

Государственное казенное учреждение Иркутской области
**«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи, профилактики, реабилитации и коррекции»**

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 144-цпрк «24» мая 2021 г.

**Психокоррекционная программа для мужчин и иных членов семей –
инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей**

*(для членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в
отношении детей)*

*Данная программа реализуется при поддержке
Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в
рамках Комплекса мер Иркутской области «Не остаться равнодушным»,
направленного на развитие региональной системы обеспечения безопасного
детства*

Иркутск, 2021

Психокоррекционная программа для мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей (для членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей) одобрена на заседании Педагогического совета _____ (протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.)

Разработчики программы:

1. Бочило М.Г.
2. Галстян М.Н
3. Дичина Н.Ю.
4. Никулина Т.И.
5. Переломова Н.А.

Пояснительная записка

К сожалению, в настоящее время тема жестокого обращения и насилия над детьми со стороны членов семьи не только не теряет своей актуальности, но при возникновении дополнительных факторов, ведет к развитию.

В этом свою негативную роль сыграли новые вызовы времени, в списке которых необходимо обозначить начавшуюся в марте 2020 года пандемию, обострившую кризис семьи, переход образования в формат дистанционного и работа в удаленном режиме выявили проблемы отсутствия личного пространства и персональных зон для работы и обучения. В результате перечисленных проблем выявлено увеличение количества проблем семейных конфликтов и обострение проблемы жестокого обращения над детьми.

Решение проблемы жестокого обращения и насилия детей в семье возможно только при организации серьезной, целенаправленной психокоррекционной работы профессионалов, понимающих специфику жестокого обращения и готовых к освоению новых междисциплинарных технологий работы.

Междисциплинарный подход предусматривает совместную работу различных специалистов с целью формирования целостного подхода к каждому отдельному случаю и позволяет решать проблему более эффективно.

Проявление агрессии и как следствие жестокого обращения над детьми со стороны членов семьи часто бывает спровоцировано наличием зависимости, которая имеет сопутствующие психоневрологические заболевания, связанные со злоупотреблением психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, спайс, иные токсические вещества). Агрессивность и агрессивное поведение может быть непосредственно спровоцировано как приемом алкоголя, кокаина, амфетамина и иных психоактивных веществ, так и абстинентным синдромом при отсутствии или выводе из организма психоактивных и токсических веществ. Травма головного мозга, опухоли мозга, или метаболические нарушения могут также провоцировать агрессивное поведение чаще, в виде насилия.

Как правило, основой агрессивного поведения, являются отрицательные эмоции (злость, ненависть, гнев и.т.д.) вызванные какими-либо, внешними раздражителями. Этим раздражителем может быть как один фактор, так и целая совокупность.

Ученые рассматривают мотивацию агрессивного поведения по-разному. Например, известный этолог К.Лоренц рассматривал агрессивное поведение, как один из основных стержней для выживания человека. З.Фрейд говорил об агрессивном поведении, как об инстинктивном влечении и отводил этому важную роль в психосексуальном развитии ребенка. Многие современные психологи рассматривают агрессивное поведение как результат общественного влияния и последствий каких-либо психологических травм полученных в раннем детстве или юношеском возрасте.

По статистике, около тридцати процентов детей, к которым их родители применяли в основном физические виды наказаний, в

последующем во взрослой жизни превращаются в заядлых драчунов. При этом им не свойственно за собой ощущать чувство вины.

Многие из таких людей вообще перекладывают всю вину и ответственность на тех, к которым они применяют физическое насилие. Есть, конечно, малый процент мужчин, которые осознали необходимость исправления своего поведения. Однако исправить в этом отношении самостоятельно бывает крайне сложно. Без помощи специалиста здесь вряд ли можно обойтись.

Важно знать, что агрессивное поведение может быть подконтрольно человеку и направлено в мирное русло, например в спорт, творчество, науку.

Именно поэтому возрастает потребность в психокоррекционных программах для *мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей, позволяющих изучение причин агрессивного поведения, его коррекцию, формирование навыков саморегуляции и выстраивания конструктивных детско-родительских отношений в семье. Однако, необходимо обратить внимание, что в психокоррекционную программу включаются только лица, не имеющие психиатрического диагноза.*

Особое внимание при реализации психокоррекционной программы уделяется готовности психолога к работе с данной категорией граждан.

В рамках реализации программы особое внимание уделяется комплексу взаимосвязанных мероприятий (диагностика, коррекция поведения, освоение приемами саморегуляции и др.), позволяющим оказать необходимую психокоррекционную помощь членам семьи инициаторам жестокого обращения для оптимизации детско-родительских отношений.

Данная программа реализуется при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Психокоррекционная программа для мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей

Цель программы: снижение риска проявления агрессивного поведения мужчин и иных членов семей по отношению к детям.

Категория участников: мужчины и иные члены семей – инициаторы насилия или жестокого обращения в отношении детей.

Срок похождения программы: зависит от выбора количества, предлагаемых программой модулей. Минимальное количество 4 часа, максимальное (полный курс программы) 24 часа.

В результате освоения содержания программы участник *знать:*

— нормативно-правовые аспекты жестокого обращения в отношении детей;

— особенности развития и поведения детей и подростков;

— причины и особенности проявления агрессивного поведения взрослых в отношении детей и подростков.

В результате освоения содержания программы участник должен *уметь:*

— управлять своим эмоциональным состоянием;

— выбирать адекватные для конкретного случая методы и формы взаимодействия с детьми;

— выстраивать конструктивный диалог с членами семьи.

Форма обучения: очная

Наполняемость группы: от 1 до 5 участников.

Учебный план программы

№	Наименование модулей	Всего, часов	В том числе:	
			Лекции	Практические занятия
1.	Модуль 1. «Диагностика мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей».	4		4
2.	Модуль 2. «Коррекция проблем поведения мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей »	16	2	14
3.	Модуль 3. «Конфликтные личности и способы взаимодействия с ними».	4		4
	ИТОГО	24	2	22

Содержательный компонент психокоррекционной программы

Модуль 1. «Диагностика мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей»

При организации проведения диагностических исследований педагог-психолог должен учитывать особенности организации работы со взрослыми.

Характерные симптомы проявления агрессии зависят от возраста и пола пациента. У мужчин и у женщин это состояние выражается по-разному. Также существуют большие различия в агрессивном поведении у детей, подростков, взрослых и пожилых людей.

Для взрослых мужчин характерна открытая, прямая форма агрессии. Мужское агрессивное поведение часто проявляется причинением физического вреда предметам и другим людям, реже – криками, оскорблениями.

У взрослых женщин агрессия чаще всего проявляется в неявной, скрытой форме. Она выражается истеричным поведением, крикливостью, интригами и распространением сплетен о жертве, психологическим давлением.

Агрессивные состояния у пожилых людей обусловлены психологическими и физиологическими изменениями. Из-за ухудшения мыслительной работы проявляются эмоциональные нарушения: сварливость, беспричинная злость, конфликтность, желание оскорбить и унижить другого человека. Немотивированная агрессия у пожилых женщин проявляется в 2-3 раза чаще, чем у мужчин преклонного возраста. Это связано с серьёзным изменением гормонального фона. Агрессивность проявляется склочностью, раздражительностью, конфликтами с близкими людьми, спорами.

Людям свойственно испытывать весь спектр эмоций и переживаний от положительных до негативных. Поэтому чувствовать злость и гнев в некоторые периоды жизни нормально и это не говорит о том, что человек – злой. Но стоит заметить, что уровень агрессии может меняться, тем более, если личность находится в постоянном стрессе. Нормальный и адекватный человек в момент ссоры с близкими людьми или в стрессовой ситуации может проявлять агрессивность, что вполне закономерно, но важно ответить на вопрос, проявление агрессии не чрезмерно и не влечет ли опасности окружающим, в том числе детям?

Психологические тесты на агрессию направлены на оценку риска деструктивного поведения, когда индивид способен причинить вред окружающим, как морального, так и физиологического характера.

Очень важно определение факторов провоцирующих риски агрессивного поведения у взрослых людей, для этого в данном модуле составлен пакет диагностических методов.

Тест Роршаха основан на чернильных пятнах и ассоциациях к ним

В тесте Роршаха используется десять чернильных пятен: пять черно-белых, два черно-красных и три цветных. Психолог показывает карточки в

строгой очередности, задавая пациенту один и тот же вопрос: «На что это похоже?». После того как пациент увидел все картинки и дал ответы, психолог показывает карточки снова, опять в строгой очередности. Пациента просят назвать все, что он на них видит, в каком именно месте картинки он видит тот или иной образ и что в ней заставляет его дать именно такой ответ.

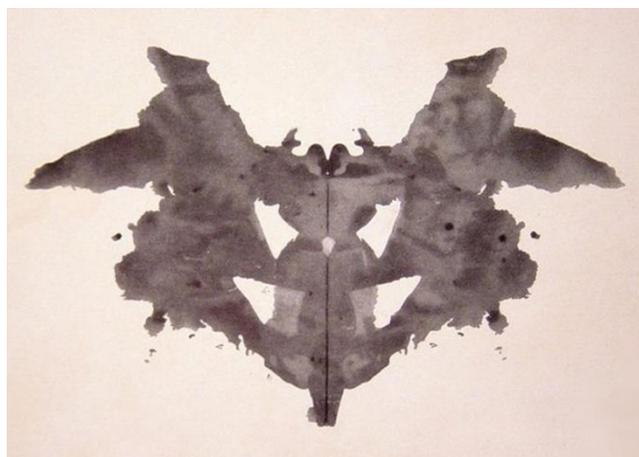
Карточки можно переворачивать, наклонять, манипулировать любыми другими способами. Психолог должен точно зафиксировать все, что пациент говорит и делает в ходе теста, а также время каждого ответа. Далее ответы анализируются и подсчитываются баллы. Затем путем математических расчетов выводится итог по данным теста, который интерпретируется специалистом.

Если какое-нибудь чернильное пятно не вызывает у человека никаких ассоциаций или он не может описать, что на ней видит, это может означать, что изображенный на карточке объект в его сознании заблокирован, либо что изображение на ней связано в его подсознании с темой, которую в настоящий момент он не хотел бы обсуждать.

Рисунок 1.



Карточка 1.

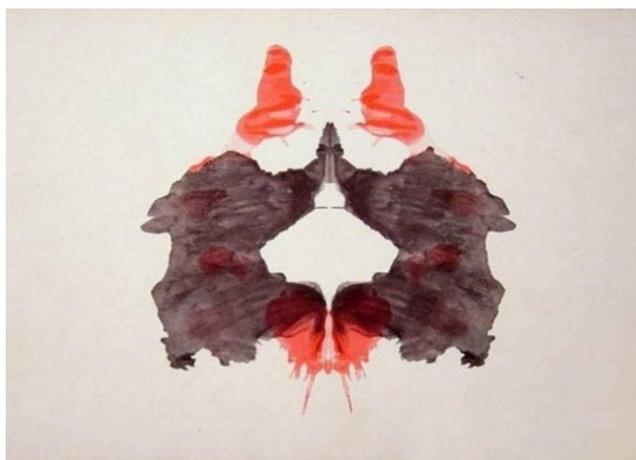


На первой карточке мы видим пятно черных чернил. Ее показывают первой, и ответ на нее позволяет психологу предположить, как этот человек выполняет новые для него задания — следовательно, связанные с определенным стрессом. Обычно люди говорят, что изображение напоминает им летучую мышь, моль, бабочку или морду какого-то животного, например слона или кролика. Ответ отображает тип личности респондента в целом.

Для одних людей образ летучей мыши ассоциируется с чем-то неприятным и даже демоническим; для других это символ возрождения и умения ориентироваться в темноте. Бабочки могут символизировать переход и трансформацию, а также способность расти, меняться, преодолевать трудности. Моль символизирует ощущение заброшенности и уродства, а также слабости и тревожность.

Морда животного, в частности слона, часто символизирует способы, которыми мы противостояем трудностям, и страх перед внутренними проблемами. Она также может означать «слона в посудной лавке», то есть передавать ощущение дискомфорта, и указывать на некую проблему, от которой человек в данный момент пытается избавиться.

Карточка 2.



На этой карточке изображено пятно красно-черного цвета, и люди часто видят в нем что-то сексуальное. Части красного цвета обычно интерпретируются как кровь, и реакция на нее отображает, как человек управляет своими чувствами и гневом и как справляется с физическим ущербом. Респонденты чаще всего говорят, что данное пятно напоминает им акт мольбы, двух людей, человека, глядящего в зеркало, или какое-то длинноногое животное, например собаку, медведя или слона.

Если человек видит в пятне двух людей, это может символизировать взаимозависимость, одержимость сексом, амбивалентное отношение к половому контакту или сосредоточенность на связи и тесных взаимоотношениях с окружающими. Если пятно напоминает отражающегося в зеркале человека, это может символизировать эгоцентричность либо, напротив, склонность к самокритике.

В каждом из двух вариантов выражается или негативная, или позитивная характеристика личности, в зависимости от того, какие чувства

изображение вызывает у человека. Если респондент видит в пятне собаку, это может означать, что он верный и любящий друг. Если он воспринимает пятно как нечто негативное — значит, ему необходимо лицом к лицу встретиться со своими страхами и признать свои внутренние чувства.

Если пятно напоминает человеку слона, это может символизировать склонность к раздумьям, развитый интеллект и хорошую память; однако иногда такое видение говорит о негативном восприятии собственного тела.

Медведь, запечатленный в пятне, символизирует агрессию, соперничество, независимость, неповиновение. В случае с англоязычными пациентами может сыграть роль игра слов: bear (медведь) и bare (оголенный), что означает чувство незащищенности, уязвимости, а также искренность и честность отвечающего.

Пятно на этой карточке напоминает о чем-то сексуальном, и если респондент видит в нем молящегося человека, это может указывать на отношение к сексу в контексте религии. Если при этом отвечающий видит в пятне кровь — значит, он ассоциирует с религией физическую боль или, испытывая сложные эмоции вроде гнева, прибегает к молитве, или ассоциирует гнев с религией.

Карточка 3.



На третьей карточке изображено пятно из красных и черных чернил, и его восприятие символизирует отношение пациента к другим людям в рамках социального взаимодействия. Чаще всего респонденты видят на ней образ двух человек, смотрящегося в зеркало человека, бабочку или моль.

Если человек видит в пятне двух обедающих людей — это значит, что он ведет активную социальную жизнь. Пятно, напоминающее двоих, моющих руки, говорит о незащищенности, ощущении собственной нечистоты либо о параноидальном страхе. Если респондент разглядел в пятне двух людей, играющих в какую-то игру, это часто указывает на то, что он занимает в социальных взаимодействиях позицию соперника. Если пятно напоминает человека, глядящего на свое отражение в зеркале, это может говорить об эгоцентричности, невнимательности к окружающим и неспособности разбираться в людях.

Карточка 4.



Четвертую карточку специалисты называют «отцовской». Пятно на ней черного цвета, и некоторые его части нечеткие, размытые. Многие видят на этой картинке нечто большое и устрашающее — образ, который воспринимают обычно не как женский, а как мужской. Реакция на это пятно позволяет выявить отношение человека к авторитетам и особенности его воспитания. Чаще всего пятно напоминает респондентам огромное животное или монстра либо нору какого-то животного или его шкуру.

Если пациент видит в пятне большое животное или монстра, это может символизировать чувство неполноценности и преклонение перед авторитетами, а также преувеличенный страх перед людьми, облеченными властью, в том числе перед собственным отцом. Если пятно напоминает отвечающему человеку шкуру животного, это нередко символизирует сильнейший внутренний дискомфорт при обсуждении тем, связанных с отцом. Однако это может указывать и на то, что проблема собственной неполноценности или преклонения перед авторитетами для данного респондента неактуальна.

Карточка 5.



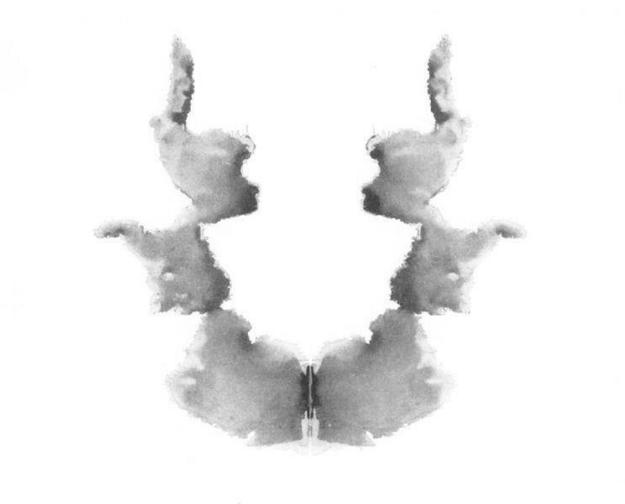
На этой карточке мы вновь видим черное пятно. Ассоциация, вызванная им, как и образ на первой карточке, отображает наше истинное «Я». Глядя на это изображение, люди обычно не чувствуют угрозы, а поскольку предыдущие карточки вызвали у них совсем другие эмоции, на этот раз человек не испытывает особого напряжения или дискомфорта — следовательно, будет характерна глубоко личная реакция. Если увиденный образ очень отличается от ответа, данного при виде первой карточки, это означает, что карточки со второй по четвертую, скорее всего, произвели на него большое впечатление. Чаще всего это изображение напоминает людям летучую мышь, бабочку или моль.

Карточка 6.



Картинка на этой карточке тоже одноцветная, черная; ее отличает текстура пятна. Это изображение вызывает у человека ассоциации с межличностной близостью, поэтому ее называют «сексуальной карточкой». Чаще всего люди говорят, что пятно напоминает им нору или шкуру животного, что может указывать на нежелание вступать в близкие отношения с другими людьми и, как следствие, на ощущение внутренней пустоты и изолированности от общества.

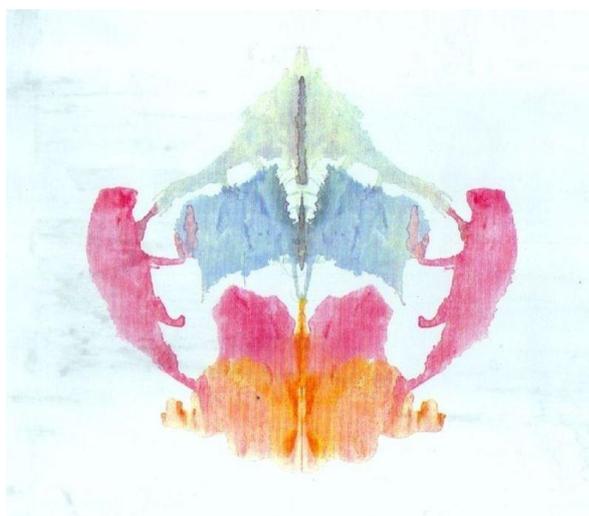
Карточка 7.



Пятно на этой карточке тоже черное, и его обычно ассоциируют с женским началом. Поскольку люди чаще всего видят в этом пятне образы женщин и детей, ее называют «материнской». Если у человека возникают трудности с описанием, изображенного на карточке — это может указывать на то, что у него в жизни складываются сложные отношения с женщинами. Респонденты часто говорят, что пятно напоминает им головы или лица женщин или детей; оно также может навевать воспоминания о поцелуе.

Если пятно кажется похожим на головы женщин, это символизирует чувства, ассоциируемые с матерью отвечающего, которые сказываются и на его отношении к женскому полу в целом. Если пятно напоминает детские головки, это символизирует чувства, ассоциируемые с детством и потребностью в заботе о ребенке, который живет в душе респондента, или на то, что взаимоотношения пациента с матерью нуждаются в пристальном внимании и, возможно, коррекции. Если человек видит в пятне две головы, склонившиеся для поцелуя, это говорит о его желании быть любимым и воссоединиться с матерью или о том, что он стремится воспроизвести некогда близкие отношения с матерью в других связях, в том числе романтических или социальных.

Карточка 8.



На этой карточке есть и серый, и розовый, и оранжевый, и голубой цвета. Это не только первая многоцветная карточка в тесте, она еще и особенно сложная для интерпретации. Если именно при ее демонстрации или смене темпа показа картинок респондент испытывает явный дискомфорт — весьма вероятно, что в жизни у него есть сложности с обработкой сложных ситуаций или эмоциональных стимулов. Чаще всего люди говорят, что видят здесь четвероногое животное, бабочку или моль.

Карточка 9.



Пятно на этой карточке включает зеленый, розовый и оранжевый цвета. Оно имеет неопределенные очертания, поэтому большинству людей трудно понять, что им напоминает это изображение. По этой причине данная карточка позволяет оценить, насколько хорошо человек справляется с отсутствием четкой структуры и неопределенностью. Чаще всего пациенты видят на ней либо общие очертания человека, либо некую неопределенную форму зла.

Если отвечающий видит человека, то испытываемые при этом чувства передают, насколько успешно он справляется с неорганизованностью времени и информации. Если пятно напоминает некий абстрактный образ зла, это может указывать на то, что для ощущения комфорта человеку нужно, чтобы его жизнь имела четкий распорядок, и что он плохо справляется с неопределенностью.

Карточка 10.



В последней карточке теста Роршаха больше всего цветов: тут есть и оранжевый, и желтый, и зеленый, и розовый, и серый, и голубой. По форме она несколько похожа на восьмую карточку, но по сложности больше соответствует девятой.

Многие люди испытывают довольно приятные чувства при виде этой карточки, за исключением тех, кто был очень озадачен сложностью определения образа, изображенного на предыдущей карточке; при взгляде на эту картинку они чувствуют то же самое. Это может говорить о том, что им трудно справляться с похожими, синхронными или частично совпадающими стимулами. Чаще всего люди видят на этой карточке краба, омара, паука, кроличью голову, змей или гусениц.

Образ краба символизирует тенденцию респондента слишком сильно привязываться к вещам и людям либо такое качество, как терпимость. Если человек видит на картинке лобстера, это может говорить о его силе, терпимости и способности справляться с незначительными проблемами, а также страхе навредить себе или потерпеть ущерб от кого-то другого. Если пятно напоминает паука, это может быть символом страха, ощущения, что человека силой или обманом втянули в трудную ситуацию. Кроме того, образ паука символизирует излишне опекающую и заботливую мать и власть женщины.

Если человек видит голову кролика, это может символизировать репродуктивную способность и позитивное отношение к жизни. Змеи отражают чувство опасности или ощущение, что человека обманули, а также страх перед неизведанным. Змей также нередко расценивают как фаллический символ и ассоциируют с неприемлемыми или запретными сексуальными желаниями. Поскольку это последняя карточка в тесте, если пациент видит на ней гусениц, это говорит о перспективах его роста и понимании, что люди постоянно меняются и развиваются.

Ключ к тесту Роршаха.

В качестве объективной основы для выявления конкретных личностных качеств Роршах использует сферу перцепции. На материале индивидуального построения образа он разрабатывает свою систему диагностики личности. Исследователь считает, что за индивидуальными особенностями конструирования представлений стоят отдельные личностные свойства и качества. По его мнению, сведения об отдельных качествах дает и избирательность в восприятии, и способ последующей интеграции избранных элементов в тот или иной образ, и содержание самого образа. Таким образом, испытуемый должен усмотреть в каждом неопределенном пятне (или группе пятен) какой-то определенный предмет, образ или картину, которые в дальнейшем рассматриваются как проекции отдельных качеств его личности. Предполагается, что в создании такого образа или развернутой картины участвует ряд психических актов и тех психических особенностей человека, которые несут на себе наиболее яркую печать индивидуальности. В первую очередь это избирательность восприятия, особенности протекания ассоциативных процессов и особенности установки. С момента предъявления пятна и до создания образа возникает связанная цепь процессов. Прежде всего, сама неопределенность пятна дает толчок к ассоциациям, которые лишь частично осознаются. Возникшие смутные ассоциации объединяются в сложные образы. Наконец, определившийся

образ дает новое направление ассоциациям, в результате чего создаются законченные, логические обоснованные картины. Это основная схема теста Роршаха, которая отличает его от других проективных тестов по системе и структуре в проекции.

По характеру же проекции, по ее типу тест Роршаха считается самым чистым тестом, независимым от внешних влияний. Предполагается, что неопределенность и бесформенность пятна (неконструированный раздражитель) исключает внешнюю объективную направленность ассоциаций, проводящих к созданию образа - картины. Поэтому особенности проекций по тесту Роршаха относятся исключительно за счет субъективных факторов.

Материал, получаемый по тесту Роршаха, оценивается последовательно двумя типами оценок (характеристик): оценкой формальной и оценкой по содержанию. Формальные оценки основаны на анализе особенностей организации восприятия, оценки по содержанию - на анализе материала конкретных ассоциаций.

Принцип отдельных оценок играет существенную роль при диагностике личности, поскольку за каждый из них стоит различный механизм, формирующий ответ.

Поэтому один и тот же ответ должен последовательно оценен и с формальной, и с содержательной стороны.

По формальным оценкам ответы отражают одну из следующих особенностей организации восприятия:

а) особенности оперирования и ориентировки в пространстве (в одном случае для построения образа берется все пятно в целом, в другом - только его часть);

б) избирательность реакций (например, исключительно сильная реакция на цвет или преимущественно на цвет);

в) очередность реакции (например, реакция, состоящая из ряда категорий, всегда начинается с формы);

г) статичность или динамичность или неподвижны, или в картинах усматривается движение).

Оценки по содержанию входят в одну из четырех категорий - люди, животные, предметы и фантастические образы - и свидетельствуют о тех особенностях ассоциативного процесса, в результате проявления которых на основе действия преобладающих представлений и понятий складывается один из типичных образов. Отдельные связи между категориями ответов и их диагностическими значениями (по формальным оценкам и оценкам по содержанию) сведены в приведенные ниже таблицы.

Пояснения к шифровке ответов при исследовании по тесту Роршаха (типы ответов).

Формальные характеристики

Ц (целостность) - так шифруются ответы, основанные на восприятии всего пятна таблицы в целом, при четком ограничении пятна от фона таблиц.

Количество ответов											
Выраженность (в%)											
Показатели нормы											

Диагностические показатели (по формальным оценкам - "значение клякс Роршаха")

Ц (целое) - большое количество целостных образов - показатель способности и стремления к интеграции, обзоре, охватывающий тип восприятия, синтетический способ мышления, умение абстрагироваться.

Д (деталь)

а) большое количество деталей - показатель "дробности" внимания, его узости, разрозненности и нелогичности мышления;

б) восприятие белых промежутков и построение по ним образов - показатель негативизма или оборонительной позиции испытуемого.

Ф (форма) - большое количество ответов с преобладанием указания на формы:

а) показатель господства мысли над чувством;

б) показатель компенсаторных явлений, когда путем размышления, рассуждения "гасят" или пытаются угасить аффект или эмоцию. В этом случае можно диагностировать скрывающиеся страх, тревогу, боязнь "распустить" эмоции. Очень высокий процент ответов Ф, наоборот, показатель импульсивности.

Дв (движение) - ответы с усмотрением движения - показатель интраверсивной тенденции субъекта, показатель богатства и гибкости ассоциативного процесса. Признак самостоятельной ассоциативной работы, часто без внешних импульсов.

Цв (цвет) - ответы с высоким процентом Цв являются показателями захваченности человека аффектом и эмоциями. Свидетельство преобладания аффективных процессов над другими психическими процессами. Признак "суженного сознания", импульсивности и отсутствия контроля.

В модуле приведена короткая интерпретация ответов, «значений клякс» Роршаха. Детальную интерпретацию теста можно найти в следующей литературе: Тест Роршаха. Практика и теория. Белый Б.

Диагностика враждебности

(по шкале Кука – Медлей)

Инструкция.

Внимательно прочитайте (прослушайте) суждения опросника. Варианты ответов по всем суждениям даны на специальном бланке. Если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и других людях, то в бланке ответов напротив номера суждения отметьте степень вашего согласия с ним, используя приложенную шкалу:

б – обычно,

- 5 – частично,
- 4 – иногда,
- 3 – случайно,
- 2 – редко,
- 1 – никогда.

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я .
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большего уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что я невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что с тобой происходит.
20. Более безопасно некому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.

24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.

25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.

26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.

27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка результатов и интерпретация

Ключ

Шкала цинизма: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22

Шкала агрессивности: 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25

Варианты ответа	Баллы
1 – обычно	6
2 – часто	5
3 – иногда	4
4 – случайно	3
5 – редко	2
6 – никогда	1

— *Интерпретация результатов для шкалы цинизма:*

65 баллов и больше – высокий показатель;

40-65 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25-40 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

25 баллов и меньше – низкий показатель.

— *Интерпретация результатов для шкалы агрессивности:*

45 баллов и больше – высокий показатель;

30-45 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-30 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

15 баллов и меньше – низкий показатель.

— *Интерпретация результатов для шкалы враждебности:*

25 баллов и больше – высокий показатель;

18-25 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10-18 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

10 баллов и меньше – низкий показатель.

Самооценка психических состояний (Айзенк)

Шкалы: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность

Назначение теста: методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция к тесту: предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2

балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Тест

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка и интерпретация результатов теста

Обработка результатов теста

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

I. Вопросы №1-10 – тревожность;

II. Вопросы №11-20 – фрустрация;

III. Вопросы №21-30 – агрессивность;

IV. Вопросы №31-40 – ригидность.

Интерпретация результатов теста

I. Тревожность:

0-7 баллов – тревожность отсутствует;

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;

15-20 баллов – высокая тревожность.

II. Фрустрация:

0-7 баллов – имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;

8-14 баллов – средний уровень агрессивности;

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость;

8-14 баллов – средний уровень;

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса – Дарки)

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

Назначение теста

Отличается от методики Диагностики состояния агрессии (опросник Басса-Дарки) количеством вопросов и процедурой тестирования. Процедура тестирования. Ведущий читает вопросы пункт за пунктом, называя их номера. Испытуемые получают бланки с номерами и около каждого номера ставят «плюс», если они согласны с утверждением, и «минус», если не согласны. Для удобства обработки бланк совпадает с ключом к тесту. Далее

приводится полный список вопросов-утверждений, который был использован на занятиях.

Тест

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал(а) мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу.
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Нет людей, которых я по-настоящему ненавижу бы.
22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Даже если я злюсь, мне прибегаю к «сильным» выражениям.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
26. Я могу вспомнить случай, когда был так зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его.
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговаривают командным тоном, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей.

36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

37. Я не всегда получаю то хорошее, чего заслуживаю.

38. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

39. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

1. Физическая агрессия 1; -9; 17; -25; -33.

2. Косвенная агрессия -2; 10; 18; 26; 34.

3. Раздражительность 3; 11; 19; 27; -35.

4. Негативизм 4; 12; 20; 28; 36.

5. Обидчивость 5; 13; -21; 29; 37.

6. Подозрительность 6; 14; 22; 30; -38.

7. Вербальная агрессия 7; 15; -23; 31; 39.

8. Чувство вины 8; 16; 24; 32; 40.

Самооценочный тест

«Характеристики эмоциональности» (Е.П.Ильин)

Шкалы: эмоциональная возбудимость, интенсивность эмоций, длительность эмоций, отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения

Назначение теста

Тест предназначен для самооценки выраженности различных характеристик эмоций: эмоциональной возбудимости, интенсивности, устойчивости, влияния на эффективность деятельности.

Инструкция к тесту: перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них. Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да, это так», если не согласны – «Нет, это не так».

Тест

Варианты ответов:

— Да, это так

— Нет, это не так

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?

2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?

3. Часто ли вы не можете заснуть, потому что не можете отвлечься от волнующих вас мысли?

4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?

5. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?

6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?

7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?

8. Волнение помогает вам собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре или кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-нибудь или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете, если сказали то, что не следовало бы говорить?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить ни слова?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадаете в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?
27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы принимаете все близко к сердцу?
31. Вам свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Эмоциональная возбудимость

Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

Интенсивность эмоций

Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

Длительность эмоций

Ответы «Да» на вопросы: 3, 11, 15, 19, 27, Ответы «Нет»: 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения

Ответы «Да» на вопросы: 4, 12, 16, 24, 28, Ответы «Нет»: 8, 20, 32.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

Назначение теста

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

— *Физическая агрессия* – использование физической силы против другого лица.

— *Косвенная – агрессия*, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

— *Раздражение* – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

— *Негативизм* – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

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

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

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

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

При составлении опросника использовались следующие принципы:

— вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

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

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

Тест

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека

10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю не согласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

"нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

"да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

"нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. *Раздражение:*

"да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

"нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. *Негативизм:*

"да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. *Обида:*

"да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

"нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. *Подозрительность:*

"да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

"нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. *Вербальная агрессия:*

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

"нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. *Чувство вины:*

"да" = 1, "нет" = 0: 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. Враждебность = Обида + Подозрительность; Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4 , а враждебности – $6-7 \pm 3$.

Тест на выявление нарушений, связанных с употреблением алкоголя AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test)

Шкалы: вероятность алкогольной зависимости

Назначение теста

Выявление нарушений, связанных с употреблением алкоголизма, алкогольной зависимости.

Инструкция к тесту: пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Тест

1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

1. никогда;
2. 1 раз в месяц или реже;
3. 2-4 раза в месяц;
4. 2-3 раза в неделю;
5. 4 и более раз в неделю.

2. Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки?

1. 1-2 стандартные дозы это: 30-60 мл. 40% водки, или 75-150 мл. 17-20% крепленого вина, или 75-150 мл. 11-13% сухого вина, или 250 мл. – 1 бутылка 5% пива.

2. 3-4 стандартные дозы это: 90-120 мл. 40% водки, или 225-300 мл. 17-20% крепленого вина, или 300-400 мл. 11-13% сухого вина, или 1.5-2 бутылки 5% пива.

3. 5-6 стандартных доз это: 150-180 мл. 40% водки, или 375-450 мл. 17-20% крепленого вина, или 500-600 мл. 11-13% сухого вина, или 2.5-3 бутылки 5% пива.

4. 7-8 стандартных доз это: 210-240 мл. 40% водки, или 525-600 мл. 17-20% крепленого вина, или 700-1000 мл. 11-13% сухого вина, или 3.5-4 бутылки 5% пива.

5. 10 и более стандартных доз это: более 300 мл. 40% водки, или более 750 мл. 17-20% крепленого вина, или более 1000 мл. 11-13% сухого вина, или более 5 бутылок 5% пива.

3. Как часто Вы выпиваете более 180 мл. водки (450 мл. вина) в течение одной выпивки?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно).
5. ежедневно или почти ежедневно

4. Как часто за последний год Вы находили, что не способны остановиться, начав пить?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно);
5. ежедневно или почти ежедневно.

5. Как часто за последний год Вы из-за выпивки не сделали то, что от Вас обычно ожидают?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно);
5. ежедневно или почти ежедневно.

6. Как часто за последний год Вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после предшествующей тяжелой выпивки (опохмелиться)?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно);
5. ежедневно или почти ежедневно.

7. Как часто за последний год у Вас было чувство вины и(или) раскаяния после выпивки?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно);
5. ежедневно или почти ежедневно.

8. Как часто за последний год Вы были неспособны вспомнить, что было накануне, из-за того, что Вы выпивали?

1. никогда;
2. менее, чем 1 раз в месяц;
3. 1 раз в месяц (ежемесячно);
4. 1 раз в неделю (еженедельно);
5. ежедневно или почти ежедневно.

9. Являлись ли когда-нибудь Ваши выпивки причиной телесных повреждений у Вас или других людей?

1. никогда;
2. да, но это было более, чем год назад;
3. да, в течение этого года.

10. Случалось ли, что Ваш родственник, знакомый, доктор, или другой медицинский работник проявлял озабоченность по поводу Вашего употребления алкоголя либо предлагал прекратить выпивать?

1. никогда;
2. да, но это было более, чем год назад;
3. да, в течение этого года.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме:

для вопросов 1-8:

- ответ “а” – 0;
- ответ “b” – 1;
- ответ “с” – 2;
- ответ “d” – 3;
- ответ “е” – 4.

для вопросов 9,10:

- ответ “а” – 0;
- ответ “b” – 2;
- ответ “с” – 4.

Максимально возможная сумма баллов – 40.

Интерпретация результатов теста

— меньше 8 баллов – низкая вероятность алкогольной зависимости.

- 8-15 баллов: чрезмерное или рискованное потребление алкоголя.
- 16-19 баллов: опасное употребление алкоголя и употребление алкоголя с вредными последствиями.
- более 20 баллов: возможно наличие алкогольной зависимости.

Тест на алкоголизм университета штата Мичиган (MAST)

Шкалы: вероятность наличия алкоголизма

Назначение теста

Диагностика вероятности наличия алкоголизма.

Инструкция к тесту: пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Варианты ответов:

- Да.
- Нет.

Тест

1. Вы считаете, что выпиваете не больше других (то есть не больше чем основная масса людей)?
2. Случалось ли с Вами такое, что проснувшись утром после того, как выпивали, Вы не могли вспомнить часть прошедшего вечера?
3. Выражают ли беспокойство или недовольство по поводу Вашего пьянства супруг(а), родители или другие близкие родственники?
4. Можете ли Вы без большого усилия над собой прекратить потребление алкоголя после того, как выпили 1-2 рюмки?
5. Вы испытывали когда-нибудь чувство вины из-за пьянства?
6. Ваши друзья или родственники считают, что Вы пьете не больше других?
7. Вы всегда можете прекратить употребление алкогольных напитков, когда захотите?
8. Вы когда-нибудь посещали собрание общества Анонимных Алкоголиков?
9. Вязывались ли Вы в драку в состоянии алкогольного опьянения?
10. Возникали ли у Вас проблемы с супругом(ой), родителями или другими близкими родственниками из-за Вашего пьянства?
11. Ваш(а) супруг(а), родители или другие близкие родственники обращались к кому-нибудь с просьбой помочь решить проблему Вашего пьянства?
12. Вы когда-нибудь теряли друзей или подруг из-за пьянства?
13. Возникали ли у Вас неприятности на работе из-за Вашего пьянства?
14. Теряли ли Вы когда-нибудь работу из-за пьянства?
15. Случалось ли, чтобы Вы пренебрегли своими служебными и семейными обязанностями или не ходили на работу два и более дней подряд из-за того, что находились в состоянии алкогольного опьянения?
16. Часто ли вы употребляете алкоголь до полудня?
17. Вам когда-нибудь говорили, что у Вас больная печень (цирроз)?

18. Случалось ли так, что после пьянства Вы видели предметы, которых не было, слышали голоса, которые не существовали в действительности?

19. Вы обращались к кому-нибудь с просьбой помочь Вам решить проблему пьянства?

20. Вы когда-нибудь лежали в больнице из-за пьянства?

21. Вы когда-нибудь были пациентом психиатрического / наркологического отделения из-за злоупотребления алкоголем?

22. Вы обращались когда-нибудь в психиатрическое / наркологическое отделение (диспансер), к какому-нибудь врачу, социальному работнику, психологу, священнику за помощь в решении эмоциональной проблемы, частью которой было пьянство?

23. Вас когда-нибудь задерживали за управление автомобилем в нетрезвом состоянии?

24. Вас когда-нибудь задерживала милиция за поступки, совершенные в нетрезвом состоянии?

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме:

- ответ «Да» на вопросы 5,9,16: 1 балл;
- ответ «Да» на вопросы 2,3,10-15,17,18,21-24: 2 балла;
- ответ «Да» на вопросы 8,19,20: 5 баллов;
- ответ «Нет» на вопросы 1,4,6,7: 2 балла.

Подсчитывается общая сумма баллов.

Максимальное количество баллов – 54.

Интерпретация результатов теста

0-4 балла – алкоголизм отсутствует.

5-7 баллов – подозрение на алкоголизм.

Более 7 баллов – вероятно наличие алкоголизма.

Тест Фагерстрема на определение никотиновой зависимости

Шкалы: степень никотиновой зависимости от табакокурения

Назначение теста

Диагностика степени никотиновой зависимости.

Инструкция к тесту: пожалуйста, ответьте на вопросы теста.

Тест

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

1. в течении первых 5 минут.
2. через 6 – 30 минут.
3. через 31 – 60 минут.
4. более, чем через 60 минут.

2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

1. Да.

2. Нет.

3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

1. От утренней.
2. От последующей.

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

1. До 10.
2. От 11 до 20.
3. От 21 до 30.
4. Более 30.

5. Когда вы больше курите – утром или на протяжении дня?

1. Утром.
2. На протяжении дня.

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

1. Да.
2. Нет.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Баллы начисляются по следующей схеме: 1a -3 балл, 1b – 2, 1c – 1; 2a – 1; 3a – 1; 4b – 1, 4c – 2, 4d – 3; 5a – 1; 6a – 1.

Максимальная сумма баллов – 10.

Интерпретация результатов теста

от 0 до 3 баллов – низкий уровень зависимости. При решении прекратить курение основное внимание должно быть уделено психологическим факторам.

4-5 баллов - средний уровень зависимости. Желательно использование препаратов замещения никотина.

6-10 баллов – высокий уровень зависимости. Резкий отказ от курения может вызвать неприятные ощущения в организме. Справиться с ними помогут препараты замещения никотина.

Скрининг-тест на злоупотребление наркотиками DAST (Drug Abuse Screening Test)

Шкалы: наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ

Назначение теста

Тест позволяет выявить проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

Варианты ответов:

- Да.
- Нет.

Тест

1. Принимали ли Вы наркотические вещества без рекомендации врача?
2. Злоупотребляли ли Вы выписанными врачом лекарствами/наркотиками?
3. Злоупотребляли ли Вы одновременно более чем одним прописанным Вам лекарством/наркотиком?
4. Можете ли Вы прожить неделю без лекарств/наркотиков (за исключением тех, которые показаны Вам по медицинским показаниям)?
5. Вы всегда можете прекратить употребление наркотиков, когда захотите?
6. Вы постоянно злоупотребляете лекарствами/наркотиками?
7. Вы пытались контролировать прием наркотиков в определенных ситуациях?
8. Бывали ли у Вас состояния полного отключения или «вспышки пережитого» в результате приема наркотиков?
9. Вы когда-нибудь чувствовали себя плохо из-за злоупотребления наркотиками?
10. Ваша супруга(супруг) или родители жаловались на употребление Вами наркотиков?
11. Ваши друзья и родственники подозревают, что Вы употребляете наркотики?
12. Создавало ли употребление наркотиков проблемы с Вашей супругой (супругом)?
13. Кто-нибудь из Вашей семьи когда-либо искал помощи в решении проблем, связанных с Вашим употреблением наркотиков?
14. Теряли ли Вы друзей из-за Вашего употребления наркотиков?
15. Приходилось ли Вам игнорировать семью или пропускать работу из-за приема наркотиков?
16. Возникали ли у Вас проблемы на работе из-за злоупотребления наркотиками?
17. Теряли ли Вы работу из-за злоупотребления наркотиками?
18. Вступали ли Вы в драки, находясь под воздействием наркотиков?
19. Подвергались ли вы аресту из-за необычного поведения, находясь под воздействием наркотиков?
20. Задерживали ли Вас из-за управления машиной в состоянии наркотического опьянения?
21. Вовлекались ли вы в противоправную деятельность, чтобы достать наркотики?
22. Подвергались ли Вы аресту за хранение наркотиков?
23. Испытывали ли вы симптомы отмены после приема наркотиков?
24. Есть ли у Вас медицинские проблемы, связанные с приемом наркотиков (напр., нарушения памяти, гепатит, СПИД, судороги, кровотечение и т.д.)?
25. Вы обращались к кому-либо за помощью в связи с проблемой потребления наркотиков?

26. Попадали ли Вы в больницу из-за медицинских проблем, связанных с приемом наркотиков?

27. Участвовали ли Вы в лечебных программах для лиц, потребляющих наркотики?

28. Лечились ли Вы амбулаторно в связи с потреблением наркотиков?

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

За каждый положительный ответ начисляется 1 балл.

Интерпретация результатов теста

Общая сумма в 6 и более баллов указывает на наличие проблем, связанных со злоупотреблением наркотических веществ.

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, бескомпромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность; позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность

Назначение теста

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Инструкция к тесту: Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадрате поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

Тест

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.

16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.
30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
31. Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.
32. Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.
33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.
36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
40. Я осуждаю недоверчивых людей.
41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.
42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.
54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.
66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.
69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
73. Обычно меня трудно вывести из себя.
74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
77. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?

79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.

80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Вспыльчивость

- Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;
- Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность

- Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74;
- Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость

- Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59;
- Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость

- Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;
- Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность

- Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;
- Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность

- Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;
- Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других

- Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;
- Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность

- Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72;
- Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта. Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта. Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Обработка результатов теста

За каждый ответ «Да» или «Нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Экспресс-диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости (В.В.Бойко)

Шкалы: импульсивность

Назначение теста

В целях личностного самопознания вам необходимо ответить «да» или «нет» на предложенные 12 вопросов.

Тест

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанным.
5. Можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.
7. Обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием очень волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций можете сказать такое, о чем потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия (можете бить посуду, швырять вещи, ломать предметы).
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья и т. п.).
12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо.

Обработка и интерпретация результатов теста

За каждый утвердительный ответ начислите себе балл.

10-12 баллов – вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость – ваш функциональный стереотип поведения, однако он неприятен для партнеров.

5-9 баллов – у вас есть признаки импульсивности.

4 балла и меньше - вы неимпульсивны.

Определение качества реализации модуля:

Оценка качества реализации модуля программы осуществляется в ходе выполнения участником программы заданий прохождения тестов.

Модуль 2. «Коррекция проблем поведения мужчин и иных членов семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей»

Психокоррекционный комплекс при работе с мужчинами и иными членами семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей предполагает целевую установку, направленную на переосмысление человеком способов взаимодействия с членами своей семьи и иными людьми без агрессивных проявлений в их адрес.

После прохождения курса психокоррекционных занятий происходит переоценка способов воспитательного воздействия на детей и подростков без применения насилия, изменение жизненных приоритетов.

Коррекционная работа предполагает прохождение пяти этапов.

Первый этап

Считается, что 1 этап один из самых сложных. На нем формируется осознание существующей проблемы, и его готовность участника к изменению ситуации и способов взаимодействия с членами семьи. Признать себя не способным к самостоятельному решению данной проблемы и готовым к принятию профессиональной помощи со стороны.

Второй этап

Объективное оценивание участником психокоррекционных занятий собственных поступков в прошлом и личной нравственной системы. Анализ себя позволяет понять причины неадекватности своих поступков, а также признания своих заблуждений в способах и мерах, используемых в процессе воспитания детей. Данный этап позволяет принять решение участнику прекратить сокрушаться о несбыточном, строить отношения с близкими, исходя из общих интересов.

Третий этап

Готовность преломить свои страхи и слабости, отказаться от прежних приемов и способов воспитания детей, при которых были использованы методы насилия и жестокого обращения, для выстраивания конструктивного взаимодействия с членами семьи

Четвертый этап

Осознание участником программы, что им были причинены неприятности окружающим, прощение себя, самоанализ своих поступков и переориентации мыслей.

Пятый этап

Осознание ценности полученных знаний и способов саморегуляции, позволяющих своевременно прочувствовать свое состояние и не допустить агрессивных способов реагирования в адрес своих близких. Это дает ему возможность не только строить свой мир без агрессии, но и ценить время, проведенное с детьми.

Особенности организации психокоррекционных занятий и специфика взаимодействия психолога с мужчинами и иными членами семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей.

При обсуждении проблемы необходимо переводить акцент внимания на поступки (поведение), а не на личность. Следует вместе размышлять о его поведении во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от желания взаимодействия и решения проблемы.

Анализируя поведение, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, пережитых событий, иначе, возникнет чувство обиды, в следствие чего участник будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Ему необходимо продемонстрировать, через приведенные факты, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в процессе взаимодействия с членами семьи, в том числе с детьми, при возникновении сложных ситуаций.

Специалистам необходимо тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными клиентами не проявляя раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность.

При работе с данной категорией участников основная задача уменьшить напряжение ситуации. Для этого необходимо:

- не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
- не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- не использовать негативную оценку личности, его близких или друзей;
- не использовать физическую силу;
- не втягивать в конфликт посторонних людей;
- не настаивать на своей правоте;
- не читать нотации, проповеди.

Обсуждение инцидента насилия или жестокого обращения в отношении детей необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого агрессора.

Для сохранения положительной репутации члена семьи целесообразно:

- публично минимизировать вину клиента, но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить клиенту выполнить ваше требование по-своему;
- предложить клиенту компромисс, договор со взаимными уступками.

Поведение психолога, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы: нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.); пауза, дающая возможность клиенту успокоиться; внушение спокойствия невербальными средствами; прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов; использование юмора; признание чувств клиента.

Психотерапевтические методы работы, используемые в проведении психокоррекционных занятий с мужчинами и иными членами семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей.

Когнитивная психотерапия

В психокоррекции с использованием когнитивной психотерапии основное внимание уделяется познавательным структурам психики и упор делается на личность, личностные конструкты и в целом на логические способности. В основе когнитивного подхода лежат теории, описывающие личность с точки зрения организации познавательных структур.

Можно выделить следующие его особенности:

1. Основное внимание уделяется не прошлому клиента, а его *настоящему* - мыслям о себе и о мире. Считается, что знание причин нарушений не всегда ведет к их исправлению: например, если человек приходит к врачу с переломом кости, то в задачу врача входит заживление перелома, а не изучение причин, которые привели к нему.
2. В основе коррекции лежит научение новым способам мышления.
3. Широкое применение системы домашних заданий, направленных на перенос полученных новых навыков в среду реального взаимодействия.
4. Основная задача коррекции - изменения в восприятии себя и окружающей действительности, при этом признается, что знания о себе и мире влияют на поведение, а поведение и его последствия воздействуют на представления о себе и мире.

В когнитивном подходе можно выделить два направления:

- когнитивно-аналитическое;
- когнитивно-поведенческое.

Основная задача – создание *модели* психологической проблемы, которая была бы понятна клиенту и с которой он мог бы работать самостоятельно.

Основные понятия, используемые в когнитивно-аналитическом направлении: «ловушки», «дилеммы», «препятствия».

Ловушки - сложные, повторяемые поведенческие шаблоны. Например, имеющееся у клиента чувство неуверенности порождает стремление продемонстрировать уверенное, безапелляционное поведение. Это стремление приводит к проявлению неадекватных методов воспитания.

Дилеммы - это стратегии поведения, построенные на альтернативном мышлении и предполагающие две взаимоисключающие формы поведения.

Препятствия - вариант поведения, при котором, ставя цель, клиент не осознает и не учитывает ее серьезности.

Основные этапы работы с клиентом:

1. Диагностический.
2. Активного взаимодействия.
3. Перерыв.
4. Заключительный.

Диагностический этап. Знакомство с проблемами клиента, глубокое изучение его биографии, совместное с клиентом формулирование его проблем.

Активный этап. Задача данного этапа - научить клиента видеть неадаптивные формы собственного поведения.

Перерыв. В течение 2-3 мес. клиент самостоятельно (не встречаясь с психологом) использует освоенные формы поведения в повседневной жизни.

Заключительный этап. Клиент и психолог обсуждают прогресс в ситуации клиента, новые формы поведения, проблемное поведение клиента с целью доработки самых сложных его элементов.

Целями когнитивной психокоррекции являются: исправления ошибочной переработки информации; помощь клиентам в изменении убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и неадаптивные эмоции.

Техники

1. *Метод «Фиксированной роли».* Для решения вопроса перестройки личностных конструктов Д. Келли предложил технику, которую называл методом "фиксированной роли". В ходе коррекционного взаимодействия клиенту предлагают (на основе соответствующих приемов) посмотреть на мир глазами другого человека и вести себя соответственно. Клиент с помощью психолога активно экспериментирует с принимаемыми ролями гипотетических персонажей. Существенной особенностью является то, что ролевая игра разворачивается не в специальных (коррекционных) условиях, а в реальной жизни клиента.

2. *«Подъем по лестнице».* Техника позволяет клиенту изучить иерархию конструктов. Если клиент предпочитает пользоваться подчиняющимися конструктами, то психолог задает ему вопросы: «Почему? Чем лучше для вас играть подчиняющие роли?» Обсуждение конструктов с помощью вопросов, начинающихся со слова «почему», похоже на своеобразный подъем вверх по лестнице.

3. *«Складывание пирамиды».* Эта техника очень похожа на технику «Подъем по лестнице», но психолог вместо вопроса «почему?» задает вопрос

«как?». Процедура складывания пирамиды представляет собой своеобразное движение «вниз», к конкретизации описания поведения вследствие действия того или иного конструкта, а «Подъем по лестнице» представляет собой движение «вверх», к поиску более широкого мотива, который запускается вопросом «почему?», т.е. к обнаружению более абстрактного конструкта.

4. «АВС-модель». Данная техника заключается в том, что клиента просят охарактеризовать каждый полюс исследуемого конструкта. Например, мужчина использует физическое наказание в отношении детей. Психолог задает ему следующие вопросы: «Какие преимущества у него есть вследствие данного типа воспитательного воздействия? Какие минусы приносит в его жизнь физическое наказание детей?» Отвечая на вопросы, поставленные подобным образом, клиент имеет возможность определить границы действия конструкта и предпринять попытки для его перестройки.

Сфера интеллектуального осознания (когнитивный аспект).

Поведенческая сфера.

Основные стадии индивидуальной психологической коррекции

1. Заключение контракта между клиентом и психологом, дающим согласие оказывать коррекционное воздействие.
2. Исследование проблем клиента.
3. Поиск способов решения проблемы.
4. Формирование психологом коррекционной программы и обсуждение ее с клиентом.
5. Реализация намеченной программы в соответствии с заключенным контрактом.
6. Оценка эффективности проведенной работы.

Позиция психолога - это ролевые стратегии, принимаемые психологом во взаимоотношении с клиентом. Ведущими здесь выступают *авторитарность* - *партнерство* в выборе целей и задач коррекции; *директивность* – *недирективность* в их технической реализации, являющейся одновременно мерой разделения ответственности за результаты воздействия и активности психолога.

Выделяют *три варианта* позиции психолога по отношению к клиенту:

- Позиция «сверху»;
- Позиция «на равных»;
- Позиция «снизу».

Арт-терапия

Арт-терапия – метод психотерапии, использующий творческую активность клиента для решения его психологических проблем.

В арт-терапии широко применяется рисование, хореография, музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство. С помощью методов арт-терапии успешно разрешаются внутриличностные и межличностные конфликты, кризисные состояния, депрессии, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность и гармоничность личности.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания.

Виды:

- танцевальная терапия;
- изобразительное искусство;
- драматерапия;
- музыкотерапия.

Направления арт-терапии в целом соответствуют видам искусств.

Изотерапия – одно из направлений арт-терапии; психотерапевтическая работа с использованием методов изобразительного искусства.

Музыкотерапия – одно из направлений арт-терапии, реализует психотерапию при помощи музыки.

Сказкотерапия - психологическое консультирование с использованием сказок, метод практической психологии.

Библиотерапия - специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния.

Песочная терапия — один из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии.

Игротерапия предполагает использование терапевтического воздействия игры

Танцедвигательная терапия - это один из современных методов психотерапии, который использует движение и танец главным посредником в психотерапевтическом процессе.

Артсинтезтерапия — комплексный метод групповой психотерапии, использующий синтез искусств.

Музыкотерапия

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнение музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности. Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, психосоматических заболеваний, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях и др.

Правильный выбор музыкальной программы - ключевой фактор музыкотерапии. Для того чтобы музыка контактировала с клиентом, она должна соответствовать его эмоциональному состоянию.

Выделяют четыре основных направления коррекционного действия музыкотерапии:

- эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;

- развитие навыков межличностного общения, коммуникативных функций и способностей;
- регулирующее влияние на психовегетативные процессы.
- повышение эстетических потребностей.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

- катарсис - эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- повышение социальной активности;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии;
- облегчение формирования новых отношений и установок.

В зависимости от активности клиентов, степени их участия в музыкотерапевтическом процессе и поставленных задач, музыкотерапия может быть представлена в форме активной, когда они активно выражают себя в музыке, и пассивной (рецептивной), когда клиентам предлагают только прослушать музыку.

Активная музыкотерапия представляет собой коррекционно-направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизация с помощью человеческого голоса и выбранных музыкальных инструментов. Активная музыкотерапия может быть индивидуальной (вокалотерапия) и групповой (вокальный ансамбль, хор) или же в форме игры на музыкальных инструментах или музыкального творчества. Активное прослушивание подразумевает дискуссию в группе. Поэтому необходимо фиксировать внимание клиента на исполняемом произведении. Можно предварительно рассказать о характере и содержании пьесы, ее авторе, предлагая все это запомнить с целью облегчения запоминания музыки, пьесы должны быть контрастными по темпу и ритмическому рисунку. Занятия могут иметь вид музыкальных викторин, с помощью которых легче удастся вовлечь клиентов в беседу, фиксируя их внимание на предмете обсуждения. Музыкальные викторины сочетаются с сеансами по заявкам. Клиентам предлагается назвать те произведения, которые они хотели бы услышать. Заявка может быть исполнена сразу или на последующих встречах. Формы активной музыкотерапии, в частности групповые, отвечают задачам организующего воздействия, отвлечения от тяжелых переживаний путем переживания эстетического удовольствия, а также задачам тренировки некоторых психических функций: памяти, внимания и т.д. Рецептивная музыкотерапия предполагает восприятие музыки с коррекционной целью. В комплексных коррекционных воздействиях музыкотерапия может использоваться в различных формах. Различают три формы рецептивной психокоррекции: коммуникативную, реактивную и регулируемую:

Коммуникативная - совместное прослушивание музыки, направленное на поддержание взаимных контактов, взаимопонимание и доверия, это наиболее простая форма музыкотерапии, имеющая своей целью установление и улучшение контакта психолога с клиентом.

Реактивная - направлена на достижение катарсиса.

Регулятивная - способствует снижению нервно-психического напряжения.

Рецептивная музыкотерапия может проводиться в форме пассивного и активного прослушивания, что определяется особенностями групповой дискуссии, возникающей в процессе музыкотерапии.

Библиотерапия

Библиотерапия - специальное коррекционное воздействие на клиента с помощью чтения специально подобранной литературы в целях нормализации или оптимизации его психического состояния. Коррекционное чтение от чтения вообще отличается своей направленностью на те или иные психические процессы, состояния, свойства личности:

- измененные - для их нормализации;
- нормальные - для их уравнивания.

Коррекционное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные образы и связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книги, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют тревожные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям. Таким образом, можно ослаблять или усиливать воздействие на чувства клиента для восстановления его душевного равновесия.

Методику библиотерапии можно разделить на несколько этапов:

1. Самоподготовка психокорректора.

Она включает в себя составление собственной библиотерапевтической рецептуры, т.е. списков литературы и специального ознакомления с книгами с коррекционной точки зрения. Для начала берется несколько жанров по 2-3 названия.

2. Ориентировка в возможностях библиотерапии и ее жанров.

Во время очередной беседы с клиентом ему задается ряд вопросов. Например, «Назовите пять ваших любимых книг»; «Какие книги произвели на вас в жизни наибольшее впечатление? Почему?»; «Какие оказали на вас наибольшее влияние?»; «Какие авторы, по вашему мнению, наиболее на вас похожи?»; «Персонажи каких книг наиболее похожи на вас?».

3. Составление списка.

Далее идет составление списка литературы, большого и малого. Даже если библиотерапия используется как вспомогательный метод, наличие таких списков позволяет корректировать другие методы воздействия.

4. Выработка системы чтения.

Определяются жанры, приоритетные направления и количество книг. Рекомендую клиенту книги в библиотерапевтических целях, А.М. Миллер указывает на необходимость учета трех следующих принципов:

- степени доступности изложения (степень сложности предлагаемой книги);
- герой книги должен быть клиенту «по плечу»;
- максимальное сходство ситуации книги с ситуацией, в которой находится клиент.

В ходе библиотерапии клиент ведет читательский дневник. Анализ дневниковых записей нередко раскрывает процесс субъективной интерпретации художественных произведений, основанных на восприятии, как активной пристрастной деятельности и может быть использован в диагностических целях для объективной оценки процесса и эффективности коррекции. В случае использования библиотерапии как основного метода предполагается система чтения с определенной последовательностью, тематикой, отработкой прочитанного. Больше внимания обращается на биографическую, мировоззренческую, специальную литературу.

Библиотерапия может применяться и как вспомогательный метод для решения частных задач во время коррекционных мероприятий, носящих узкую направленность: коррекция детско-родительских отношений, при эмоционально стрессовых нарушениях и т.д.

Достоинствами библиотерапии являются: разнообразие и богатство средств воздействия, сила впечатления, длительность, повторяемость, интимность и др.

Библиотерапия рекомендуется детям и взрослым с проблемами личностного и эмоционального плана, применяется как в индивидуальной, так и в групповой форме.

При групповой форме библиотерапии кроме требований, которые учитываются при создании любой психокоррекционной группы, необходим еще подбор членов группы по степени начитанности и читательским интересам.

Психокоррекционные процессы при библиотерапии условно можно разделить на неспецифические и специфические. Неспецифические процессы характеризуются широтой, универсальностью своего воздействия на всю личность и на конкретные изменения в целом, преимущественно через всю личность. Это - успокоение; удовольствие, радость; чувство уверенности в себе, вера в свои возможности, удовлетворение собой; достаточно общая психическая активность.

1. Успокоение. Клиента может успокаивать специально подобранная публицистическая, художественная литература. Чтение такой литературы приводит клиента в состояние покоя, умиротворения.

2. Удовольствие. Люди с проблемами чувствуют себя отделенными от мира своей проблемой и ограничены в получении удовольствия из этого мира. Чтение хорошей книги, особенно если книга достаточно сложная или динамичная, дает клиенту необходимое дополнительное удовольствие.

3. Чувство уверенности в себе, вера в свои возможности у клиента возникает при чтении биографии, автобиографии, воспоминаний, писем

выдающихся людей и чтении книг, где персонажи с трудной судьбой, тем не менее, с достоинством выходят из достаточно сложной жизненной ситуации.

4. *Большинство литературных жанров могут вызывать высокую психическую активность, которая стимулирует нормальные и защитные психические реакции, подавляя негативные, что способствует исчезновению травмирующих переживаний.*

Проективный рисунок

Рисование - творческий акт, позволяющий клиенту ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании клиентов окружающей социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.

Некоторые ученые склонны рассматривать рисование как один из путей выполнения программы совершенствования организма.

Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

По мнению специалистов, рисование участвует в согласовании межполушарных взаимоотношений, поскольку в процессе рисования координируется конкретно-образное мышление, связанное в основном с работой правого полушария мозга, и абстрактно-логическое, за которое ответственно левое полушарие.

Будучи напрямую связанным с важнейшими функциями (зрение, двигательная координация, речь, мышление), рисование не просто способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

Рисуя, клиент дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

Проективный рисунок может использоваться как в индивидуальной форме, так и в групповой работе. Основная задача проективного рисунка состоит в выявлении и осознании трудновербализуемых проблем, переживаний клиентов. Управляя и направляя тематику рисунков, можно добиться переключения внимания клиента, концентрации его на конкретных значимых проблемах.

В проективном рисовании используются следующие методики (классификация С. Кратохвила):

1. *Свободное рисование* (каждый рисует, что хочет). Рисунки выполняются индивидуально, а обсуждение происходит в группе. Тема или задается, или выбирается членами группы самостоятельно. На рисование выделяется 30 мин, затем рисунки вывешиваются, и начинается обсуждение. Сначала о рисунке высказываются члены группы, а потом - автор. Обсуждаются расхождения в интерпретации рисунка.

2. *Коммуникативное рисование*. Группа объединяется в пары, у каждой пары свой лист бумаги, каждая пара совместно рисует на определенную тему, при этом, как правило, вербальные контакты исключаются, они общаются с помощью образов, линий, красок. После окончания процесса рисования происходит обсуждение процесса рисования. При этом обсуждаются не художественные достоинства созданного произведения, а те мысли, чувства по поводу процесса рисования, которые возникли у членов диад, и их отношение друг к другу в процессе рисования.

3. *Совместное рисование*. Несколько человек (или вся группа) молча рисуют на одном листе (например, группу, ее развитие, настроение, атмосферу в группе и т.д.). По окончании рисования обсуждается участие каждого члена группы, характер его вклада и особенности взаимодействия с другими участниками в процессе рисования.

4. *Дополнительное рисование*. Рисунок посылается по кругу - один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя, и т.д.

Обсуждение членами группы авторского рисунка начинается с рассказа членов группы о том, что хотел изобразить автор рисунка, как они понимают его замысел, что он хотел выразить, какие чувства вызывает рисунок. Затем автор рисунка говорит о собственном замысле и о своем понимании рисунка. Особый интерес представляют расхождения в понимании и интерпретации членов группы и рисовавших, которые могут быть обусловлены наличием в рисунке как неосознаваемых автором элементов, так и проекций проблем других клиентов.

Существует два способа работы с готовыми рисунками:

1. *Демонстрация* всех рисунков одновременно, просмотр и сравнение, нахождение совместными усилиями общего и отличительного содержания.

2. *Разбор* каждого рисунка отдельно (он переходит из рук в руки, и участники высказываются о его психологическом содержании).

Проективный рисунок способствует самопознанию, взаимопониманию и активизации группового процесса. При интерпретации проективного рисунка внимание обращается на содержание, способы выражения, цвет, форму, композицию, размеры, повторяющиеся в различных рисунках одного клиента специфические особенности. В проективном рисунке находят отражение непосредственное восприятие клиентом той или иной ситуации, различные переживания, часто неосознаваемые и невербализуемые. Организуя рисуночные занятия, психолог реализует следующие функции:

- эмпатическое принятие клиента;
- создание психологической атмосферы и психологической безопасности;

- эмоциональная поддержка;
- постановление креативной задачи и обеспечение ее принятия клиентом;
- тематическое структурирование задачи;
- помощь в поиске формы выражения темы;
- отражение и вербализация чувств и переживаний клиента, актуализируемых в процессе рисования и опредмеченных в его продукте.

Специалисты выделяют 5 типов заданий, используемых в рисуночной практике:

1. Предметно-тематические.
2. Образно-символические.
3. Упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции.
4. Игры и упражнения с изобразительным материалом.
5. Задания на совместную деятельность.

Предметно-тематические задания - это рисование на заданную тему, где предметом изображения выступает человек и его отношения с предметным миром и окружающими людьми.

Образно-символические задания представляют собой изображение абстрактных понятий в виде созданных воображением образов, таких как добро, зло, счастье; изображение эмоциональных состояний и чувств: радость, гнев, удивление и т.д.

Этот тип задания требует более высокой символизации, чем предшествующий, так как изображаемое понятие не обладает внешней физической оболочкой, в основу символизации не может быть положен какой-нибудь внешний признак изображаемого явления. Это заставляет при выполнении задания обращаться к анализу нравственного содержания событий и явлений, которые становятся предметом изображения при выполнении задания, и, значит, переосмысливать значение этих событий.

Упражнения на развитие образного восприятия, воображения, символической функции. Эти задания направлены на структурирование неформленного множества стимульных раздражителей. В этих заданиях детям предлагается, опираясь на стимульный ряд, воссоздать, воспроизвести целостный объект и предать ему осмысленность (рисование по точкам, «волшебные» пятна, «веселые кляксы» и т.д.). В основе подобных упражнений лежит известный принцип проекции, используемый в методике Роршаха.

Игры и упражнения с изобразительным материалом. Этот вид работы предполагает экспериментирование с красками, карандашами, бумагой, пластилином, мелом и т.д. с целью изучения их физических свойств и экспрессивных возможностей. Эффект упражнений заключается в стимулировании потребности в изобразительной деятельности и интереса к ней, уменьшении эмоциональной напряженности, формировании чувства личной безопасности, повышении уверенности в себе, формировании

интереса к исследовательской деятельности, стимулировании познавательной потребности.

Типичным для этого типа заданий является рисование пальцами, манипулирование пластилином (рисование пластилином по стеклу или пластику), экспериментирование с цветом, наложение цветowych пятен друг на друга и т.д.

Задания на совместную деятельность могут включать все указанные выше задания. Этот тип заданий направлен как на решение проблемы оптимизации общения и взаимоотношения с другими людьми, так и на оптимизацию детско-родительских отношений.

Сказкотерапия

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром.

К сказкам обращались в своем творчестве известные зарубежные и отечественные психологи: Э. Фромм, Э. Берн, Э. Гарднер, А. Менегетти, М. Осорина, Е. Лисина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Евстигнеева и т.д. Тексты сказок вызывают интенсивный эмоциональный резонанс, как у детей, так и у взрослых. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации. Особенно это важно для коррекционной работы, когда необходимо в сложной эмоциональной обстановке создавать эффективную ситуацию общения. Выделяют следующие коррекционные функции сказки: психологическую подготовку к напряженным эмоциональным ситуациям; символическое отреагирование физиологических и эмоциональных стрессов; принятие в символической форме своей физической активности.

Возможности работы со сказкой.

1. *Использование сказки как метафоры.* Текст и образы сказок вызывают свободные ассоциации, которые касаются личной жизни клиента, и затем эти метафоры и ассоциации могут быть обсуждены.

2. *Рисование по мотивам сказки.* Свободные ассоциации проявляются в рисунке, и дальше возможен анализ полученного графического материала.

3. *Обсуждение поведения и мотивов действий персонажа,* что служит поводом к обсуждению ценностей поведения человека, выявляет систему оценок человека в категориях: хорошо - плохо.

4. *Проигрывание эпизодов сказки.* Проигрывание эпизодов дает возможность ребенку или взрослому почувствовать некоторые эмоционально значимые ситуации и проиграть эмоции.

5. *Использование сказки как притчи-нравоучения.* Подсказка с помощью метафоры варианта разрешения ситуации.

6. *Творческая работа по мотивам сказки* (дописывание, переписывание, работа со сказкой).

Сказки разделяют на традиционные (народные) и авторские. Народные сказки также делятся на несколько групп: бытовые (например, «Лиса и журавель»); сказки-загадки (истории на сообразительность, истории хитреца); сказки-басни, проясняющие какую-нибудь ситуацию или моральную норму; притчи (истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях); сказки о животных; мифологические сюжеты (в том числе истории про героев); волшебные сказки, сказки с превращениями («Гуси-лебеди», «Крошечка-хаврошечка» и т.д.).

Сказку можно: анализировать, сочинять, переписывать, рассказывать, рисовать, драматизировать.

Основные приемы работы со сказкой

1. *Анализ сказок.* Цель - осознание, интерпретация того, что стоит за каждой сказочной ситуацией, конструкцией сюжета, поведением героев. Например, для анализа выбирается известная сказка. При этом клиенту предлагается ответить на ряд вопросов: «Как вы думаете, о чем эта сказка?»; «Кто из героев больше всего понравился и почему?»; «Почему, на ваш взгляд, герой совершил те или иные поступки?»; «Что произошло бы с героями, если они не совершили бы тех поступков, которые описаны в сказке?», а также другие вопросы.

2. *Рассказывание сказок.* Прием помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Процедура состоит в следующем: клиенту предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица. Можно предложить рассказать сказку от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы лиса, Баба Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы Яги, лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

3. *Переписывание сказок.* Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда клиенту чем-то не нравится сюжет, некоторый поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Это - важный диагностический материал. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, клиент сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения - в этом заключается психокоррекционный смысл переписывания сказки.

4. *Сочинение сказок.* В каждой волшебной сказке есть определенные закономерности развития сюжета. Главный герой появляется в доме (в семье), растет, при определенных обстоятельствах покидает дом, отправляясь в путешествия. Во время странствий он приобретает и теряет друзей, преодолевает препятствия, борется и побеждает зло и возвращается домой, достигнув цели. Таким образом, в сказках дается не просто жизнеописание героя, а в образной форме рассказывается об основных этапах становления и развития личности.

Комплекс упражнений для проведения психокоррекционных занятий с мужчинами и иными членами семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей

Мотивация, целеполагание, доверие к психологу участников психокоррекционных занятий являются обязательными составляющими для достижения положительной динамики в переосмыслении человеком способов взаимодействия с членами своей семьи и иными людьми без агрессивных проявлений в их адрес, а также в развитие навыков социально-приемлемого поведения.

Любая психологическая работа сопряжена с сопротивлением – это естественный процесс, свидетельствующий о том, что психолог и клиент подошли к чему-то очень важному. Ведь если он сопротивляется – значит, есть чему сопротивляться. Основная задача психолога легализовать сопротивление, довести его до осознания клиента, выявить его причины.

Особое значение в психокоррекционной работе психолога с мужчинами и иными членами семей – инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей уделяется представлению способов снятия агрессии, развитию навыков саморегуляции своего эмоционального состояния и как следствие, социально-приемлемого поведения в отношении окружающих его людей.

Упражнение «Камушек в ботинке»



На что направлено упражнение:

Эта упражнение представляет собой творческое переложение «Проблемы — на передний план» и способы ее трансформации. В нем используется простая метафора, с помощью которой клиент сможет сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить данное упражнение в качестве ритуала, чтобы побудить возникающие со времени встречи проблемы.

Инструкция:

Расскажите, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете: «У меня камушек в ботинке», то будет понятно, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим». Расскажите, что еще вас удручает.

Теперь я буду закидывать «камушки» в ракушку, а вы озвучивать, что они означают лично для вас.

Есть одна маленькая хитрость-мудрость — свои ошибки превращать в достоинства. Как песчинка, попадающая в раковину, пусть ваш камушек превратится в жемчужину. Жемчужину вашего опыта, какой-то новый прием, удачную находку.

Как человек может воздействовать на ситуацию?

Есть 3 варианта: — попытаться непосредственно повлиять на собеседника; — попытаться повлиять на самого себя; — попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Что сделать легче?

Упражнение «Место для раздумий»

На что направлено упражнение:

Для того, чтобы осознать свои цели, понять, к чему стремиться, что действительно нужно, мы должны научиться концентрироваться. Это упражнение позволяет визуализировать для себя некое внутреннее место, защищенное от всяческих помех, где человек может обрести покой, где он получит поддержку, и у него есть шанс услышать голос своей интуиции. В это «место для раздумий» он может приходить всякий раз, когда пожелает сформулировать и уточнить свои цели, когда ему понадобится выработать конкретные шаги по достижению этой цели, или когда надо будет решить какую-либо проблему.

Материалы: бумага и восковые мелки.

Инструкция:

Куда вы направляетесь, когда хотите спокойно о чем-нибудь поразмыслить? Есть ли в вашей квартире такое место, где вы всегда можете сконцентрироваться? Или вы идете на улицу, когда вам надо обдумать какой-нибудь важный вопрос? Можете ли вы привести мне примеры таких вещей, о которых вам приходится иногда размышлять?

Я хочу пригласить вас в путешествие в мир фантазии, в нем вы найдете себе самое спокойное место для размышлений.

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...

Представьте себе, что вы идете туда, где можете побыть совершенно одни. Это должно быть такое место, куда не имеет права заходить никто, кроме вас, такое, где действительно хорошо. Возможно, такое место есть в вашей реальной жизни, а может быть, хотите выдумать его для себя. Обставь его так, чтобы было удобно, приятно и спокойно размышлять о важных для вас вещах. Если хотите, там у вас будет красивый забор, стена и даже стража... (15 секунд.)

Теперь представьте, что там должно присутствовать из вещей, что необходимо для достижения именно того успеха, который нужен. Например, если вы хотите стать хорошим пловцом, можете устроить в своем «месте для раздумий» прекрасный бассейн со всем тем, что необходимо для тренировок. Возможно, захотите в этом месте обустроить уютный уголок, в котором можете обдумывать свои цели. Если хотите, можете поставить музыкальный центр, который будет играть музыку, которая поможет думать. А, может быть, захотите пригласить туда какого-то человека, у которого можно попросить совета или задать ему вопрос. У вас сейчас достаточно времени, чтобы обустроить свое «место для раздумий» так, чтобы там к вам приходили только самые замечательные идеи, которые сделают вашу жизнь счастливой и помогут достигнуть всего, что вы пожелаете (1-2 минуты.)

Хорошо запомните, как выглядит это место, чтобы всякий раз могли вернуться туда, когда захотите почувствовать себя в приятном и безопасном месте, когда надо будет сконцентрироваться, когда захотите сформулировать для себя и продумать какую-то цель, когда нужно будет найти ответ на вопрос: «Что я должен сделать, чтобы достичь успеха?». И раз от разу в этом надежном и приятном месте к вам будут приходить все больше отличных идей, и вы сможете еще эффективнее использовать все вещи, которые там у вас хранятся.

А теперь вновь возвратите все свое внимание сюда. Потянитесь немного, напрягите и расслабьте свои мускулы и откройте глаза. Возьмите лист бумаги и нарисуйте это место, которое вы себе представили.

Анализ упражнения:

- Как вы чувствовали себя в «месте для раздумий»?
- Что там самое главное?
- Что еще может понадобиться в вашем «месте для раздумий»?
- Представляли ли вы себе каких-нибудь помощников, с которыми вы могли бы там поговорить?
- Почему так важно, что бы вы сами подумали о своих собственных целях?

Упражнение «Новые рамки»

На что направлено упражнение:

Любой человек легче справляется со стоящими перед ним проблемами, если при этом он смотрит на мир оптимистическим взглядом.

Чтобы помочь научиться оптимистически относиться к жизни, можно сделать следующее. Сделайте из картона как можно большие рамки шириной примерно десяти сантиметров. Напишите на одной из рамок (на всех ее сторонах) различные пессимистические высказывания, например, «Я ничего не могу с этим поделать», «Все ополчились против меня», «Мы живем в никудышном мире», «Все так безнадежно» и так далее.

В то же время на другой рамке (тоже на всех ее четырех сторонах) напишите оптимистические фразы: «Я справлюсь!», «Как прекрасен этот мир!», «У меня так много друзей!», «Жизнь прекрасна!» и так далее.

Материалы:

- рамка из белого картона
- восковые мелки
- две фотографии или две картины (одна грустная и одна веселая)
- несколько разноцветных листов картона размером больше, чем фотографии (картины).

Инструкция:

Я принесла вам две больших фотографии. Потом вы посмотрите на них. Каждый раз я буду показывать эти фотографии в новых рамках, чтобы вы могли определить, влияет ли ваше восприятие цвет рамки.

Прикладывайте сначала веселую фотографию на листы черного, серого, синего, красного и желтого картона. Попросите участника занятия рассказать, как разный цвет рамок влияет на его настроение при разглядывании фотографий. Затем повторите то же самое с печальной фотографией.

Когда мы смотрим на мир, мы также используем разноцветные рамки, только эти рамки — из наших мыслей. Иногда мы смотрим на мир сквозь рамки из «черных» мыслей. (Покажите подготовленную заранее рамку с пессимистическими фразами и предложите участнику привести примеры того, как когда-то он тоже смотрел на мир сквозь подобные рамки.)

Иногда мы используем рамки из светлых и радостных мыслей, например, таких (Покажите участнику рамку с оптимистическими высказываниями и попросите вспомнить примеры из его жизни, когда он сам видел окружающее сквозь такие рамки.)

Сейчас вы получите пустые рамки, которые можете украсить так, как хотите. Через эти рамки вы будете воспринимать все вокруг так, как вам сейчас хочется. Если хотите, можете еще и написать на них то, что вам угодно. (Когда участник подготовит свою рамку, он должен будет поднять ее перед собой и смотреть на окружающее сквозь нее). Что приходит вам в голову, когда вы смотрите сквозь свою специально украшенную рамку на проблему, своих детей, близких людей и т.д.?

Анализ упражнения:

— Как так получается, что одни люди смотрят на мир в основном через грустные рамки, а другие — через радостные?

— Как вы себя чувствуете, когда смотрите на мир через рамки, которые сами себе и создали?

- Трудно ли т было украшать свою рамку?
- Чего вы сможете достичь, если будете смотреть на мир сквозь радостные рамки?

Упражнение работа с притчей

На что направлено упражнение:

Развитие смыслов у участника о необходимости работы над собой для преобразования и изменения к лучшему своей жизни.

Инструкция:

Притча

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить.

Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир.

Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился.

Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук.

Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились.

Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда.

Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Своё отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг.

Анализ притчи:

Для того чтобы успешно строить отношение с окружающими, совсем неплохо сначала наладить отношение с самим собой, так как в основе эмоционального состояния человека лежит система его представлений о себе самом.

Люди с позитивной «Я – концепцией» умеют получать удовольствие от жизни в любых ее проявлениях. Они оптимистичны и способны не терять надежды, искать выход из самой сложной ситуации.

Упражнение «Лестница»

На что направлено упражнение:

Осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

Материалы:

- листы бумаги А4;
- карандаши.

Инструкция:

Изобразите схематично лестницу. Внимательно рассмотрите ее и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.



Анализ упражнения:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

Упражнение «Водопад»

На что направлено упражнение:

Развитие навыков саморегуляции

Инструкция:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните.....

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове. Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся мягкими и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами.... (30 секунд)

Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил. Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Анализ упражнения:

- Опишите водопад «света», каким он был?
- Какие чувства вы ощутили?

— Запомните все приятные ощущения и чувства, которое подарил вам воображаемый водопад «света».

— Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

— Нарисуйте это место.

Определение качества реализации модуля:

Оценка качества реализации модуля программы осуществляется в ходе выполнения участником программы упражнений и применение их в повседневной жизни.

Модуль 3. «Конфликтные личности и способы взаимодействия с ними»

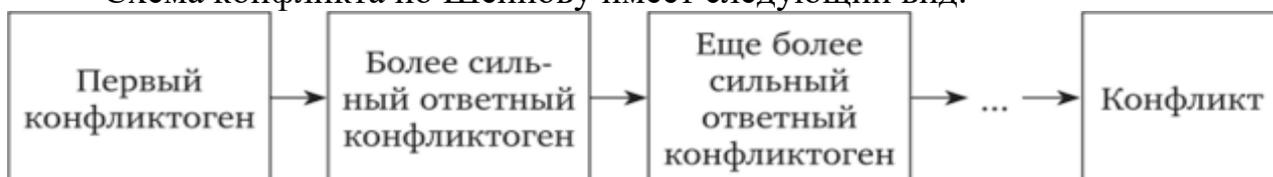
Методом профилактики конфликтов и недопущение их развития является выполнение правил делегирования полномочий и ответственности, степень детальности доведения задачи до другого человека в зависимости от уровня его компетенции.

В. П. Шейнов, один из известных российских конфликтологов, в своей книге «Конфликты в нашей жизни» описал интересную *теорию возникновения и разрешения межличностных конфликтов*. Согласно этой теории главную роль в возникновении конфликтов играют *конфликтогены*.

Конфликтогены по Шейнову — это слова, действия или бездействие, которые могут привести к конфликту.

Механизм развития конфликта (конфликтного взаимодействия) основывается на отрицательном восприятии и негативной реакции личности, против которой был применен конфликтоген. А в силу свойства квазипериодичности и закономерности эскалации конфликтогенов каждый ответный конфликтоген является более сильным, чем тот, на который он отвечает. Шейнов отмечает, что по наблюдениям специалистов, 80% конфликтов возникает помимо желания их участников и по вышеприведенной формуле.

Схема конфликта по Шейнову имеет следующий вид.



В связи с этим В.П. Шейнов рекомендует запомнить два правила бесконфликтного взаимодействия:

Правило 1. Не употребляйте конфликтогены.

Правило 2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.

Для успешного применения сформулированных правил важно знать конкретные проявления конфликтогенов. Большинство конфликтогенов Шейнов относит к одному из трех типов.

Тип 1. Стремление к превосходству.

Тип 2. Проявление агрессивности.

Тип 3. Проявление эгоцентризма.

Стремление к *превосходству* не нуждается в комментариях и наиболее полно проявляется во всем наборе конфликтогенов, который приведен ниже.

Проявления *агрессивности* Шейнов подразделяет на проявления природной (как черта личности) и ситуативной (реакция на сложившиеся обстоятельства) агрессивности. Агрессивность может проявляться как вербально, так и невербально (удары, тычки, применение силы не вовремя и т.д.).

Проявления *эгоцентризма* в любой форме рассматриваются как безусловный конфликтоген, так как эгоцентрист добивается чего-то для себя, причем обычно за счет других. Под эгоцентризмом Шейнов понимает ценностную ориентацию человека, характеризующуюся преобладанием своекорыстных потребностей безотносительно к интересам других людей. Проблему представляет не нормальное, а гипертрофированное состояние любви к себе.

Виды конфликтогенов:

— *прямое негативное отношение* (приказ, угроза, замечание, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм);

— *снисходительное отношение* (унизительное утешение, унизительная похвала, упрек, подшучивание);

— *хвастовство* (восторженный рассказ о своих реальных и мнимых успехах);

— *нечестность и неискренность* (утаивание информации; обман или попытка обмана; манипуляции сознанием человека);

— *нарушения этики* (причиненные случайно неудобства без извинения; игнорирование партнера по общению (не поздоровался, не пригласил сесть, не проявил внимания, продолжает заниматься посторонними делами и т.п.), перебивание собеседника, перекладывание ответственности на другого человека);

— *регрессивное поведение* (наивные вопросы, ссылки на других при получении справедливого замечания, пререкания);

— *менторские отношения* (категоричные оценки, суждения, высказывания; навязывание своих советов, своей точки зрения; напоминание о неприятном; нравоучения и поучения);

— *насилие* (физическое и психическое).

Общая рекомендация Шейнова может быть сформулирована следующим образом: «*Любое наше высказывание или действие может быть воспринято как конфликтоген, и, в силу эскалации конфликтогенов, может привести к конфликту (насилию). Поэтому следует проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание) к партнеру по общению и стараться выбирать слова правильно*».

Далее В. П. Шейнов предлагает две формулы конфликта, которые позволяют идентифицировать конфликты по определенному типу и, соответственно, разрешить их по предложенной схеме. Практическое значение формул конфликтов Шейнова состоит в том, что они позволяют достаточно быстро проводить анализ многих социальных конфликтов и находить пути их разрешения. Рассмотрим их подробнее.

Первая формула отражает зависимость конфликта (КФ) от конфликтной ситуации (КС) и инцидента (И) и выражается следующим образом:

$$КС + И = КФ. \quad (1)$$

Данная формула, по Шейнову, указывает способ разрешения таких конфликтов: устранить конфликтную ситуацию (накопившиеся противоречия) и исчерпать инцидент (первичное деструктивное событие).

Вторая формула отражает зависимость конфликта (КФ) от нескольких конфликтных ситуаций (КС). Ее можно выразить следующим образом:

$$КС_1 + КС_2 + \dots + КС_n = КФ, \quad (2)$$

при этом $n > 2$.

Словами эту формулу можно выразить так: *сумма двух или более конфликтных ситуаций приводит к конфликту.*

Разрешение таких конфликтов по технологии Шейнова сводится к устранению всех конфликтных ситуаций.

Типы конфликтных личностей в межличностном общении

Тип 1. Демонстративный

- Хочет быть в центре внимания.
- Любит хорошо выглядеть в глазах других.
- Его отношение к людям определяется тем, как они к нему относятся.
- Ему легко даются поверхностные конфликты, любитесь своими страданиями и стойкостью.
- Хорошо приспособливается к различным ситуациям.
- Рациональное поведение выражено слабо.
- Налицо поведение эмоциональное.
- Планирование деятельности осуществляется ситуативно и слабо воплощается в жизнь.
- Кропотливой, систематической работы избегает.
- Не уходит от конфликтов, в ситуации конфликтного взаимодействия чувствует себя хорошо.

Они создают конфликты для того, чтобы побыть в центре внимания. При этом скандал может возникнуть буквально на ровном месте.

Если вы подозреваете у человека, с которым общаетесь демонстративный тип, попробуйте работать на опережение: дайте понять, что вы очень интересуетесь человеком и его делами, что он важен для вас, сделайте комплимент, похвалите сделанную работу. Скорее всего, частота

конфликтов значительно уменьшится. Этот прием работает не только с взрослыми, но и с детьми и подростками.

Тип 2. Ригидный

- Подозрителен.
- Прямолинейен и негибок.
- Обладает завышенной самооценкой.
- Постоянно требует подтверждения собственной значимости.
- Часто не учитывает изменения ситуации и обстоятельств.
- С большим трудом принимает точку зрения окружающих, не очень считается с их мнением.
- Выражение недоброжелательности со стороны окружающих воспринимает как обиду.
- Малокритичен по отношению к своим поступкам.
- Болезненно обидчив, повышено чувствителен по отношению к мнимым или действительным несправедливостям.

К этому типу относятся негибкие люди, часто с завышенной самооценкой. Им постоянно чудится, что их недооценили, они очень обидчивы, любят всегда быть правыми и редко отказываются от своих убеждений. Ригидный тип – один из самых сложных с точки зрения поведения в конфликте.

Совет психологов категоричен: если перед вами именно такой человек, постарайтесь не допускать с ним конфликтов. Не провоцируйте никаких подозрений, не давайте повода для обид. А если уж такой повод возник, лучше принести извинения или уйти, но не выяснять отношения.

Тип 3. Неуправляемый

- Импульсивен, недостаточно контролирует себя.
- Отличается плохо предсказуемым поведением, часто ведет себя вызывающе, агрессивно.
- Может не обращать внимания на общепринятые нормы общения.
- Характерен высокий уровень притязаний.
- Несамокритичен.
- В неудачах, неприятностях склонен обвинять других.
- Не может грамотно планировать деятельность, последовательно претворять планы в жизнь.
- Недостаточно развита способность соотносить свои поступки с целями и обстоятельствами.
- Из прошлого опыта извлекает мало уроков.

Как правило, люди этого типа очень эмоциональны и редко умеют просчитывать ситуацию наперед и оценивать последствия своих действий. Почувствовав себя ущемленными, они взрываются, ведут себя агрессивно. На этой эмоциональности и недалёковидности и можно сыграть.

Во-первых, такие люди всегда как на ладони. Вы быстро узнаете, что именно вызывает у них приступы негодования, и легко сможете их купировать. Во-вторых, с этим типом отлично срабатывает тактика «спускания пара»: дайте

им возможность поскандалить по малозначимому поводу, и они уступят вам в главном.

Тип 4. Сверхточный

- Скрупулезно относится к работе.
- Предъявляет повышенные требования к себе и окружающим, создавая впечатление придирок.
- Обладает повышенной тревожностью.
- Чрезмерно чувствителен к деталям.
- Склонен придавать излишнее значение замечаниям окружающих.
- Может разорвать отношения с друзьями из-за кажущейся обиды.
- Страдает от себя сам, переживает свои просчеты, неудачи, подчас расплачиваясь болезнями (бессонница, головные боли и т. п.).
- Сдержан во внешних, особенно эмоциональных, проявлениях.
- Слабо чувствует реальные взаимоотношения в группе.

Людям этого типа свойственна повышенная тревожность, это перфекционисты, требовательные к себе и другим. Они склонны придираться к мелочам и обижаться на ровном месте. При этом они редко выражают свое возмущение, предпочитая уйти в себя и избегать общения.

Чтобы не вступать в конфликт с такими людьми, нужно быть очень бережным к их границам: не позволять себе двусмысленных высказываний или сомнительных жестов. Как правило, сверхточный тип не конфликтует, если уверен в своей безопасности.

Тип 5. Бесконфликтный

- Неустойчивая оценка во мнениях.
- Внутренне противоречив.
- Обладает легкой внушаемостью.
- Зависит от мнения окружающих.
- Характерна некоторая непоследовательность в поведении.
- Ориентируется на сиюминутный успех в ситуациях.
- Недостаточно хорошо видит перспективу.
- Излишне стремится к компромиссу.
- Не обладает достаточной силой воли.
- Почти не задумывается над причинами и последствиями поступков как своих, так и окружающих.

Это как раз те люди, которые настолько боятся конфликтов, что постоянно их избегают. Но если, кажется, что взаимодействовать с таким человеком очень удобно и выгодно, можно ошибиться.

Это один из самых неприятных типов личности в конфликте. С подобным человеком не возможно конструктивно решить проблему. Он всегда ускользает от любых «разборок», во всем с вами соглашается, кивает. Но если к нему придет другой человек и потребует сделать иначе – он согласится и с ним. Избегание конфликтов становится причиной новых конфликтов, и так по нарастающей. Таким людям полезно рассказывать о

важности своей позиции и учить их ее отстаивать. Если у вас доверительные отношения, к вам могут и прислушаться.

Тип 6. Конфликтный

Этих людей отличает умение вести себя в конфликтной ситуации и разворачивать ее себе на пользу. Они даже могут специально провоцировать конфликты, поскольку привыкли извлекать из них «бонусы». Обычно умеют аргументировать свою позицию и точно знают, чего хотят.

Есть люди общение, с которыми каждый раз становится испытанием на прочность и стрессоустойчивость, а тщательная подготовка и попытки вести конструктивный диалог сводятся к конфликту. Хорошо, когда есть возможность ограничить общение с конфликтными людьми, но если такой возможности нет, то вам обязательно нужно понимать, с каким именно типом конфликтной личности вы имеете дело и как защититься от негативного влияния данной конкретной личности.

Определение качества освоения содержания модуля:

Оценка качества реализации модуля программы осуществляется в ходе выполнения участником программы упражнений и применение их в повседневной жизни.

Информационное обеспечение реализации психокоррекционной программы

Перечень используемых источников

1. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.
2. Введение в проблему насилия и жестокого обращения с детьми. / Под ред. Е.Н.Волковой.- Н.Новгород, 2008.
3. Догадина М.А., Пережогин Л.О. Сексуальное насилие над детьми. М.: Сам себе адвокат, 1999.
4. Жестокое обращение с детьми. Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения и их родителям // Под ред. д.м.н. Сафоновой Т.Я.: М. - 2001.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2010. – 176 с.
6. Защита детей от насилия и жестокого обращения. Рабочая книга./ Под ред. Е.Н. Волковой.- Нижний Новгород, 2004.
7. Михайлов А.Н., Дерябина В.В. Диагностика последствий жестокого обращения с детьми./ Под ред. Т.Я. Сафоновой. М.: ДО ЦОУО Округной методический центр, 2008.
8. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие: Научно- методическое пособие / Под ред. Л.С. Алексеевой. - М., 2000.
9. Насилие и его влияние на здоровье: пособие для медицинских и социальных работников / Под. общ. ред. Л.С. Алексеевой и Г.В. Сабитовой. Государственный НИИ семьи и воспитания, 2005.
10. Пилипенко А.В., Соловьева И.А. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты: психологический тренинг. – М.: Психотерапия. 2011. – 192 с.
11. Проблемы насилия над детьми и пути их преодоления. / Под ред. Е.Н. Волковой. - СПб.: Питер, 2008.
12. https://bookap.info/book/sheynov_upravlenie_konfliktami/gl279.shtm