительности у учащихся.

Инструкция. Предлагаю поиграть, ваша задача состоит в том, чтобы повторять все мои действия за исключением одного. Вместо этого жеста или действия вы должны придумать свой. Тот, кто ошибается, выбывает из игры и помогает мне находить нарушителей. Каждый придумает свое действие, не повторяет за другими.

Упражнение «Смелость -Нерешительность».

Цель – оказание помощи учащимся в овладении навыками смелости и решительности.

Инструкция. Скажите, вы знаете как ведет себя человек смелый и решительный? А как тогда ведет себя нерешительный и застенчивый человек? А теперь покажите смелого и решительного человека пантомимикой.

Упражнение «Что я могу».

Цель – создание условий для развития волевых качеств.

Инструкция. На листочках напишите фразу «Я могу...» и продолжите ее, не менее 20 предложений. Подчеркните из этого только то, что можете только вы. Давайте каждый поделится то что написали и подчеркнули.

Рефлексия. Скажите пожалуйста, что вам сегодня понравилось? Какое у вас настроение?

ЗАНЯТИЕ 6 Тема: «Я в себе уверен»

Цель – формирование позитивного отношения к собственной личности.

Материалы и оборудование: белые листы бумаги, разноцветные ручки.

Ход работы: Ритуал приветствия.

Игра «Печатная машинка».

Цель – создание благоприятного настроения на работу.

Участники представляют, что они – большая пишущая машинка. Между участниками необходимо распределить буквы алфавита, они будут клавишами.

Психолог говорит любое слово, например, «жизнь», задача ребят в порядке букв слова, хлопать в ладоши.

Упражнение «Знамение уверенности».

Цель – создание условий для позитивного принятия себя.

Психолог предлагает участникам закрыть глаза и представить любой предмет, растение или животное, который они видят в качестве символа собственной уверенности. Важно мысленно проработать этот образ в деталях, слиться с ним воедино. Затем ребята рассказывают о своем символе, почему выбрали именно его.

Упражнение «В поиске друга».

Цель – создание условий для повышения уверенности в себе.

В течение 5 минут участники должны подготовить объявление в газету в заметки: «Ищу друга». Далее каждый участник презентует его. В итоге выбирается самое интересное объявление.

Обсуждение возникших затруднений.

Упражнение «Самоценность».

Цель – формирование позитивного самоотношения.

В центре листа необходимо нарисовать круг, с написанной внутри буквой «Я», а вокруг нарисовать еще кружки, количество по усмотрению. В этих кругах написать имена людей, которые говорили о вашей уникальности, ценности. От каждого имени нарисовать стрелки до своего «Я», рядом со стрелками написать кратко то, что говорили эти люди, можно использовать разноцветные ручки.

Упражнение «Я лучезарный».

Цель – повышение уровня самооценки.

Участники по очереди встают на стул, чтобы казаться выше других. Стоящие снизу поднимают руки вверх и как можно радостнее кричат «О, лучезарный!!!». Далее психолог спрашивает у стоящего на стуле, хочет ли он услышать еще что-нибудь о себе. Если участник еще то-то добавит, остальные так же эмоционально должны повторить.

Упражнение «Я в лучиках солнца».

Цель – осознание своих достоинств.

Необходимо нарисовать солнце с лучами, в его центре написать свое имя и схематично нарисовать себя. Вдоль лучиков опишите свои хорошие черты, достоинства, достижения.

Упражнение «Песня о себе».

Цель – создание условий для позитивного осознания своей личности.

На листе бумаги необходимо написать хвалебную песню о себе в 5-10 предложениях. Главное, хвалить себя, желать успехов, счастья, здоровья, любви. Часто за какие-то наши поступки нам бывает стыдно, мы карим себя, волнуемся, переживаем. А почему? Потому что мы не умеем себя прощать. Прощение себя – это важный шаг на пути познания своего внутреннего мира. Давайте попробуем сейчас простить себе то, о чем вы переживаете.

Рефлексия.

- Чем сегодняшнее занятие было полезным?
- Изменилось ли ваше мнение о себе? Узнали ли что-то новое?
- Какие выводы сделали для себя?

ЗАНЯТИЕ 7 Тема: «Скажем насилию - нет»

Цель – создание условий для формирования умений противостоять давлению окружающих, выражать отказ оптимальными способами.

Задачи:

1. Формировать умения отстаивать свою точку зрения и позицию;
2. Формировать умения самостоятельно принимать решения;
3. Создать условия для формирования умений подростков отказывать.

Время занятия: 90 минут

Материалы и оборудование: листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок», конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги, карточки с ситуациями.

Ход работы:

Упражнение «Лишний тот, кто третий».

Цель – создание условий для снятия эмоционального напряжения у учащихся. Инструкция. Предлагаю выбрать двоих человек на роль водящих. Первый догоняет, второй беглец. Остальные же участники, должны разбиться по парам, и встают друг за другом. Сформировавшиеся пары создают круг. Водящие бегают за созданным кругом. Если беглец остановился впереди одной из пар, то третий становится беглецом, который убегает от догоняющего. Если же «догоняющий» поймал «беглеца», то они меняются своими ролями.

Упражнение «Волк и семеро козлят».

Цель – создание условий для развития навыков противостояния давлению и умение отказывать окружающим.

Материалы и оборудование: листочки бумаги с надписями «волк», «коза», «козленок».

Инструкция. Предлагаю вам разделиться на три группы, в соответствии с надписями, которые вы получили. Не показывайте карточки никому. Ребята, которые получили карточку «Козлята» идут в свой «дом», тем временем «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются убедить козлят, что они «козы», которые пришли их накормить. Если же по ошибке в «дом» «козлята» запустили «волка», то он

забирает 1-2 «козленка», если же «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

Упражнение «Позаботимся о себе»

Цель – создание условий для осознания школьниками необходимости заботы о себе.

Материалы и оборудование: конверты, фломастеры, маленькие листочки бумаги.

Инструкция. На ваших столах лежат листочки, ваша задача написать на них как можно больше способов как можно защитить себя. Далее вам нужно положить листочки в конверт с надписью: «Забота о себе». Предлагаю обсудить то, что вы написали. (Обсуждение с ребятами).

Упражнение «Говорим нет».

Цель – формирование умений противостоять давлению группы.

Материалы и оборудование: карточки с ситуациями.

Инструкция. Ребята, у вас бывают такие ситуации, когда вы говорите «да» и делаете тем самым хуже себе, а сказав «нет», то делаете хуже другим? (Ответы ребят). Вы чувствуете себя виноватым, когда отказываете людям? Сейчас предлагаю разыграть ситуации, в которых нужно отказаться. Готовы? (Ответы ребят)

Примечание. Примеры ситуаций.

Ситуация 1. Зайдя в магазин, вы выбрали наушники, они вам очень понравились, продавец-консультант был очень вежлив, но наушники, выбранные вами, оказались дороже чем вы думали, хотя вам хватает денежных средств, но вы все же не уверены стоит ли их покупать. Консультант очень настойчиво предлагает вам их купить. Ваши действия?

Ситуация 2. Идя по улице к вам обращается незнакомый человек, он просит вас объяснить, как пройти до определенного места. Не поняв ваших объяснений просит вас проводить его до этого места; Ваши действия?

Ситуация 3. Ваш одноклассник не понял тему, так как отвлекался весь урок. Теперь он просит вас сделать за него задание. Ваши действия? Молодцы, ребята, вы достойно справились с заданием, нашли правильные пути решения.

Рефлексия. Скажите, то вам сегодня понравилось? Узнали ли вы что-то новое? Научились ли вы отказывать?

ЗАНЯТИЕ 8 Тема: «Прощание»

Цель – активизация навыков адекватного поведения у подростков.

Задачи:

1. Создать условия для успешного закрепления адекватного поведения подростков;

2. Закрепить навыки доверительного отношения учащихся.

Время: 90 минут

Материалы и оборудование: фломастеры, листы бумаги А4, аудиозапись.

Ход работы:

Упражнение «Зеркало».

Цель – создание доверительной атмосферы.

Участники делятся на пары, один человек принимает любую позу, второй - должен отзеркалить, стараясь понять ощущения другого, говоря о них вслух. Далее участники делятся своим впечатлением.

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Цель – актуализация полученных навыков и знаний.

Каждому участнику предлагается «собрать» чемодан в долгий жизненный путь. В чемодан складывается все, чему подростки научились на занятиях, в этот чемодан нужно сложить все то, что они познали, приобрели в ходе встреч. После сбора чемодан сдается психологу на хранение.

Упражнение «Эмпатия»

Цель – создание условий для повышения самооценки подростков.

Инструкция. Нам нужен один доброволец, который выйдет за дверь до приглашения его обратно. Другие участники стараются охарактеризовать вышедшего одноклассника только в положительном аспекте, все мнения ребят записываются. После чего приглашается наш доброволец. Его задача выслушать мнение о нем, которые дали одноклассники и определить кто же его сказал. Каждый попробует себя на месте добровольца.

Упражнение «Рисуем музыку»

Цель – снятие эмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: фломастеры, листы бумаги А4, аудиозапись.

Инструкция. Прослушав подобравшее заранее музыкальную композицию, вы должны нарисовать те ассоциации, которые у вас возникли при ее прослушивании.

Обсуждение. Какие чувства у вас возникли при выполнении этого задания? Появлялись ли трудности?

Упражнение «Наши качества»

Цель – повышение уверенности у учащихся.

Материалы и оборудование: аудиозапись.

Инструкция. Предлагается всем участникам высказать лучшие качества, по его мнению, сидящему слева однокласснику.

Упражнение «Прощание»

Инструкция. Вот и подошли наши занятия к концу. Очень важно, чтобы каждый из вас сделал выводы из проделанных уроков! Иногда нам приходится решать не простые задачи, возникающие на нашем жизненном пути.

Я желаю всем вам быть осознанными при принятии решений и стараться понимать, что за этим решением может стоять.

Будьте уверенными в своих силах и не бойтесь трудностей. Рада была с вами познакомиться, желаю успехов, до свидания