

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Министерство внутренних дел Российской Федерации

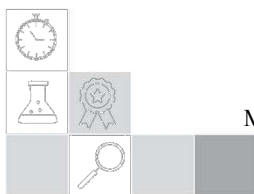
Московский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации имени В.Я. Кикотя



Н. В. Шарафутдинова, Е. М. Гончарова

ПСИХОЛОГИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Учебно-практическое пособие



Москва
Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя

2021



УДК 316.624
ББК 88.5
Ш25

Рецензенты:

начальник кафедры юридической психологии
учебно-научного комплекса по исследованию проблем кадровой работы
и морально-психологического обеспечения деятельности ОВД
Санкт-Петербургского университета МВД России кандидат педагогических
наук, доцент **А. А. Рожков**; профессор кафедры психолого-педагогического
и медицинского обеспечения деятельности ОВД Центра КППиМО
деятельности ОВД ВИПК МВД России кандидат педагогических наук,
доцент **О. Ю. Сенаторова**

Шарафутдинова, Н. В.

Ш25 **Психология девиантного поведения** : учебно-практиче-
ское пособие / Н. В. Шарафутдинова, Е. М. Гончарова – М. :
Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя,
2021. – 323 с.
ISBN 978-5-9694-1000-8

В учебно-практическом пособии рассмотрены основные подходы и критерии к оценке девиантного поведения, предложены методы и методики психологической диагностики личности и группы, представлены словарь основных понятий и терминов, материалы для организации профилактических, коррекционных мероприятий и самостоятельной работы.

Пособие может быть использовано при проведении учебных занятий практической направленности, практики со слушателями и курсантами, обучающимися по специальностям «Психология служебной деятельности», «Педагогика и психология девиантного поведения».

УДК 316.624
ББК 88.5

ISBN 978-5-9694-1000-8

© Московский университет
МВД России имени В.Я. Кикотя, 2021
© Шарафутдинова Н. В., Гончарова Е. М., 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Тема 1. Основные подходы и критерии к оценке девиантного поведения.....	8
§ 1. Определения, критерии оценки и классификации отклонений.....	8
§ 2. Социологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения.....	14
§ 3. Биологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения.....	22
§ 4. Психологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения.....	29
§ 5. Методы и методики изучения девиантного поведения в психологии и социально-психологического воздействия на личность или группу	45
Тема 2. Методы и методики психологической диагностики личности и группы.....	50
§ 1. Опросник «склонность к отклоняющемуся поведению» (А. Н. Орел).....	50
§ 2. Диагностика враждебности (по шкале Кука – Медлей).....	66
§ 3. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко).....	70
§ 4. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)	74
§ 5. Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)	78
§ 6. Диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко)	80
§ 7. Диагностика склонности к виктимному поведению.....	88

§ 8. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина	102
§ 9. Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)	107
§ 10. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптирован А. Г. Шмелевым)	110
§ 11. Определение ролевых позиций в межличностных отношениях (по Э. Берну).....	117
§ 12. Методика личностного дифференциала (вариант, адаптированный в НИИ имени В. М. Бехтерева)	119
§ 13. Интегральная самооценка личности «Кто я есть в этом мире»	122
§ 14. Экспресс-диагностика уровня самооценки.....	125
§ 15. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона	126
§ 16. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко)	128
§ 17. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого)	132
§ 18. Исследование коммуникативно-характерологических тенденций (Т. Лири).....	138
§ 19. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой).....	145
§ 20. Определение личностно-характерологических акцентуаций (К. Леонгард).....	149
§ 21. Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности (Н. Айзенк, в модификации Т. В. Матолиной).....	159
§ 22. Методика «Выявление уровня тревожности у подростков»	174

§ 23. Тест школьной тревожности Филлипса.....	178
§ 24. Фрейбургская анкета	185
§ 25. Тест склонности к риску.....	187
§ 26. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта.....	189
§ 27. Методика «Изучение самооценки личности подростка»	192
§ 28. Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций»	193
§ 29. Шкала депрессии	197
§ 30. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера.....	199
§ 31. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.....	201
Тема 3. Профилактика и коррекция девиантного поведения личности.....	211
§ 1. Организация психологической работы по проблемам девиантного поведения личности	217
§ 2. Методы, идеи и направления профилактических и коррекционных мероприятий по проблеме девиантного поведения личности	220
§ 3. Социально-психологический тренинг с личностью (группой), склонной к девиантному поведению личности	230
3.3.1. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика противоправного, агрессивного поведения»	232
3.3.2. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика алкоголизма и наркомании»	256
3.3.3. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика суицидального поведения»	267

3.3.4. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика и коррекция девиантного поведения личности».....	274
Заключение	289
Библиографический список	290
Приложения	296
Словарь основных понятий и терминов	296
Структурно-динамическая модель девиантности и девиантного поведения (Е. В. Змановская, 2005).....	321
Схема поведенческого интервью (модификация Е. В. Змановской)	322

ВВЕДЕНИЕ

Эффективность деятельности сотрудников органов внутренних дел во многом зависит от знаний психологии девиантного поведения и умений применять эти знания в своей профессиональной деятельности; выбора способов предупреждения девиантного поведения, профилактических и психологических коррекционных мероприятий; степени соответствия знаний актуальным процессам нашего общества.

Известно, что обладание знаниями психологии девиантного поведения позволяет сотрудникам профессионально реагировать на воздействия разнообразных факторов, способных повлиять на результаты социального взаимодействия; осуществлять грамотно основные виды профессиональной деятельности.

Психологические знания должны соответствовать определенным стандартам, требованиям времени и отвечать на запросы общества. В пособии представлены материалы, которые могут быть использованы для организации учебных занятий, самостоятельной и научной работы, в профессиональной деятельности и в решении личных проблем.

Учебно-практическое пособие предназначается для курсантов, слушателей, адъюнктов, преподавателей и специалистов, изучающих проблемы психологии девиантного поведения. Пособие также может быть адресовано лицам, заинтересованным в решении психологических проблем.

ТЕМА 1. ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ И КРИТЕРИИ К ОЦЕНКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ

§ 1. Определения, критерии оценки и классификации отклонений

Изучая проблемы девиантного поведения, изучаются *девиантность* и *девиации* как многоуровневые индивидуально- и социально-психологические феномены, проявляемые в различных видах и формах. Понятие «девиантность» означает не столько сам факт отклонения, сколько склонность и готовность индивида (группы) порождать внешне наблюдаемые отклонения от общепринятых норм. Понятие «девиация» от лат. *deviatio* означает уклонение, отклонение.

Для понимания психологии личности и ее поведения ученые сходятся во мнении, что целесообразно применять системный подход, предлагающий более широкие возможности в объяснении психических процессов, состояний, свойств и образований личности с учетом накопленных научных знаний в области психологии, медицины, юриспруденции и пр.

«Девиантное поведение (англ. *deviation* – отклонение) – действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе (социальной группе) моральным и правовым нормам и приводящие нарушителя (девианта) к изоляции, лечению, исправлению или наказанию»¹.

«Отклоняющееся (девиантное) поведение – это устойчивое поведение личности (группы), отклоняющееся от социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности (группе), сопровождающееся социальной дезадаптацией,

¹ Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 122–123.

и приносящее скрытую выгоду его носителю (личности, группе)»¹.

К существенным признакам девиантного поведения относятся:

1. Отклонение, нарушение моральных и правовых норм.
2. Пороиание, негативная оценка, стигматизация.
3. Деструктивность, как способность наносить ущерб себе или другим.
4. Повторения, многократность или длительность поведения.
5. Отклонение в пределах медицинской нормы. Оценка в соответствии с психопатологической осью «здоровье-предблезнь-блезнь»².
6. Снижение качества жизни и социальная дезадаптация.
7. Выраженное индивидуальное и возрастнo-половое своеобразие.

С целью детального психологического анализа явлений и процессов необходимо изучить разнообразные классификации отклонений.

Примеры классификации отклонений

1. Типология девиантного поведения Ю. А. Клейберга.

Многие исследователи поведения личности в своих классификациях не отражают факт того, что поведение может иметь разную направленность, как негативную, так и позитивную.

Ю. А. Клейберг девиантное поведение делит на три типа: позитивное, социально-нейтральное и деструктивное³.

Примерами деструктивного поведения, по его мнению, являются преступность, алкоголизм, наркотизм, проституция, сексуальные девиации и самоубийство.

¹ Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы : учебное пособие. СПб. : Питер, 2012. С. 31.

² Там же. С. 30.

³ Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов. М. : Юрайт, 2018. С. 76.

К примерам позитивного поведения относятся творчество, коллекционирование, волонтерство, героизм и др.

Примерами социально-нейтрального поведения, по мнению Ю. А. Клейберга, являются побеги из дома, пропуски занятий в школе, ложь, использование ненормативной лексики, попрошайничество, вымогательство и др.

2. Типология девиантного поведения В. Д. Менделевич.

«Делинквентное поведение – отклоняющееся поведение, в крайних своих проявлениях представляет уголовно наказуемое деяние ... Правонарушения делятся на преступления и проступки. Суть проступка заключается не только в том, что он не представляет существенной общественной опасности, но и в том, что отличается от преступления мотивами совершения противоправного действия. **Аддиктивное поведение** – это один из типов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций (Ц. П. Короленко, Т. А. Донских). Под **патохарактерологическим типом девиантного поведения** понимается поведение, обусловленное патологическими изменениями характера, сформировавшимися в процессе воспитания. К ним относятся т.н. расстройства личности (психопатии) и явные или выраженные акцентуации характера. **Психопатологический тип девиантного поведения основывается** на психопатологических симптомах и синдромах – проявлениях тех или иных психических расстройств и заболеваний. **Тип девиантного поведения, основанный на гиперспособностях.** Особым типом отклоняющегося поведения считают **девиации, обусловленные гиперспособностями человека** (К. К. Платонов). Как выходящие за рамки обычного, нормального рассматривают способности, которые значительно превышают среднестатистические. В подобных

случаях говорят о проявлениях одаренности, таланта, гениальности в какой-либо из сфер деятельности»¹.

3. Примеры классификации отклонений в клиническом (медицинском) подходе в соответствии с разделами Международной классификации болезней десятого пересмотра (МКБ-10).

«F10-F19 Психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ.

F50-F59 Поведенческие синдромы, связанные с физиологическими нарушениями и физическими факторами.

F60-F69 Расстройства личности и поведения в зрелом возрасте (куда входят, например, и F63 Расстройства привычек и влечений, и F65 Расстройства сексуального предпочтения).

F90-F98 Эмоциональные расстройства, расстройства поведения, обычно начинающиеся в детском и подростковом возрасте»².

4. Типология девиантного поведения Е. В. Змановской.

Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников делят девиантное поведение на асоциальное (смещенно-деструктивное), антисоциальное (внешнедеструктивное), диссоциальное (аутодеструктивное).

«Антисоциальное (внешнедеструктивное) – это поведение, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей...»³.

«Асоциальное поведение (смещенно-деструктивное) – это поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм, угрожающее благополучию межличностных отношений...»⁴.

¹ Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М. : ИД «Городец», 2016. С. 96–107.

² URL: <http://mkb-10.com/index.php?pid=4327>.

³ Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы. С. 40.

⁴ Там же. С. 40.

«Диссоциальное (аутодеструктивное) – это поведение, отклоняющееся от медицинских и психологических норм, угрожающее целостности и развитию самой личности...»¹.

5. *Типология девиантного поведения Ц. П. Короленко, Т. А. Донских.*

Ц. П. Короленко, Т. А. Донских делят девиантное поведение на нестандартное и деструктивное поведение.

«Нестандартное поведение может иметь форму нового мышления, новых идей, а также действий, выходящих за рамки социальных стереотипов поведения. Типология деструктивного поведения выстраивается в соответствии с его целями. В одном случае это внешнедеструктивные цели, направленные на нарушение социальных норм (правовых, морально-этических, культурных) и, соответственно внешнедеструктивное поведение. Во втором случае – внутридеструктивные цели, направленные на дезинтеграцию самой личности, ее регресс, и, соответственно, внутридеструктивное поведение. Внешнедеструктивное поведение авторы, в свою очередь, делят на аддиктивное и антисоциальное. В группе внутридеструктивного поведения выделяются: суицидальное, конформистское, нарциссическое, фанатическое и аутическое поведение»².

6. *Типология девиантного поведения А. Г. Амбрумовой.*

Девиантное поведение делится на «антидисциплинарное, антисоциальное (антиобщественное) поведение, делинквентное (противоправное), аутоагрессивное поведение»³.

Таким образом, описание вышеперечисленных классификаций, анализ примеров, позволяет свидетельствовать о том, что они в целом не противоречат друг другу, а дополняют общее представление о существующих видах отклоняющегося поведения и о многогранности проблемы девиантного поведения.

¹ Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы. С. 40.

² Там же. С. 40.

³ Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. С. 77.

В психологической науке существует острая потребность в разработке единой классификации девиантного поведения.

Для оценки поведения необходимо проанализировать критерии и их характеристики, представленные в табл. 1.

Таблица 1

**Основные критерии и характеристики
для оценки поведения**

Критерий	Характеристика
Социально-нормативный	Поведение личности ежедневно оценивается и регулируется с помощью правил, требований, законов, стандартов и пр. Идет оценка соответствия нормам или их нарушениям
Статистический	Нормальное поведение личности – поведение большинства людей
Психопатологический	Деление поведения на две группы «здоровые-болезненные»
Критерий для определения нормальности поведения сквозь призму идеальной нормы	Анализ поведения через призму религиозных учений, произведений литературы и искусства и пр.
Индивидуально-психологический	Анализ поведения личности в соответствии с направленностью, уровнем развития и пр.

Таким образом, для работы по проблеме девиантного поведения личности, психологу, педагогу необходимо четко понимать, что такое девиантное поведение личности, чем отличаются понятия «девиантность» и «девиации», по каким критериям осуществляется оценка поведения, как классифицируются и по каким основаниям отклонения в поведении.

§ 2. Социологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения

Формирование отклоняющегося поведения происходит из-за воздействия на личность общества, социальных групп, в том числе семьи, и индивидуальных особенностей личности. Причин, вызывающих отклоняющееся поведение, как правило, несколько. В научных работах описываются три группы факторов, приводящих к девиантному поведению: социальные, биологические, психологические. Рассмотрим некоторые научные концепции и теории для понимания и объяснения факторов, приводящих личность или группу к отклоняющемуся поведению.

Эмиль Дюркгейм (1858–1917)

Французский социолог, профессор социологии и педагогики в Бордо (с 1896 г.) и Сорбоне (с 1902 г.). «Социологическая концепция Дюркгейма формировалась главным образом под влиянием Ш. Монтескье и особенно О. Конта, а также в полемике с индивидуально-психологическими и биологическими направлениями. Согласно Э. Дюркгейму, предметом социологии являются социальные факты, которые обладают двумя отличительными признаками: объективностью (внешним существованием) и принудительностью по отношению к индивидам. В противовес “атомистическим” концепциям (общество – сумма составляющих его индивидов), общество трактуется Дюркгеймом как реальность особого рода, не сводимая к совокупности индивидов»¹.

Дюркгейм – один из основателей структурно-функционального направления в социологии. В работе «Самоубийство» (1897), анализируя статистические данные, доказал зависимость числа самоубийств от характера и интенсивности социальных связей.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах) / ред. А. М. Прохоров. 3-е изд. М. : Советская Энциклопедия, 1969–1978 гг. С. 578.

Так, результаты исследования аномического самоубийства Дюркгейма актуальны и сегодня в следствии социальной дезорганизации (Концепция социальной дезорганизации). Аномия (по Дюркгейму) выражается в разрушении системы социальных норм¹.

Роберт Кинг Мертон (1910–2003)

«Американский социолог, профессор социологии (с 1947 г.) и заместитель директора “Бюро прикладных социальных исследований” Колумбийского университета. Президент Американской социологической ассоциации (1954 г.). Мертон – представитель структурно-функционального анализа (ввел понятие “дисфункции”, разграничение “явных” и “латентных” функций). Ему принадлежит идея “теорий среднего уровня”, которые должны связать эмпирические исследования и общую теорию социологии. Примером социологического анализа Мертона является теория “аномии” (понятие, заимствованное у Э. Дюркгейма). Аномия, по Мертону, – особое нравственно-психологическое состояние индивидуального и общественного сознания, которое характеризуется разложением системы “моральных ценностей” и “вакуумом идеалов”. Мертон считает причиной “аномии” противоречие между господствующими в США индивидуалистичными “нормами-целями” культуры (стремление к богатству, власти, успеху, выступающее в качестве установок и мотивов личности) и существующими институтами, санкционированными средствами достижения этих целей. Последние, по Мертону, практически лишают подавляющее большинство американцев всякой возможности реализовать поставленные цели “законными путями”»².

Данное противоречие лежит в основе разочарования личности в жизни, ее преступности. Мертон рассматривает это противоречие как «всеобщий» конфликт.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 8. С. 578.

² Там же. Т. 16. С. 99.

Питирим Александрович Сорокин (1889–1968)

«Русско-американский социолог. Окончил Петербургский университет. С 1919 г. профессор Петербургского университета. С 1922 г. в эмиграции. В 1930–1964 гг. профессор, а затем заслуженный профессор Гарвардского университета, где организовал и возглавлял факультет социологии. Сорокин рассматривал историческую действительность как иерархию в разной мере интегрированных культурных и социальных систем. В основе идеалистической концепции Сорокина – идея о приоритете сверх ограниченной системы ценностей, значений, “чистых культурных систем”, носителями которых являются индивиды и институты. Исторический процесс, по Сорокину, есть флуктуация типов культур, каждый из которых есть специфическая целостность и имеет в основе несколько главных философских посылок (представление о природе реальности, методах ее познания). Сорокин выделяет три основных типа культуры: чувственный – в нем преобладает непосредственное чувственное восприятие действительности; идеациональный, в котором преобладает рациональное мышление; идеалистический – здесь господствует интуитивный метод познания. Тип культуры определяется господствующим мировоззрением, выраженным в праве, искусстве, философии, науке, религии и структуре общественных отношений, радикальное преобразование и смена которых происходят в результате кризисов, войн, революций. Сорокин – один из родоначальников буржуазной теории социальной мобильности и социальной стратификации»¹.

Торстен Селлин (1896–1994)

Американский криминолог, один из авторов теории конфликта культур.

«Обратил внимание на криминологическое значение хорошо известных различий ценностей и норм разных культур. Когда

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 24. С. 195–196.

представители одной культуры попадают в среду распространения другой культуры возникает конфликт культур, нередко «разрешающийся» путем преступлений»¹.

Говард Пол Беккер (1899–1960)

Эдвин Лемерт (1912–1996)

Ирвинг Гофман (1922–1982)

Авторы теории клеймения. «Основным положением является тезис, согласно которому девиантность является следствием социальной оценки, когда само общество (вернее, социальная группа) наклеивает на личность соответствующие ярлыки. Постепенно формируется репутация, которая вынуждает индивида придерживаться девиантной роли. И. Гофман выделяет три типа стигмы, описанные в табл. 2².

Таблица 2

Типы и примеры стигм

Тип стигмы	Примеры
Физическая стигма	Врожденные аномалии и телесные увечья
Дефекты воли	Алкоголизм, наркомания, душевные болезни
Расовая стигма	«Черные»

Эдвин Лемерт (1912–1996)

Основатель целого направления в социологии девиантности, которое получило название теории «наклеивания ярлыков» (labelling theory) или «теории социетальной реакции», президент общества исследования социальных проблем (1972) и Тихоокеанского социологического общества (1973). Его работа «Социальная патология» (Lemert, 1951) является классическим социологическим исследованием девиантного поведения³.

¹ URL: <https://sci-book.com/kriminologiya/konflikt-kultur-69100.html>.

² URL: <https://psyera.ru/sociologicheskij-podhod-k-deviantnomu-povedeniyu-519.htm>.

³ URL: <http://topuch.ru/yanko-slava-biblioteka-fortda/index46.html>.

Толкотт Парсонс (1902–1979)

«Американский социолог-теоретик, один из главных представителей структурно-функционального направления в социологии. Президент Американской социологической ассоциации (1949). С 1927 г. работает в Гарвардском университете; в 1946–1956 гг. возглавлял отделение социальных отношений. Парсонс опирается на работы М. Вебера, Э. Дюркгейма, А. Маршалла, В. Парето, а также использует современные системные, кибернетические и символично-семиотические представления. Парсонс отстаивает необходимость построения общей аналитической логико-дедуктивной теории человеческого действия как основы решения частных эмпирических задач. Человеческое действие, по Парсонсу, есть самоорганизующаяся система, специфику которой, в отличие от систем физического и биологического действия, он усматривает, во-первых, в символичности, т. е. в наличии таких символических механизмов регуляции, как язык, ценности и т. д.; во-вторых, в нормативности, т. е. в зависимости индивидуального действия от общепринятых ценностей и норм; наконец, в волюнтаристичности, т. е. в известной иррациональности и независимости от познаваемых условий среды в то же время зависимости от субъективных «определений ситуации». На основе этого Парсонс строит абстрактную формализованную модель системы действия, включающую культурную, социальную, личностную и организмическую подсистемы, находящиеся в отношениях взаимообмена. Одной из главных составляющих концепции Парсонса является инвариантный набор функциональных проблем: адаптации, целедостижения, интеграции, воспроизводства структуры и снятия напряжений, решение которых обеспечивается специализированными подсистемами. Критикуют теорию Парсонса за формализм, внеисторичность, идеалистиче-

скую направленность, недооценку значения социальных конфликтов и противоречий, апологетичности установки...»¹. Несмотря на критику, ученые не отвергают возможности использования системного подхода к анализу общественных явлений и процессов.

Ричард Клоуорд (1926–2001)

Ллойд Олин (1918–2008)

Альберт Коэн (1918–2014)

«Теория субкультур возникла в результате исследований подростковой преступности и гангстеризма (бандитизма). В значительной степени она исходила из теорий аномии и напряжения. Классические работы – книга А. Коэна, посвященная молодежным бандам, и проведенное Р. Клауордом и Л. Оулином исследование различных делинквентных субкультур². Все трое подчеркивали значение конфликта между ценностями и целями “большого общества”, а точнее – между целями среднего класса и возможностями подростков из низших слоев преследовать эти цели. На недоступность ценностей культуры общества подростки реагируют созданием субкультуры со своими ценностями, целями и нормами... Сторонники теории субкультур уделяют значительное внимание соотношению различных видов девиантного поведения и социального контроля»³.

Габриэль Тард (1843–1904)

«Французский социолог и криминалист. В 1893–1996 гг. возглавлял отдел в Министерстве юстиции, а затем преподавал. С 1990 г. профессор новой философии в Коллеж де Франс. Социологическая концепция Тарда проникнута психологизмом.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). С. 229–230.

² См., например: Коэн А. Содержание делинквентной субкультуры // Социология преступности. С. 318 ; Клауорд Р., Оулин Л. Дифференциация субкультуры // Социология преступности. С. 335.

³ URL: <https://sci-book.com/kriminologiya/teoriya-subkultur-69575.html>.

Исходным пунктом общества, по Тарду, является психология индивида, а ключевыми процессами социальной жизни – подражание, конфликты и приспособление. Подражание свойственно индивидам и служит их приспособлению. Общество существует как проявление всеобщего мирового закона повторения»¹.

Единственный источник его прогресса – открытия и изобретения, возникающие как следствие оригинальности и инициативы отдельных личностей и нового сочетания существующих идей. Индивид осваивает в результате подражания как уже существующие нормы и ценности, так и нововведения. Эти идеи Тарда в дальнейшем были развиты в теориях социализации личности².

В исследованиях по социальной психологии Тард показывает ее отличие от индивидуальной психологии. Человек в массе и особенно в толпе, по Тарду, гораздо более эмоционален, возбужден и менее интеллектуален, чем взятый в отдельности³.

Эдвин Сатерленд (Сазерленд) (1883–1950)

Американский социолог, криминолог, автор теории дифференцированной связи («дифференциальной ассоциации»), в основе которой лежит положение о том, что преступность является результатом многообразных дифференцированных связей и контактов, обучения личности противоправному поведению в социальных группах. Его идея «дурной компании» прекрасно объясняла почему в механизме преступного поведения решающую роль играет подражание, обучение, восприятие индивидом у социальной среды, в которой он находился, криминально окрашенных знаний, умений, привычек. Девиантному поведению учатся в интеракции, усваивают девиантную мотивацию и в дальнейшем его реализуют.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). С. 275.

² Там же. С. 276.

³ Там же. С. 276.

Джордж Герберт Мид (1863–1931)

«Американский философ-идеалист и социальный психолог. Окончил Гарвардский университет, изучал философию и психологию в Германии. С 1894 г. профессор Чикагского университета, последователь идей У. Джемса и Дж. Дьюи. Вместе с последним входил в состав чикагской школы, развивавшей принципы прагматизма, в духе которого Мид трактовал сознание как инструмент приспособления индивида к среде, рассматривая при этом мир объектов с точки зрения их значения для поведения индивида. Взаимодействие людей в группах приводит, по Миду, к возникновению мира искусственных объектов-символов. В процессе социализации индивид овладевает значениями символов и с их помощью учится сознательно направлять свои действия, “вплетая” их в более широкий “общественный акт”. Развитие индивида в зрелую личность характеризуется прогрессирующей способностью координировать свое поведение с действиями партнеров, «принимать роль», отведенную ему в жизни группы.

Структура человеческого “Я”, по Миду, отражает структуру взаимодействия индивида в различных группах. Формируя у индивида определенные представления о самом себе, общество “входит в него изнутри”, направляя его действия по нужному пути. С появлением развитого “Я” у индивида внешний социальный контроль уходит внутрь, становится самоконтролем, а человек превращается в ответственную личность, способную выполнить свою роль в структуре символического взаимодействия группы, общества в целом. Социальная теория Мида оказала влияние на последующее изучение проблемы личности, социализации, социального контроля и легла в основу определенного направления социальных исследований – “символического интеракционизма”. Отказ от анализа содержательной стороны социального взаимодействия ограничивает сферу применения теории Мида изучением непосредственных интерпсихологических

контактов, т. е. фактически рамками социально-психологического подхода к общественным явлениям»¹.

Таким образом, научные теории рассматривают девиантное поведение как результат сложных взаимоотношений, причинами которых являются социальные дезорганизации в обществе, личный выбор поведения и индивидуальные особенности личности, а субъективными причинами – отношения личности или группы к социальным нормам.

§ 3. Биологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения

К биологическим предпосылкам отклоняющегося поведения относятся наследственные, генетические особенности индивида, его врожденные свойства или приобретенные во время внутриутробного развития и родов, а также приобретенные на ранних этапах онтогенеза.

В работе Е. В. Змановской и В. Ю. Рыбникова отмечено, что «биологический фактор регулирует следующие характеристики жизнедеятельности: индивидуальное своеобразие процесса онтогенеза (в том числе темпы созревания/старения); гендерные (половые) различия; возрастные особенности; физическую конституцию; здоровье и выносливость; состояние и типологические свойства нервной системы»².

Чезаре Ломброзо (1835–1909)

«Итальянский судебный психиатр и антрополог, родоначальник антропологического направления в буржуазной криминологии и уголовном праве. В 1858 г. окончил университет в Павии, с 1862 г. профессор этого университета, с 1896 г. профессор Туринского университета. Ломброзо объявил преступление естественным явлением, подобным рождению или смерти. Ломброзо

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 25. С. 211.

² Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы. С. 49.

принадлежит теория прирожденного преступника, согласно которой преступниками не становятся, а рождаются. Он разработал систему признаков “прирожденного преступника”, выявив которые, якобы можно решить, является ли обследуемый человек преступником. К физическим признакам (стигматам), характеризующим преступника, Ломброзо относил, например, сплюснутый нос, редкую бороду, низкий лоб и т. д., характерные, по его мнению, для “примитивного человека и животных”. Если в первых работах Ломброзо уделял основное внимание биопсихологическим факторам преступности, то в более поздних трудах он признал важную роль и социологических причин преступности. Это дало основание называть теорию Ломброзо биосоциологической. Несмотря на то, что первые же проверки выводов Ломброзо показали научную несостоятельность его утверждений, они продолжительное время сохраняли ведущее положение в буржуазной криминологии»¹.

Таким образом, ученым предприняты попытки обосновать связь биопсихологических и биосоциологических факторов с преступным поведением; разработана теория прирожденного преступника.

Уильям Герберт Шелдон (1898–1977)

Американский психолог, автор конституциональной теории темперамента.

Ученый обосновал связь между формами поведения и типами темперамента, а также типами соматического строения человека.

Ведущие виды телосложения по Шелдону: эндоморфный, мезоморфный, эктоморфный.

«Мезоморф, чье тело отличается силой и стройностью, активен, не слишком чувствителен, более склонен к беспокойству и агрессии... Очевидно, что имеют место некоторые параллели

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 15. С. 7.

между типом телосложения и склонностью к конкретной девиации: эндоморф – пищевые и химические аддикции; мезоморф – агрессивное и делинквентное поведение, эктоморф – аутичное и суицидальное поведение»¹. Система Шелдона также, как и в первом случае, подвергается критике ученых.

Конрад Лоренц (1903–1989)

«Австрийский зоолог, этолог и зоопсихолог. Учился в Нью-Йоркском и Венском университетах. Профессор в Кенигсберге (с 1940 г.), с 1950 г. руководитель Института физиологии поведения научного общества Макса Планка (ФРГ) в Бульдерме (с 1955 г. – в Зевизене, Бавария). Один из создателей науки о поведении животных – этологии. Совместно с Н. Тинбергеном разработал учение об инстинктивном поведении и его развитии в онто- и филогенезе. Лоренцу принадлежат фундаментальные исследования по вопросам раннего научения (запечатления) и его роли в формировании поведения взрослых животных, происхождения, развития и “ритуализации” выразительных поз, телодвижений и других форм общения животных в филогенезе, по вопросам мотивации поведения и взаимодействия, обусловленных рядом внутренних и внешних факторов. В ряде случаев неправомерно распространяет биологические закономерности поведения животных на человека и человеческое общество»².

Таким образом, разработано учение об инстинктивном поведении; проводились исследования влияния научения (запечатления) на формирование поведения взрослых животных.

Фрэнсис Гальтон (1822–1911)

Английский психолог, антрополог. «Антропологические исследования Гальтона получили практическое применение в кри-

¹ Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы. С. 49–50.

² Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 15. С. 25.

миналистике, в частности в дактилоскопии. Переломным моментом в творчестве Гальтона стала опубликованная работа его двоюродного брата Ч. Дарвина “Происхождение видов” (1859), под влиянием которой Гальтон ввел в психологию и антропологию идею наследственности, стремясь с ее помощью объяснить индивидуальные различия людей. В психологических исследованиях Гальтона главной была проблема генетических предпосылок развития психофизических характеристик и способностей человека, их наследственной обусловленности. Эти исследования заложили основы дифференциальной психологии.

Для измерения психофизических различий Гальтон изобрел ряд приборов (свисток Гальтона для измерения слуховой чувствительности и др.). Одним из первых начал экспериментальные исследования ассоциаций и образной памяти. Проведенное им изучение особенностей психического склада большой группы английских ученых впервые сделало личность ученого объектом опытного анализа. Гальтон разработал приемы диагностики способностей, которые положили начало тестологическим испытаниям, методы статистической обработки результатов исследований (в частности, метод исчисления корреляций между переменными), массовое анкетирование. Анализируя факторы наследственности, Гальтон пришел к выводу о необходимости создания евгеники. Ограниченность психологических взглядов Гальтона проявилась в его представлениях о предопределенности интеллектуальных достижений человека его генетическими ресурсами, а политическая реакционность – в попытке представить народные массы биологически неполноценными»¹.

Таким образом, ученым введена в психологию и антропологию идея наследственности для объяснения индивидуальных различий людей; разрабатывалась проблема генетических предпосылок развития психофизических характеристик и способностей человека, их наследственной обусловленности.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 6. С. 81.

Грегор Иоганн Мендель (1822–1884)

«Основоположник учения о наследственности, названного в его честь менделизмом. В 1856–1863 гг. Мендель провел обширные опыты по гибридизации 22 сортов гороха. Результаты этих опытов были доложены им в 1865 г. в Брюннском обществе естествоиспытателей и опубликованы в “Записках” того же общества (1866). Количественный учет всех типов полученных гибридов, а также вариационно-статистический подход, характерный для всего склада мышления Менделя, позволил ему впервые обосновать и сформулировать закономерности свободного расхождения и комбинирования наследственных факторов. Эти закономерности легли в основу учения о наследственности и получили название Менделя законов. Мендель пытался подтвердить обнаруженные им закономерности на других растениях, в том числе на ястребинке. Выбор объекта оказался неудачным: полученные результаты противоречили установленным на горохе закономерностям ... Открытия Менделя не получили признания при его жизни, хотя были известны ряду выдающихся ботаников того же времени. Непонятная и забытая работа Менделя привлекла всеобщее внимание в 1900 г., когда Х. Де Фриз, К. Корренс и Э. Чермак почти одновременно на собственных опытах убедились в справедливости выводов Менделя»¹.

Таким образом, Менделю впервые удалось обосновать и сформулировать закономерности свободного расхождения и комбинирования наследственных факторов.

Ганс Юрген Айзенк (1916–1997)

Британский психолог, один из лидеров биологического направления в психологии. Создатель факторной теории личности, автор популярного теста интеллекта.

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 16. С. 71.

«Свои исследования базовых признаков личности Айзенк начал с анализа результатов психиатрического обследования контингента солдат, – групп, здоровых и признанных невротиками. В результате этого анализа, было выделено 39 переменных, по которым данные группы оказались существенно различными и факторный анализ которых позволил получить три фактора, в том числе факторы экстраверсии-интроверсии и нейротизма.

В качестве методологической базы Айзенк ориентировался на понимание психодинамических свойств личности как обусловленных генетически и детерминированных, в конечном счете, биохимическими процессами... Айзенк переосмыслил термины экстраверт и интроверт, введенные К. Г. Юнгом. Выделил... психотизм (Р), экстраверсию (Е) и нейротизм (N), которые рассматривает как генетически обусловленные активностью ЦНС, что свидетельствует о их статусе черт темперамента. Айзенк показывал важность различий по этим факторам в статистике преступности, при душевных заболеваниях, в предрасположенности к несчастным случаям, в выборе профессий, в выраженности уровня достижений, в спорте и т. д.»¹.

Чарлз Сандерс Пирс (1839–1914)

«Американский философ-идеалист, логик, математик и естествоиспытатель. Член Американской академии наук и искусств (1877) и национальной Академии наук (1879). Главные достижения Пирса относятся к области математической логики (исследование понятия степени подтверждения, классификация суждений и типов доказательств, природа логики и ее взаимоотношение с математикой, пределы и возможности формализации, открытие минимальных систем логических операций, через которые выражаются остальные операции) и семиотики, которая была по существу им создана как наука, изучающая любые системы знаков, применяемых в человеческих коллективах»².

¹ URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Айзенк,_Ганс_Юрген.

² Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 19. С. 565.

Чарлз Уильям Моррис (1901–1979)

«Американский философ-идеалист. Профессор Чикагского (1931–1947) и Флоридского университетов. Философские взгляды Морриса представляют собой сочетание прагматизма (в духе Дж. Мида) с идеями логического позитивизма. Развивая социально-психологические аспекты концепции Ч. Пирса, Моррис разработал на основе принципов бихевиоризма теорию, согласно которой поведение человека определяется через реакции на знаки, а значение знаков – через функционирование в качестве организаторов поведения человека. В рамках этой теории Моррис попытался дать классификацию различных сфер человеческой деятельности с точки зрения характерного для каждой из них типа рассуждений. Сформулировал основные понятия и принципы семиотики»¹.

Причины девиантного поведения, описываемые в медицинской и психологической литературе, связывают с повреждениями, органическими заболеваниями головного мозга (особенно лобных долей) и определенными свойствами нервной системы. В подтверждение обобщенного вывода приведем пример. «Теоретики биологического направления рассматривают патологическое поведение с медицинской точки зрения – как болезнь, вызванную аномальным функционированием отдельных частей организма. В частности, основной причиной патологического поведения они считают аномальное функционирование головного мозга»².

«Исследователи установили, что существует определенная связь между некоторыми психическими заболеваниями и нарушениями в определенных участках мозга. Например, людям, страдающим болезнью Хантингтона, свойственны яростные

¹ Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах). Т. 16. С. 583.

² Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. 4-е изд. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 57.

эмоциональные вспышки, провалы в памяти, мысли о самоубийстве, произвольные телодвижения и абсурдные идеи»¹.

«В последние годы исследователи обнаружили, что гены могут также влиять на поведение, в том числе на его аномалии. Каждая клетка головного мозга и организма человека в целом содержит 23 пары хромосом. Каждая из этих структур состоит из множества генов – молекул, которые контролируют характеристики и черты, наследуемые человеком»².

Таким образом, проанализировав научные теории, можно сделать вывод о том, что наследуется не склонность к отклонениям от норм (например, склонность к преступлениям), а определенные индивидуально-типологические свойства личности (например, импульсивность или стремление к лидерству), влияющие на возможность формирования девиантности и на девиации.

Ученые биологического направления объясняют отклоняющееся поведение анатомическими дефектами в головном мозге, нарушениями ЦНС, а также утверждают, что гены могут влиять на поведение индивида, т. е. отклонения обусловлены наследственностью.

Поведение личности – это результат сложной системы социальных и биологических факторов, индивидуально-психологических характеристик и отношений личности к социальным нормам в широком смысле.

§ 4. Психологические концепции, теории и направления в исследовании девиантного поведения

В данном разделе пособия описаны научные модели, теории, объясняющие девиантное поведение: психодинамическая, поведенческая, когнитивная, экзистенциально-гуманистическая.

¹ Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 58.

² Там же. С. 59.

Психодинамическая модель

Ученые полагают, что поведение обусловлено скрытыми психологическими (динамическими) силами, которые человек не осознает, и что психологические конфликты уходят корнями в ранние детско-родительские взаимоотношения, полученные психологические травмы.

Зигмунд Фрейд (1856–1939)

Австрийский психолог, психиатр и невропатолог в конце XIX – первой трети XX в. впервые сформулировал психодинамическую модель, разработал теорию психоанализа.

«В начале теория психоанализа возникла как метод изучения и лечения истерических неврозов... Становление взглядов Фрейда прошло в два основных этапа. На первом этапе была разработана динамическая модель психики, включающая представление о трех ее сферах – сознательном, подсознательном, близком по своим свойствам к сознанию, и бессознательном, отделенном от первых двух особой психической инстанцией – цензурой. Цензура выполняет две функции: 1) вытесняет в область бессознательного неприемлемые и осуждаемые личностью собственные чувства, мысли и желания; 2) оказывает сопротивление активному бессознательному, стремящемуся прорваться в сознание. Бессознательное, однако, окольными путями проявляется в поведении и психике человека – в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, несчастных случаях, неврозах.

Начиная с 1920-х гг. психоанализ приобретает окончательную форму и превращается в учение о личности, в которой выделяется три структуры: Оно (Ид), содержащее врожденные бессознательные инстинкты (инстинкт жизни и инстинкт смерти), а также вытесненные влечения и желания; Я (Эго) – структура Я, образующаяся под влиянием внешнего мира и находящаяся также под двусторонним давлением Оно и Сверх-Я; Сверх-Я (Суперэго) – структура Сверх-Я, содержащая систему идеалов,

норм и запретов и складывающаяся в индивидуальном опыте путем идентификации со Сверх-Я родителей и близких взрослых. Борьба между этими структурами порождает бессознательные защитные механизмы личности, а также сублимацию бессознательных влечений – замещение запретных влечений социально приемлемыми действиями. По Фрейду, творчество человека – результат преобразования его энергии либидо»¹.

Психологическая защита направлена на сохранение стабильности самооценки личности, ее образа Я и образа мира, которая достигается устранением из сознания источников конфликтных переживаний, их трансформацией с целью предупреждения возникновения конфликта; реагированием, снижающим остроту переживаний угрозы или внутриличностного конфликта.

В психологической литературе описано более двадцати видов механизмов психологической защиты. Основные из них представлены в табл. 3.

¹ Большой психологический словарь. С. 424.

Таблица 3

Основные виды психологической защиты

№ п/п	Психологическая защита	Определение	Пример
1	Вытеснение	Устранение из сознания неприемлемых влечений и переживаний	<i>Желание сотрудника вытеснить гнев на начальника не получает доступа в его сознание</i>
2	Реактивное образование (инверсия)	В сознании личности трансформация эмоционального отношения к объекту на прямо противоположное	<i>Поддавая гомосексуальные чувства, личность отрицательно реагирует на гомосексуальное поведение, занимая антигомосексуальную позицию</i>
3	Регрессия	Возврат к более примитивным формам поведения и мышления	<i>Личность, не способная справиться с гневом, начинает вести себя не в соответствии со своим возрастом. Поведение в данной ситуации соответствует более младшему возрасту</i>
4	Идентификация	Бессознательное уподобление угрожающему объекту	<i>Личность демонстрирует сходство с агрессивным начальником, используя невербальные и вербальные средства общения, свойственные руководителю</i>

5	Рационализация	Объяснение личностью своих желаний и поступков, причины которых кроются в иррациональных социально или неприемлемых влечениях	<i>Оправдывая ошибки в работе, указывая на важность совместной работы и вклада в достижение общего дела, утверждая, что на ошибки не стоит обращать особого внимания, так как в целом это может повредить сотрудничеству</i>
6	Сублимация	Преобразование сексуального влечения, агрессии в социально приемлемые формы поведения	<i>Сотрудники, преданные своему делу, обладающие высокой квалификацией, не жалеющие ни сил, ни времени, достигают больших успехов в связи с тем, что направляют свою энергию на социально одобряемые формы поведения и деятельности</i>
7	Проекция	Собственные мотивы, чувства, черты приписываются другим	<i>Сотрудник, вытесняя гнев на начальника и заявляя, что враждебность проявляет сам начальник, на самом деле может скрывать (подавлять) свои деструктивные желания</i>
8	Изоляция (интеллектуализация)	Блокирование отрицательных чувств, вытеснение из сознания связи между источником и эмоциями	<i>Сотрудник, подвергшийся нападение, дает четкое беспристрастное объяснение того, что с ним произошло. Объясняет, как подобное нападение может сказаться на жертвах</i>

При глубоком, затяжном внутриличностном конфликте требуется устранение его причин. Защита в данном случае играет чаще всего негативную роль, снижая его эмоциональную напряженность и значимость для личности.

В психологической литературе существуют и другие психодинамические объяснения: селф-психология, эго-психология и теория объективных отношений.

Рональд Комер в книге «Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики» пишет «Эго-психологи делают акцент на роли эго, считая его более независимой и активной силой, чем полагал Фрейд. Селф-психологи, напротив, уделяют наибольшее внимание роли «Я», совокупной личности, а не какой-то одной ее части. Они считают, что основной движущей силой человека является сохранение и упрочение ценности «я». Теория объективных отношений предполагает, что людьми движет главным образом потребность поддерживать отношения с окружающими и что серьезные проблемы в отношениях между детьми и теми, кто о них заботится, могут способствовать аномальному развитию и психологическим трудностям»¹.

Таким образом, ученые считают, что поведение человека обусловлено скрытыми психическими процессами. Думают, что причины данных конфликтов следует искать во взаимодействии ребенка с родителями, в тех чувствах, которые он испытывал в ранний период своего развития.

Психологам важно при оказании психологической помощи личности, выявить травмирующие события прошлого и внутриличностные конфликты, используя современные психологические методы.

¹ Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 66–67.

Поведенческая модель

Ученые, придерживающиеся поведенческой модели, считают, что действия обусловлены главным образом жизненным опытом, ставя акцент на поведении личности и реакциях ее организма.

Статья американского психолога **Дж. Уотсона** «Психология с точки зрения бихевиориста» (1913), послужила основой для развития бихевиоризма. Предпосылками возникновения данного психологического направления являются исследования поведения животных **Э. Торндайка** и др., физиологические и психологические идеи российских ученых **И. П. Павлова** и **В. М. Бехтерева**.

«Бихевиоризм (от англ. *behaviour* – поведение) – одно из основных направлений американской прагматической психологии, рассматривающее психику лишь как совокупность поведенческих проявлений, реакций на внешние воздействия – стимулы. Бихевиоризм возник в 1913 г. благодаря декларациям **Д. Уотсона** (1878–1958), изложенным в его статье “Психология с точки зрения бихевиориста”»¹.

Бихевиоризм в качестве предмета психологии предлагает считать поведение индивида (животного и человека) от рождения до смерти. Относя к поведению все внешне наблюдаемые реакции организма на внешние воздействия (стимулы), которые можно объективно зафиксировать невооруженным глазом либо с помощью специальных приборов. Единицей анализа поведения объявляется конкретная связь стимула (S) и реакции (R). В области методологии бихевиоризм отказывается от метода интроспекции во всех его вариантах и предлагает метод объективного наблюдения и метод эксперимента, в которых исследуется связь S–R, с целью последующего предсказания поведения субъекта и «управления» им.

¹ Еникеев М. И. Психологический энциклопедический словарь. М. : проспект, 2009. С. 25.

Классификация реакций с учетом результатов исследования Дж. Уотсона может выглядеть следующим образом (табл. 4).

Таблица 4

Классификация реакций

№ п/п	Основание для классификации реакции	Вид реакций	
		Наследственные:	Приобретенные:
1	В зависимости от наследственности и от полученного опыта	– некоторые рефлексы; – физиологические реакции; – элементарные «эмоции»	– привычки; – мышление; – речь; – сложные эмоции; – социальное поведение и т. п.
2	В зависимости от степени их «скрытости»/«открытости», т. е. доступности для простого наблюдения	Внешние: – эмоции; – рефлексы; – речь	Внутренние: – речевое мышление (речь при скрытых мускульных движениях); – физиологические и химические изменения в организме в ответ на определенные стимулы (при «опосредованном» наблюдении с помощью специальных приборов)

В психологии четко описано: «по мнению Дж. Уотсона развитие поведения заключается в приобретении новых реакций на основе имеющегося репертуара наследственных реакций на безусловные стимулы, которые в опыте индивида связываются с другими, условными, и впоследствии уже эти условные стимулы вызывают соответствующие реакции. Так, например, эмоцию страха (замирание на мгновение, затем громкий плач), по наблюдениям Уотсона, вызывают у младенца лишь два безусловных стимула: резкий звук и потеря опоры. Если сочетать

их с другими (например, показом белого пушистого кролика), то вскоре реакцию страха может вызвать только один показ кролика (произошел процесс обусловливания). Элементарные реакции связываются в опыте друг с другом и образуются сложные системы реакций (привычки, память)»¹.

Бихевиоризм не отрицал наличия сознания, но не считал его предметом научного исследования, тем самым вызвал критику со стороны представителей гештальтпсихологии, психоанализа и др. На фоне этого возник **необихевиоризм** (Э. Ч. Толмен, К. Л. Халл). Представители которого считали необходимым введение «промежуточных переменных» в схему S–R (образ, цель, потребность и др.), т. е. ревизовать основные положения бихевиоризма. Вместе с тем с 1930-х гг. в концепции **оперантного бихевиоризма** Б. Ф. Скиннера (1904–1990) возрождаются и даже усиливаются постулаты классического бихевиоризма.

До 1960-х гг. бихевиоризм и необихевиоризм занимали господствующее положение среди концепций американской психологии, оказав значительное влияние на формы и приемы психотерапии (Модификация поведения и др.), социально-психологические концепции (А. Бандура, Д. Тибо, Дж. Келли и др.), методы обучения (программированное обучение), психологию рекламы и т. п.

Таким образом, бихевиористы акцентируют внимание на поведенческих реакциях человека; утверждая, что реакции вырабатываются в соответствии с принципами обусловливания; определяют типы обусловливания (классическое и оперантное обусловливание, подражание); идентифицируют проблемные поведенческие реакции и заменяют их более приемлемыми, например, используя приемы классического обусловливания и т. п.

¹ Большой психологический словарь. С. 61.

Когнитивная модель

Каждый из нас обладает когнитивными (познавательными) способностями, дающими возможность добиться существенных положительных результатов в жизни. Возможно и иное развитие личности и ее ассоциальное, преступное поведение.

В начале 1960-х гг. клиницисты Альберт Эллис (1962) и Аэрон Бек (1967) высказали предположение, что в основе поведения, мышления и эмоций лежат когнитивные (познавательные) процессы и что мы можем лучше всего понять аномальное функционирование, изучая познавательную способность, – подход, известный как когнитивная модель¹.

Ученые утверждали, что необходимо задавать вопросы о том, какие предпосылки и установки наложили отпечаток на восприятие личности и какие мысли в связи с этим у нее возникают, к какому поведению приводят.

Когнитивная психология (англ. *cognitive psychology*) – одно из направлений психологии, возникшее в начале 1960-х гг. Она реабилитировала понятие психики как предмета научного исследования, рассматривая поведение как опосредствованное познавательными (когнитивными) факторами. С момента возникновения когнитивной психологии ее основным методом был **информационный подход**. С расширением предметной области исследований обнаружилась ограниченность информационного подхода. Поэтому ученые начали обращаться к генетической психологии Ж. Пиаже, культурно-исторической психологии Л. С. Выготского и др., деятельностному подходу А. Н. Леонтьева и др.

Таким образом, информационный подход подвергся критике, но результаты исследований и их методология заинтересовала и получила признание многих ученых, которые в дальнейшем использовали ее в своих исследованиях.

¹ Комер, Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 77.

Девиантное поведение может являться следствием нескольких когнитивных проблем. Например, личность может придерживаться определенных убеждений и установок, которые приводят к отклонениям в поведении.

Р. Комер уточняет, что «Ученые установили, что для многих людей с психологическими расстройствами действительно характерны ущербные допущения и ошибки в мыслительных процессах»¹.

Подводя итоги вышесказанному, следует отметить и то, что теоретики данной модели утверждают, чтобы понять человеческое поведение, необходимо понять человеческое мышление.

Экзистенциально-гуманистическая опытная модель Экзистенциальная психология

Экзистенциальная психология (англ. *existential psychology*) рассматривается «как направление в современной западной психологии, одна из ветвей гуманистической психологии. Экзистенциальная психология исходит из первичности бытия человека в мире, столкновение с которым порождает у каждого человека базовые экзистенциальные проблемы, стресс и тревогу. Зрелой личности удастся успешно совладать с ними; неспособность сделать это приводит к психическим нарушениям. Можно выделить четыре основных узла экзистенциальных проблем, пути решения которых изучает экзистенциальная психология: 1) проблемы времени, жизни и смерти; 2) проблемы свободы, ответственности и выбора; 3) проблемы общения, любви и одиночества; 4) проблемы смысла и бессмысленности существования. Экзистенциальная психология подчеркивает уникальность личного опыта конкретного человека, несводимость его к общим схемам»².

Основная цель работы – восстановление аутентичности личности с опорой на глубинную личностную рефлекссию клиента.

¹ Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 80.

² Большой психологический словарь. С. 614.

«Наиболее видными представителями экзистенциальной психологии являются Л. Бинсвангер, М. Босс, Е. Минковски, Р. Мэй, В. Франкл, Дж. Бугенталь»¹.

Таким образом, сторонники данной теории побуждают людей взять на себя ответственность за свои проблемы и жизнь, наполнить ее смыслом и ценностями.

Гуманистическая психология

«Гуманистическая психология (англ. *humanistic psychology*) – направление в западной, преимущественно американской психологии, предметом изучения которого является целостный человек в его высших, специфических только для человека проявлениях, развитие и самоактуализация личности, ее высшие ценности и смыслы, любовь, творчество, свобода, ответственность, автономия, переживание мира, психическое здоровье, глубинное межличностное общение, трансценденция и т. п.»².

Проблема становления и развития личности раскрывалась в работах В. Франкла, А. Маслоу, Ш. Бюлер и др. Проблема свободы и ответственности – в работах Ф. Бэррона, Р. Мэй и В. Франкла. Проблематика межличностных отношений – в работах С. Джуларда, К. Роджерса, Р. Мэя и др.

Основные области практического приложения гуманистической психологии: психотерапевтическая практика, недирективная психотерапия, гуманистическая педагогика, социально-психологический тренинг (К. Р. Роджерс).

Карл Рэнсом Роджерс (1902–1987)

«Американский психолог, один из создателей гуманистической психологии. Автор недирективной психотерапии, или терапии, центрированной на клиенте. Основные ее правила: отсутствие прямых советов клиенту и оценок его поведения, путем глубокого эмпатического контакта актуализировать с ним все творческие потенции клиента и довести его до самостоятельного

¹ Большой психологический словарь. С. 61.

² Там же. С. 115.

решения своих проблем. При этом цель психотерапевта – согласование между собой “реального Я” клиента (какой я есть в моих представлениях и оценках, зависящих от индивидуального опыта и оценок окружающих) и его “идеального Я” (каким я хочу быть)»¹.

Согласно Карлу Роджерсу путь к дисфункции начинается с младенчества, с неудовлетворенности потребности в позитивном отношении со стороны значимых взрослых.

На современном этапе развития психологической науки наметились тенденции частичной интеграции гуманистической психологии с другими школами и направлениями, в т. ч. с психоанализом и необихевиоризмом.

Гештальт-психология

«Гештальт-психология (англ. *gestalt psychology*) – психологическое направление, существовавшее в Германии с начала 1910-х до середины 1930-х гг. Основные представители гештальт-психологии (М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка) работали в Берлинском университете, поэтому представителей данного направления иногда называют Берлинской школой. В гештальт-психологии получила дальнейшую разработку проблема целостности, поставленная Австрийской школой, при решении которой гештальт-психология вышла за пределы элементаристской методологии, подвергнув ее теоретической и экспериментальной критике, и создала целостный подход к изучению психики и сознания»².

«Философской основой гештальт-психологии является “критический реализм”, основные положения которого родственны философским идеям Э. Геринга, Э. Махха, Э. Гуссерля и И. Мюллера. Согласно гештальт-психологии, для человека существуют два отличных друг от друга “мира”: мир физический,

¹ Большой психологический словарь. С. 478–479.

² Там же. С. 100.

лежащий “за” переживаниями, и мир наших переживаний (ощущений), который в гештальт-психологии называли в разных контекстах “объективным” или “субъективным”. Мир “субъективный” гештальт-психология рассматривала в двух отношениях: как физиологическую реальность (процессы в мозге как отражения воздействий внешнего мира) и как психическую (феноменальную) реальность, которые связаны между собой отношениями изоморфизма (взаимно-однозначного соответствия)».

«Следовательно, психологические законы сводились в гештальт-психологии к законам физиологии мозга. Вместе с тем гештальт-психологи не отказываются и от изучения феноменов сознания методом феноменологического самонаблюдения. Само сознание понималось как некое динамическое целое, “поле”, каждая точка которого взаимодействует со всеми остальными (по аналогии с электромагнитными полями в физике). Единицей анализа сознания выступает гештальт как целостная образная структура, не сводимая к сумме составляющих его ощущений. Различные формы гештальтов изучались в гештальт-психологии на материале восприятия кажущегося движения, формы (отношения “фигуры-фона”), оптико-геометрических иллюзий. Были выделены факторы восприятия, которые способствуют группировке отдельных элементов физического мира в соответствующем ему “психологическом поле” в целостные гештальты: “фактор близости”, “фактор сходства”, “фактор хорошего продолжения” (объединяются в гештальт те элементы изображения, которые в совокупности образуют прегнантные, наиболее простые конфигурации), “фактор общей судьбы” (объединение в один гештальт, например, 3 движущихся в одном направлении точек среди множества других, движущихся в разных направлениях) и т. д.»¹.

¹ Большой психологический словарь. С. 100.

Гештальт-терапия

«Гештальт-терапия (англ. *gestalt therapy*) – направление психотерапии, получило большое распространение во второй половине XX в. Основано на понятиях классической гештальт-психологии, в частности, на понятиях гештальта, фигуры и фона и на теории поля К. Левина.

Создатель гештальт-терапии – американский психиатр Фредерик (Фриц) Перлз (1893–1970). Он считал, что человека следует рассматривать как целостную живую систему, включенную во взаимодействие с окружающим миром, причем сама психологическая жизнь человека – это процесс образования гештальтов, т. е. целостных образов наличной ситуации. В норме бытие человека осуществляется “здесь и теперь”, в контексте наличной ситуации. Невротическая личность в данноподходе – это человек, не способный жить в настоящем, поскольку он несет в себе незаконченные ситуации (незавершенные гештальты) из прошлого. В результате, ему не хватает энергии для того, чтобы полностью осознавать и действовать в настоящем. Работа терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту сосредоточиться на том, что он переживает “здесь и теперь”, путем “замыкания” незавершенных гештальтов.

На основании описанных положений, по мнению гештальт-терапевтов, развитие человека вплотную связано с расширением зон самоосмысления (*self-awareness*). Основными препятствиями на пути к самоосмыслению Перлз называет четыре типа невротических механизмов (четыре типа нарушения контактной границы): интроекция, проекция, слияние (конфлюэнция), ретрофлексия. Позже к этому списку были добавлены механизмы дефлексии и изоляции»¹.

Гештальт-терапевты побуждают людей познать и принять себя, часто ставя их в затруднительную ситуацию, часто фрустрируя их,

¹ Большой психологический словарь. С. 101.

а также применяют следующие приемы Перлза: искусственную фрустрацию, ролевую игру, эксперименты, упражнения и пр.

Таким образом, сторонники экзистенциально-гуманистической модели акцентируют свое внимание на возможности личности изучать самосознание, ценности, смысл и выбор и делать их частью своей жизни; потребности личности в самоактуализации, делая вывод, что неудовлетворение данной потребности может привести к отклоняющемуся поведению. Клиент-центрированная психология и гештальт психология используют различные подходы и методы в решении проблем личности, включая коррекцию поведения. Экзистенциальная психология считает отклоняющееся поведение результатом уклонения личности от своих обязанностей, ответственности за свою жизнь и побуждает личность взять на себя ответственность и наполнить жизнь смыслом.

Существуют множество научных теорий и концепций, объясняющих поведение личности, смотря на проблему под разными углами зрения и используя различные методы профилактики и коррекции. Современные специалисты в области психологии поведения комбинируют различные подходы. В целом же, накопленные научные данные позволяют утверждать, что отклоняющееся поведение представляет собой сложное явление, детерминированное системой взаимосвязанных факторов, условий жизни и развития личности, и требовать разработку индивидуальных и групповых профилактических и коррекционных программ отклоняющегося поведения с учетом происходящих изменений в обществе.

§ 5. Методы и методики изучения девиантного поведения в психологии и социально-психологического воздействия на личность или группу

Методы изучения девиантности и девиантного поведения в психологии – основные пути и приемы научного познания психических процессов, состояний, черт и свойств личности.

В психологии выделяются четыре основные группы методов по Б. Г. Ананьеву (табл. 5.)¹.

Таблица 5

Психологические методы по Б. Г. Ананьеву

I группа	Организа- ционные методы	Сравнительный метод (сопоставление различных групп по возрастам, деятельности и т. д.)
		Лонгитюдный метод (многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного периода времени)
		Комплексный метод (в исследовании участвуют представители разных наук, при этом, как правило, один объект изучается разными средствами)
II группа	Эмпириче- ские методы	Наблюдение и самонаблюдение
		Экспериментальные методы
		Психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа)
		Анализ продуктов деятельности
		Биографические методы
III группа	Методы обработки данных	Количественный (статистический)
		Качественный (дифференциация материала по группам, анализ)
IV группа	Интерпре- тационные методы	Генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т. п.)
		Структурный (устанавливает структурные связи между всеми характеристиками личности)

¹ Ананьев Б. Г. О методах современной психологии // Психологические методы. Л., 1976. С. 23–35.

При изучении девиантного поведения личности и группы применяются все вышеперечисленные психологические методы.

С целью оказания социально-психологического воздействия на личность или группу применяются следующие группы методов:

- оптимизирующие (методы: формирования благоприятного социально-психологического климата, тренинг общения, комплектование совместимых групп);
- интенсифицирующие (методы: приемы рациональной организации труда, комплектование сработанных групп);
- управляющие (методы: психологический отбор, расстановка кадров, планирование жизнедеятельности групп);
- развивающие (методы: групповая подготовка, обучение и воспитание);
- профилактические (методы: способы коррекции психологических свойств индивида и группы);
- диагностические (методы: аттестация и самооаттестация);
- информирующие (метод: психологическое консультирование)¹.

Методы социально-психологического воздействия делятся на социально-коммуникативные (родители, братья, сестры, друзья, коллеги и др.) и профессионально-психологические (психологи, педагоги и др.). Влияние социальных институтов (семьи, группы друзей, школы, творческого коллектива, спортивной секции и др., куда входит индивид) оказывают наиболее значимое воздействие на развитие личности.

Указанные методы, обозначенные как методы социально-психологического воздействия, и разработанные в них приемы, лишь входят в систему методов воздействия, могут обеспечить

¹ Социальная психология : учебное пособие / отв. ред. А. Л. Журавлев. М. : ПЕРСЭ, 2002. С. 40.

достижение поставленной цели, например, развитие, формирование нормативного правосознания или информирование о каком-либо виде девиантного поведения и его последствиях.

Для изучения и воздействия на девиантное поведение личности или группы должны быть использованы и специфические методы. Данное пособие частично содержит ответы на вопросы, какой метод или методику можно применить для определенной социальной ситуации, видов поведения, с учетом всех особенностей людей и ограниченности психодиагностического инструментария.

К специальным методам можно отнести различные методы исследования личности и группы. В числе основных выделяют метод поведенческое интервью (поведенческий анализ).

Методика комплексной диагностики девиантности и девиантного поведения личности на основе структурно-динамического подхода включает в себя следующие методы и методики Е. В. Змановской (табл. 6).

Таблица 6

**Методика комплексной диагностики девиантности
и девиантного поведения личности (по Е. В. Змановской)**

Наименование метода, методики
Биографический метод
Поведенческое интервью (модификация Е. В. Змановской)
Методика социальной фрустрации или неудовлетворенности различными аспектами жизни, адаптированная в НИИ имени В. М. Бехтерева
«Шкала совестливости»
Тест субъективной оценки стиля и структуры межличностных отношений Т. Лири
Тест психологических защит «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана
Методика субъективной оценки детско-родительских отношений (модификация Е. В. Змановской)

Структурно-динамическая концепция (модель) девиантности и девиантного поведения личности представлена в приложении 2.

Схема поведенческого интервью (модификация Е. В. Змановской) приведена в приложении 3.

Таким образом, поведенческое интервью (поведенческий анализ) – это один из ведущих методов работы по проблемам девиантности, девиантного поведения личности; стандартизированный опрос с анализом девиантного поведения личности; метод, применяемый с целью сбора информации о девиантном поведении личности, стимулирования позитивных изменений личности и ее поведения. Цель поведенческого интервью (для реципиента) – осознание индивидом своего поведения, его причин и последствий.

«Поведенческое интервью призвано решить следующие задачи: оценка формы, степени и специфики отклоняющегося поведения; выявление внешних условий, провоцирующих и поддерживающих отклоняющееся поведение; определение внутренних механизмов и мотивации отклоняющегося поведения; формулирование прогноза в случае сохранения поведения и без него; составление программы психологической помощи личности с отклоняющимся поведением»¹.

Методы в психологии условно делят на методы исследования личности и группы. Важно отметить, что методы исследования личности по форме и условиям проведения исследования можно разделить на «экспериментальные и неэкспериментальные (например, анализ биографий и т. п.), лабораторные и клинические, прямые и косвенные, исследовательские и обследовательские (психодиагностические) методы исследования личности»².

¹ Змановская Е. В., Рыбников В. Ю. Девиантное поведение личности и группы : учебное пособие. СПб. : Питер, 2012. С. 172–173.

² Психология : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М. : Политиздат, 1990. С. 213.

Дифференциация методов исследования личности по содержанию зависит от цели и задач исследования и условно делится на методы изучения личности как индивидуальности, как субъекта социальной деятельности и межличностных отношений, как идеальной представленности в других людях, где личность выступает как внутри, так и за пределами взаимодействия с другими (используется метод отраженной субъективности, т. е. осуществляется анализ личности индивида через его представленность в жизнедеятельности других людей, в их мотивациях и т. п.).

Таким образом, перед проведением исследования, а в рамках обучения, написания курсовой или выпускной квалификационной работы, важно определить именно те методы, которые будут применяться в работе. Дать им краткую характеристику и представить результаты в теоретической, эмпирической или экспериментальной частях работы.

ТЕМА 2. МЕТОДЫ И МЕТОДИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ

§ 1. Опросник «склонность к отклоняющемуся поведению» (А. Н. Орел)

Мужской вариант

Назначение

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

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

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок стоящих за этими поведенческими проявлениями.

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

Инструкция

Перед вами ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли оно для вас. Если верно, то на

бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если утверждение вам не подходит, поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению. Таким образом отвечайте на все пункты опросника. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. В случае затруднения еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает маменькиным сыночком и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную работу, если бы за нее хорошо заплатили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билет в транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Иногда я скучаю на уроках.
47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
48. Если человек раздражает меня, то я готов высказать ему все, что о нем думаю.
49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
50. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
51. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.

54. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Меня раздражает, когда девушки курят.

61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.

62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.

63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.

64. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.

65. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.

66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.

67. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.

68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.

69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.

70. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руки вещь и ломал ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
73. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
74. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
75. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям – это нормально.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывал на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
82. Иногда случалось, что я не выполнял школьное домашнее задание.
83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
88. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.

89. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я мог бы на спор влезть на высокую фабричную трубу.

96. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.

97. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

Женский вариант

Инструкция

Перед вами ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите, верно ли оно для вас. Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике под обозначением «Да» поставьте крестик или галочку. Если утверждение вам не подходит, поставьте крестик или галочку в квадратике под обозначением «Нет». Если вы затрудняетесь с ответом, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который больше соответствует вашему мнению. Таким образом отвечайте на все пункты опросника. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «правильных» или «неправильных» ответов. В случае затруднения еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь

к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

Опросник

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.

3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.

4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.

5. Чтобы добиться своего девушка иногда может и подражаться.

6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.

7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.

8. Я иногда люблю немного посплетничать.

9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.

10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.

11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.

12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она и опасна для жизни.

13. Я всегда говорю только правду.

14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.

15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.

16. Я с удовольствием смотрю боевики.

17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.

18. Человек должен иметь право выпивать сколько он хочет и где он хочет.

19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.

20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.

21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобнее, а не там, где положено.

22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно захочешь.

23. Бывало, что я не слушалась родителей.

24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.

25. Я думаю, что мне бы понравилось заниматься каратэ или похожим видом спорта.

26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.

27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.

28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.

29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».

30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.

32. Я всегда выполняю обещания даже если мне это невыгодно.

33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.

34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.

36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.

37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.

38. Бывает, что иногда я говорю неправду.

39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.

40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.

41. Если бы я родилась в давние времена, то стала бы благородной разбойницей.

42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.

43. Бывали случаи, когда мои родители, другие люди высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.

45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.

46. Бывает, что я скучаю на уроках.

47. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую извинений.

48. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.

49. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.

50. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.

51. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.

52. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.

53. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.

54. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.

55. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.

56. Когда мне возражают я часто взрываюсь и отвечаю резко.

57. Мне нравится слушать или читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.

58. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.

59. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.

60. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
61. Мне нравится состояние, которое наступает, когда выпьешь в меру и в хорошей компании.
62. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
63. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
64. Некоторые люди побаиваются меня.
65. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
66. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
67. Если бы я могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
68. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
69. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первой начать драку.
70. Я могу вспомнить случай, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руки вещь и ломала ее.
71. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
72. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
73. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
74. Счастливы те, кто умирают молодыми.
75. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
76. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
77. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
78. Бывало, что я опаздывала на уроки.
79. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
80. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
81. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.

82. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.

83. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.

84. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.

85. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

86. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

87. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.

88. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.

89. Только неожиданные и опасные обстоятельства позволяют мне по-настоящему проявить себя.

90. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.

91. Когда я стою на мосту, то меня так и тянет прыгнуть вниз.

92. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.

93. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.

94. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.

95. Я бы с удовольствием покатила на горных лыжах с крутого склона.

96. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.

97. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.

98. Мне иногда не хочется жить.

99. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.

100. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.

101. Я люблю смотреть выступления боксеров.
 102. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
 103. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
 104. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
 105. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
 106. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
 107. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф. И. О. _____ Пол _____ Возраст _____

1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102
13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	

Результаты

Шкалы Баллы	Шкала 1	Шкала 2	Шкала 3	Шкала 4	Шкала 5	Шкала 6	Шкала 7	Шкала 8
Первичные баллы								
Коррекция								
Первичные баллы с коррекцией								
Т-баллы								

«КЛЮЧИ» ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ «СЫРЫХ» БАЛЛОВ

Мужской вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы.

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил.

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (да), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению.

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (да), 85 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

18 (да), 26 (да), 31 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Женский вариант

1. Шкала установки на социально-желательные ответы.

2 (нет), 4 (нет), 8 (нет), 13 (да), 21 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к нарушению норм и правил.

1 (да), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 37 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (да), 59 (да), 61 (да), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

3. Шкала склонности к аддиктивному поведению.

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

4. Шкала склонности к самоповреждающему я, саморазрушающему поведению.

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 75 (да), 76 (да), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 97 (да), 98 (да), 99 (да).

5. Шкала склонности к агрессии и насилию.

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 25 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 71 (да), 77 (да), 82 (да), 85 (да), 89 (да), 94 (да), 101 (да), 102 (да), 103 (да), 104 (да).

6. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций.

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

7. Шкала склонности к делинквентному поведению.

1 (да), 3 (да), 7 (да), 11 (да), 25 (да), 28 (да), 31 (да), 35 (да), 43 (да), 48 (да), 53 (да), 58 (да), 61 (да), 63 (да), 64 (да), 66 (да), 79 (да), 93 (нет), 98 (да), 99 (да), 102 (да).

8. Шкала принятия женской социальной роли.

3 (нет), 5 (нет), 9 (нет), 16 (нет), 18 (нет), 25 (нет), 41 (нет), 45 (нет), 51 (нет), 58 (нет), 61 (нет), 68 (нет), 73 (нет), 85 (нет), 93 (да), 95 (да), 96 (нет), 105 (да), 106 (нет), 107 (да).

Примечание – Пункты 23, 46, 47, 72, 100 являются маскировочными и содержательно не интерпретируются. Некоторые пункты опросника входят одновременно в несколько шкал.

§ 2. 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 предложенную шкалу: 6 – обычно, 5 – частично, 4 – иногда, 3 – случайно, 2 – редко, 1 – никогда¹.

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.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. 2-е изд., доп. М. : Психотерапия, 2009. С. 388–390.

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

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

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.

БЛАНК ОТВЕТОВ

Ф. И. О. _____

Пол _____ Возраст _____

Варианты ответов

№	Обычно	Часто	Иногда	Случайно	Редко	Никогда
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
...						
...						
...						
27						

§ 3. Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В. В. Бойко)

Назначение

Отличием данной методики является не только доступность, но и широта и интегральность диагностического диапазона. Помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребности в ней, она позволяет определить и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности¹.

Инструкция

В бланке для ответов рядом с номером суждения проставьте свои ответы в форме «да» или «нет».

Опросник

1. Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
2. Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
3. Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
4. На работе я обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
5. Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
6. Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь и не допускаю резкости.
7. Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
8. Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
9. Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 385–387.

10. Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
11. Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
12. Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13. Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
14. Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком об стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15. Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
16. Я думаю, что мой характер – не подарок.
17. Если кто-нибудь из товарищей плохо отзовется обо мне я выскажу ему все, что думаю о нем.
18. Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19. Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20. Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
21. Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22. Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23. Когда я очень устаю, легко могу разозлиться, выйти из себя.
24. Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25. Мне удастся гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе – в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26. Бывает, я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27. У меня острый язык, мне палец в рот не клади.

28. Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.

29. Многое из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.

30. Злость чаще всего помогает мне в жизни.

31. Я часто ругаюсь в очередях.

32. Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.

33. Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.

34. Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.

35. Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.

36. Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, работа).

37. В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.

38. Я человек резкий или очень категоричный.

39. Если кто-либо будет зло шутить надо мной, я скорее всего поставлю его на место.

40. Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.

41. В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.

42. Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.

43. Обычно моя злость дает мне импульс активности.

44. Я несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.

45. Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.

46. Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.

47. Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.

48. Иногда в транспортной толкотне или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом мне становится неловко за себя.

49. Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.

50. Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.

51. Если Бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.

52. Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.

53. Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.

54. После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.

55. Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка данных

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до пяти баллов. За каждый ответ, соответствующий ключу, начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

Спонтанность агрессии: +1, +12, +23, +34, +45.

Неспособность тормозить агрессию: -2, +13, -24, -35, -46.

Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47.

Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48.

Провоцирование агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49.

Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50.

Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51.

Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52.

Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54.

Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

Интерпретация данных

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (9–20 баллов) отмечается у большинства опрашиваемых. Он обычно обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (21–30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.

§ 4. Определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко)

Инструкция

Вам надо прочитать каждое из предложенных ниже суждений и ответить «да» или «нет», выражая согласие или несогласие с ними. Рекомендуем воспользоваться листом бумаги, на котором фиксируется номер вопроса и ваш ответ; затем по ходу наших дальнейших пояснений обращайтесь к своей записи. Будьте внимательны и искренни¹.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 381–385.

Опросник

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.
6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.
7. Большинство людей лишены чувства сострадания к другим.
8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях стараются прибрать к рукам все, что плохо лежит.
9. Большинство подростков сегодня воспитаны хуже, чем, когда бы то ни было.
10. В моей жизни часто встречались циничные люди.
11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.
12. Добро должно быть с кулаками.
13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.
14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.
15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но по сути они иные.
16. Я очень доверчивый человек.
17. Правы те, кто считает, что надо больше бояться людей, а не зверей.
18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.

19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.

20. Воспитанность в моем окружении на работе – редкое качество.

21. Я практически всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего жетон для телефона-автомата в обмен на деньги.

22. Большинство людей готовы совершить безнравственные поступки ради личных интересов.

23. Люди, как правило, безынициативны в работе.

24. Большинство пожилых людей показывают свою озлобленность каждому.

25. Большинство людей на работе любят посплетничать друг о друге.

Обработка и интерпретация данных

*Завуалированная жестокость в отношении к людям,
в суждениях о них*

Вернитесь, пожалуйста, к вопросам, на которые вы отвечали в самом начале раздела. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют такие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 – да (3); 6 – да (3); 11 – да (7), 16 – нет (3); 21 – нет (4).

Максимально можно набрать 20 баллов. Чем больше заработанных баллов, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

Открытая жестокость в отношении к людям

Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости вы можете судить по таким вопросам из выше приведенного опросника: 2 – да (9); 7 – да (8); 12 – да (10); 17 – да (10); 22 – да (8).

Обоснованный негативизм в суждениях о людях

Выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия.

Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 – да (1); 8 – да (1); 13 – нет (1); 18 – да (1); 23 – да (1). Максимальное число баллов – 5, набрать их не считается зазорным. Однако обращает на себя внимание особый тип опрашиваемых. Они демонстрируют весьма выраженную жестокость – завуалированную или открытую, либо и ту, и другую сразу, но в то же время словно носят розовые очки: то, что вызывает обоснованный негативизм, они не замечают.

Брюзжание, то есть склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношения с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью

О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из упомянутого опросника: 4 – да (2); 9 – да (2); 14 – да (2); 19 – да (2); 24 – да (2). Максимальное количество баллов – 10.

Негативный личный опыт общения с окружающими

Данный компонент установки показывает, в какой мере вам повезло в жизни на ближайший круг знакомых и партнеров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы: 5 – да (5); 10 – да (5); 15 – да (5); 20 – да (4); 25 – да (1). Максимально возможное число баллов – 20.

Показатели негативных коммуникативных установок

Показатели	Максимум баллов	Полученные вами баллы	Процент от максимума баллов
Завуалированная жестокость	20		
Открытая жестокость	45		
Обоснованный негативизм	5		
Брюзжание	10		
Негативный опыт общения	20		
<i>Всего</i>	100		

§ 5. Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)

Назначение

Изучение степени профессионального «выгорания».

Инструкция

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту вариант ответа «никогда»; «очень редко»; «иногда»; «часто»; «очень часто»; «каждый день»¹.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. После работы я чувствую себя, как выжатый лимон.
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 542.

5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).

6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.

7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.

8. Я чувствую угнетенность и апатию.

9. Я уверен, что моя работа нужна людям.

10. В последнее время я стал более черствым по отношению к тем, с кем работаю.

11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.

12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.

13. Моя работа все больше меня разочаровывает.

14. Мне кажется, что я слишком много работаю.

15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.

17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.

18. Во время работы я чувствую приятное оживление.

19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.

20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.

21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.

22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка результатов

Опросник имеет три шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений); «деперсонализация» (5 утверждений); «редукция личных достижений» (8 утверждений).

Варианты ответов оцениваются следующим образом: «никогда» – 0 баллов; «очень редко» – 1 балл; «иногда» – 3 балла; «часто» – 4 балла; «очень часто» – 5 баллов; «каждый день» – 6 баллов.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

Ниже перечисляются шкалы и соответствующие им пункты опросника.

«*Эмоциональное истощение*» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальная сумма баллов – 54).

«*Деперсонализация*» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«*Редукция личных достижений*» – ответы «да» по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по каждой шкале в отдельности, тем больше у обследованного выражены различные стороны «выгорания». О тяжести «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

§ 6. Диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко)

Инструкция

Прочитайте суждения и ответьте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности, с которыми вы ежедневно работаете, общаетесь¹.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С 395–399.

Опросник

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).

5. Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения – хорошего или плохого.

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.

10. Моя работа притупляет эмоции.

11. Я откровенно устал от человеческих проблем с которыми приходится иметь дело на работе.

12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

29. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу.

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

39. Последнее время меня преследуют неудачи в работе.

40. Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих».

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством – как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

70. Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

74. Мои требования к выполняемой работе выше того, что я достигаю в силу обстоятельств.

75. Моя карьера сложилась удачно.

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с кличем осуществляются следующие подсчеты:

– определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания»;

– подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования «выгорания»;

– находится итоговый показатель синдрома эмоционального «выгорания» – сумма показателей всех 12 симптомов.

Напряжение

1. Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), –37(3), +49(10), +61(5), –73(5).

2. Неудовлетворенность собой: –2(3), +14(2), +26(2), –38(10), –50(5), +62(5), +74(3).

3. «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), –75(5).

4. Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3).

Резистенция

1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование: +5(5), –17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5).

2. Эмоционально-нравственная дезориентация: +6(10), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), –78(5).

3. Расширение сферы экономии эмоции: +7(2), +19(10), –31(2), +43(5), +55(3), +67(3), –79(5).

4. Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), –44(2), +56(3), +68(3), +80(10).

Истощение

1. Эмоциональный дефицит: +9(3), +21(2), +33(5), –45(5), +57(3), –69(10), +81(2).

2. Эмоциональная отстраненность: +10(2), +22(3), –34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10), –18(3).

3. Личностная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10).

4. Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5).

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом;
- 10–15 баллов – складывающийся симптом;
- 16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального «выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса: напряжение, резистенция и истощение. В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, неправомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37–60 баллов – фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характе-

ристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается истощение;
- объяснимо ли истощение (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

§ 7. Диагностика склонности к виктимному поведению

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, каждое касается особенностей Вашего характера, Вашей личности, Вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядов на жизнь и т. п. Если Вы считаете, что утверждение верно по отношению к Вам, то дайте ответ «Да», в противном случае – «Нет». Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у Вас ответном листе, поставив крестик в клеточку, соответствующую номеру утверждения в опроснике и с учетом Вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы.

Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Постарайтесь отвечать точно и правдиво.

Не нужно долго размышлять над каждым вопросом, старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть

весьма относительно, но все-таки ближе к истине. Вас не должно смущать, что некоторые из вопросов кажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, Вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

Не делайте никаких пометок в тексте инструкции.

Опросник

1. Я считаю, что в моей жизни неприятных событий происходит больше, чем у других.
2. Если я попадаю в неприятное положение, то мне лучше всего не сопротивляться и держать язык за зубами.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
5. Даже если бы за опасную работу хорошо заплатили, я не взялся бы за ее выполнение.
6. Если меня обидели, то я обязательно должен отплатить за это.
7. Если бы другие люди не мешали мне, я добился бы гораздо большего.
8. У меня никогда не было неприятностей из-за моего поведения, связанного с половой жизнью.
9. Временами мне хочется ломать вещи, бить посуду.
10. У меня бывали такие периоды, тянувшиеся дни, недели или даже месяцы, когда я не мог ни за что взяться, так как не мог включиться в работу.
11. Я не всегда говорю правду.
12. В более раннем возрасте меня выгоняли из школы за плохое поведение.
13. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.

14. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют терпение.

15. Другие мне кажутся счастливее меня.

16. Думаю, что многие люди преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.

17. Думаю, мне понравилась бы работа, связанная с защитой слабых и обездоленных.

18. Меня трудно переубедить.

19. Мне приходится так много заботиться о близких людях, что на заботу о себе времени зачастую не хватает.

20. Я навряд ли добьюсь в своей жизни чего-то действительно стоящего.

21. Мне регулярно делают больно окружающие меня люди.

22. Я не сержусь, когда надо мной посмеиваются.

23. Я считаю, что большинство людей способно солгать, если это в их интересах.

24. Я редко совершаю поступки, о которых потом сожалею (больше и чаще, чем другие).

25. Я очень редко ссорюсь с членами моей семьи.

26. Я не могу отбросить некоторые условности даже ради получения удовольствия.

27. Большую часть времени у меня такое чувство, как будто я сделал что-то плохое или злое.

28. Большую часть времени я чувствую себя счастливым.

29. Некоторые люди так любят командовать, что мне хочется все сделать наоборот, даже если я знаю, что они правы.

30. Если кто-то нарушает правила, я возмущаюсь.

31. Я никогда не шел на опасное дело ради сильных впечатлений.

32. Я получаю больше удовольствия от игры или скачек, если не держу пари.

33. В школе меня никогда не вызывали к директору за озорство.

34. Мои манеры за столом в гостях более хороши, чем у себя дома.

35. Я считаю, что большинство людей ради выгоды скорее поступят нечестно, чем упустят случай.

36. Мое поведение в значительной мере определяется правилами и привычками окружающих меня людей.

37. Я предпочитаю решение конфликтов без применения силы.

38. Я бываю возмущен и раздражен, когда приходится признать, что меня умело провели.

39. Мне безразлично, что обо мне говорят другие.

40. Если бы в наше время проводились бои гладиаторов, то я бы непременно в них поучаствовал.

41. Я умею отказывать людям, которые просят меня об одолжении.

42. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.

43. Я не могу прекратить ситуацию, даже если чувствую себя неловко и напряженно.

44. Терпеть боль всем назло бывает даже приятно.

45. Человек должен иметь право выпить столько, сколько захочет.

46. Если я в детстве нехорошо вел себя, то меня наказывали.

47. Я мог бы выполнять работу, связанную с уходом за больными или умирающими.

48. Я всегда сразу замечаю, если ситуация становится опасной.

49. Я наметил себе жизненную программу, основанную на чувстве долга и ответственности, и стараюсь ее выполнять.

50. Иногда я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из принципа.

51. Верно утверждение, что если детей не бить, то толку из них не получится.

52. Мои родители никогда не наказывали меня физически.

53. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.

54. Меня чаще, чем других, обзывали в школе.

55. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.

56. Когда я попадаю в неприятную ситуацию, то надеюсь только на свои силы.

57. Я уверен, что того, кто совершает злые поступки, в будущем ожидает кара.

58. Я могу дружелюбно относиться к людям, поступки которых я не одобряю.

59. Я готов простить грубость моему партнеру, если у меня есть надежда, что это не повторится.

60. Безопаснее никому не доверять.

61. Бывает, что я провожу вечер в компании малознакомых мне людей.

62. Я регулярно попадаю в неприятные ситуации.

63. Иногда у меня такое настроение, что я готов первым начать драку.

64. Я иногда нарушаю закон или установленные правила.

65. Я не рискнул бы прыгать с парашютом.

66. Большинству людей не нравится поступаться своими интересами ради других.

67. Я легко теряю терпение.

68. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.

69. Меня очень трудно разозлить.

70. Люди часто разочаровывают меня.

71. У меня бывает такое чувство, что трудностей слишком много и нет смысла пытаться их преодолеть.

72. Меня трудно рассердить.
73. Вполне можно обойти закон, если вы этим его по существу не преступаете.
74. Я пью алкогольные напитки умеренно (или совсем не пью).
75. Я часто встречал людей, завидовавших моим идеям только потому, что они пришли в голову не им первым.
76. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
77. Мне больше нравится работать с руководителем, дающим строгие четкие указания, чем с руководителем, предоставляющим большую свободу.
78. Если кто-то затевает интересное, пусть и опасное дело, я его поддерживаю.
79. Я редко даю сдачу, когда меня бьют.
80. Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я желаю ему настоящего наказания.
81. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
82. Каждый ребенок знает, что добро должно быть с кулаками.
83. Я предпочитаю не общаться со сверстниками, так как они обижают меня.
84. Я никогда не вступаю в уличный конфликт, чтобы заступиться за того, кого обижают.
85. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
86. Собака, которая не слушается, заслуживает, чтобы ее ударили.

КЛЮЧИ ДЛЯ ПОДСЧЕТА ПЕРВИЧНЫХ БАЛЛОВ

1. Шкала социальной желательности ответов.

5 (да), 11 (нет), 13 (нет), 25 (да), 34 (нет), 39 (нет), 58 (да), 64 (нет), 76 (нет).

2. Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению (агрессивный тип потерпевшего).

6 (да), 9 (да), 14 (да), 25 (нет), 26 (нет), 29 (да), 33 (нет), 34 (нет), 37 (нет), 45 (да), 50 (да), 51 (да), 55 (нет), 57 (нет), 58 (нет), 60 (да), 63 (да), 67 (да), 69 (нет), 72 (нет), 73 (да), 74 (нет), 79 (нет), 80 (да), 81 (нет), 82 (да), 86 (да).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению (активный тип потерпевшего).

3 (да), 4 (нет), 5 (нет), 13 (да), 23 (да), 24 (нет), 26 (нет), 27 (да), 28 (нет), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 35 (да), 40 (да), 53 (нет), 62 (да), 65 (нет), 68 (да), 74 (нет), 76 (да), 78 (да).

4. Шкала склонности к гиперсоциальному поведению (инициативный тип потерпевшего).

11 (нет), 13 (нет), 17 (да), 19 (да), 30 (да), 34 (нет), 39 (нет), 47 (да), 49 (да), 55 (да), 58 (да), 64 (да), 66 (нет), 84 (нет).

5. Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (пассивный тип потерпевшего).

1 (да), 2 (да), 5 (да), 16 (да), 18 (нет), 20 (да), 21 (да), 22 (нет), 36 (да), 41 (нет), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 54 (да), 59 (да), 71 (да), 75 (да), 77 (да), 83 (да).

6. Шкала склонности к некритичному поведению (некритичный тип потерпевшего).

8 (нет), 9 (да), 10 (да), 15 (да), 16 (да), 31 (нет), 32 (да), 33 (нет), 38 (да), 40 (да), 42 (нет), 45 (да), 48 (нет), 56 (да), 61 (да), 65 (нет), 70 (да), 74 (нет), 85 (да).

7. Шкала реализованной виктимности.

8 (нет), 19 (да), 25 (нет), 27 (да), 28 (нет), 33 (нет), 38 (да), 43 (да), 44 (да), 46 (да), 51 (да), 52 (нет), 54 (да), 59 (да), 62 (да), 74 (нет), 76 (да), 83 (да).

Порядок работы

Исследование может проводиться индивидуально либо с группой испытуемых. В последнем случае необходимо, чтобы каждый из них имел не только персональный бланк ответного листа, но и отдельный опросник с инструкцией. Размещаться испытуемые должны так, чтобы не создавать помех друг другу в процессе работы. Психолог кратко излагает цель исследования и правила работы с опросником. Важно при этом достичь положительного, заинтересованного отношения исследуемых к выполнению задания. Их внимание обращается на недопустимость взаимных консультаций по ответам в процессе работы и каких-либо обсуждений между собой. После этих разъяснений психолог предлагает внимательно изучить инструкцию, отвечает на вопросы, если они возникли после ее изучения, и предлагает перейти к самостоятельной работе с опросником.

Обработка результатов

Первая процедура касается получения первичных, или «сырых», оценок. Для ее осуществления подсчитывается количество отметок (крестиков), совпавших с «окнами» шаблона. Полученные значения заносятся в столбец первичных оценок протокола занятия. Вторая процедура связана с переводом первичных оценок в стандартные оценки (для исследуемых 15–16 лет) с помощью таблицы.

Следует обратить особое внимание на оценку по шкале 1, имеющую значение для общей характеристики достоверности ответов. Столь же важен результат по шкале 7, отражающей реализованность виктимного поведения. От результатов по этой шкале будет зависеть уровень присутствия данного вида поведенческих реакций.

№ п/п	Название шкалы	Показатели в сырых баллах									
		1	2	–	3	4	–	5	6	–	7–9
1.	Социальная желательность ответов										
2.	Агрессивность поведения	1–5	6–7	8	9–10	11–12	13–14	15–16	17	18–19	20–27
3.	Склонность к самоповреждающему и саморазрушающему поведению	1–5	6	7	8	9	10	11	12	13	14–22
4.	Склонность к гиперсоциальному поведению	1–2	3	4	5	6	7	–	8	9	10–14
5.	Склонность к зависимому и беспомощному поведению	1–3	4–5	6	7	8–9	10–11	12	13	14	15–19
6.	Склонность к некритичному поведению	1–4	5	6–7	8	9	10–11	12	13	14–15	16–19
7.	Реализованная виктимность	1–4	5	6–7	8	9	10–11	12	13	14–15	16–18
		Номер стены									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Ниже нормы			Норма				Выше нормы		

После подсчета стандартных баллов по таблице необходимо нарисовать профиль виктимного поведения личности. Для этого нужно указать полученный результат на схеме и закрасить отмеченные секторы (рис. 1).

Интерпретация полученных результатов, психологическое заключение и рекомендации должны быть даны на основе понимания сути вопросов в каждой шкале, глубинных связей исследуемых факторов между собой и с другими психологическими и психофизиологическими характеристиками и их роли в поведении и деятельности человека.

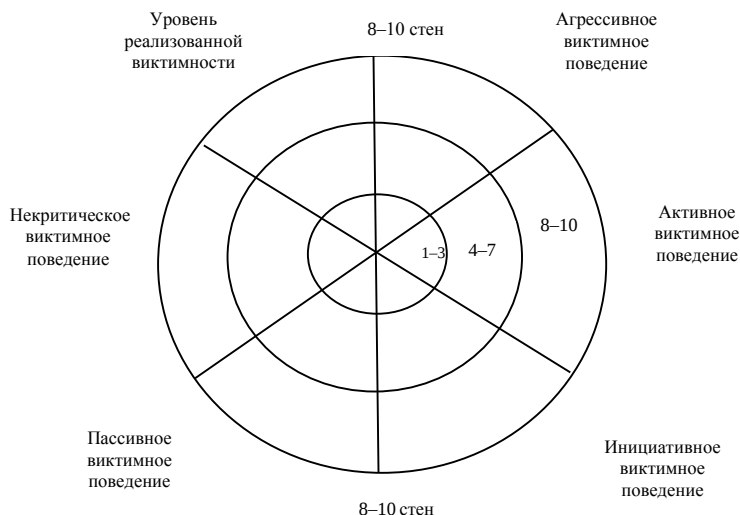


Рис. 1. Профиль виктимного поведения личности

Интерпретация результатов

Шкала реализованной виктимности (седьмая шкала)

Если показатели по данной шкале ниже нормы (1–3 стенов), очевидно, что испытуемый нечасто попадает в критические ситуации либо у него уже успел выработаться защитный способ поведения, позволяющий избегать опасных ситуаций. Однако внутренняя готовность к виктимному способу поведения присутствует. Скорее всего, ощущая внутренний уровень напряжения, испытуемый стремится вообще избегать ситуации конфликта.

Выше нормы (8–9 стенов) – это означает, что испытуемый достаточно часто попадает в неприятные или даже опасные для его здоровья и жизни ситуации. Причиной этого является внутренняя предрасположенность и готовность личности действовать определенными, ведущими в индивидуальном профиле способами. Чаще всего это – стремление к агрессивному, необдуманному действию спонтанного характера.

Шкала склонности к агрессивному виктимному поведению.

Модель агрессивного виктимного поведения

Выше нормы (8–10 стенов). К данной группе относятся испытуемые, склонные попадать в неприятные и опасные для жизни и здоровья ситуации в результате проявленной ими агрессии в форме нападения или иного провоцирующего поведения (оскорбление, клевета, издевательство и т. д.). Для них характерно намеренное создание или провоцирование конфликтной ситуации. Их поведение может являться реализацией типичной для них антиобщественной направленности личности, в рамках которой агрессивность проявляется по отношению к определенным лицам и в определенных ситуациях (избирательно), но может быть и «размытой», неперсонифицированной по объекту. Наблюдается склонность к антиобщественному поведению, нарушению социальных норм, правил и этических ценностей, которыми зачастую субъект пренебрегает. Такие люди легко поддаются эмоциям, особенно негативного характера, ярко их выражают, доминантны, нетерпеливы, вспыльчивы. При всех различиях в мотивации поведения характерно наличие насильственной антиобщественной установки личности.

С учетом мотивационной и поведенческой характеристик могут быть представлены такие типы (или подтипы), как корыстный, сексуальный (половая распущенность), связанный с бытовыми конфликтами (скандалист, семейный деспот), алкоголик, негативный мститель, лицо психически больное и т. д.

Ниже нормы (1–3 стенов). Для лиц данного типа характерно снижение мотивации достижения, спонтанности. Возможна высокая обидчивость. Хороший самоконтроль, стремление придерживаться принятых норм и правил. Стабильность в сохранении установок, интересов и целей.

Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению. Модель активного виктимного поведения

Выше нормы (8–10 стен). Жертвенность, связанная с активным поведением человека, провоцирующим ситуацию виктимности своей просьбой или обращением. По существу, для активных потерпевших характерно поведение двух видов: провоцирующее, если для причинения вреда привлекается другое лицо, и самопричиняющее, которое характеризуется склонностью к риску, необдуманному поведению, зачастую опасному для себя и окружающих. Последствий своих действий могут не осознавать или не придавать им значения, надеясь, что все обойдется. С учетом специфики поведения и отношения к виктимным последствиям в рамках этого типа представлены: сознательный подстрекатель (обращающийся с просьбой о причинении ему вреда), неосторожный подстрекатель (поведение объективно в форме какой-либо просьбы или иным способом провоцирует преступника на причинение вреда, но сам потерпевший этого в должной мере не сознает), сознательный самопричинитель (лицо, умышленно причиняющее себе физический или имущественный вред), неосторожный самопричинитель (вред причинен собственными неосторожными действиями в процессе совершения иного умышленного или неосторожного преступления).

Ниже нормы (1–3 стен). Повышенная забота о собственной безопасности, стремление оградить себя от ошибок, неприятностей. Может приводить к пассивности личности по принципу «лучше ничего не делать, чем ошибаться». Характеризуется повышенной тревожностью, мнительностью, подвержен страхам.

Шкала склонности к гиперсоциальному виктимному поведению. Модель инициативного виктимного поведения

Выше нормы (8–10 стен). Жертвенное поведение, социально одобряемое и зачастую ожидаемое. Сюда относятся лица, положительное поведение которых обращает на них преступные дей-

ствия агрессора. Человек, который демонстрирует положительное поведение в ситуациях конфликта либо постоянно, либо в результате должностного положения, ожидания окружающих. Люди данного типа считают недопустимым уклонение от вмешательства в конфликт, даже если это может стоить им здоровья или жизни. Последствия таких поступков осознаются не всегда. Смел, решителен, отзывчив, принципиален, искренен, добр, требователен, готов рисковать, может быть излишне самонадеян. Нетерпим к поведению, нарушающему общественный порядок. Самооценка чаще всего завышенная. Поведение имеет положительные мотивы.

Ниже нормы (1–3 стен) – характеризуется пассивностью, равнодушием со стороны подростка к тем явлениям, которые происходят вокруг него. Действует по принципу «моя хата с краю», что может быть последствием как обиды на внешний мир, так и формирования в результате ощущения непонимания, изолированности от мира, отсутствия чувства социальной поддержки и включенности в социум.

Шкала склонности к зависимому и беспомощному поведению (модель пассивного виктимного поведения)

Выше нормы (8–10 стен) – лица, не оказывающие сопротивления, противодействия преступнику по различным причинам: в силу возраста, физической слабости, беспомощного состояния (стабильного или временно), трусости, из опасения ответственности за собственные противоправные или аморальные действия и т. д. Могут иметь установку на беспомощность. Нежелание делать что-то самому, без помощи других. Могут иметь низкую самооценку. Постоянно вовлекаются в кризисные ситуации с целью получения сочувствия и поддержки окружающих. Имеет ролевую позицию жертвы. Робок, скромн, сильно внушаем, конформен. Возможен также вариант усвоенной беспомощности в результате неоднократного попадания в ситуации насилия. Склонен

к зависимому поведению, уступчив, оправдывает чужую агрессию, склонен всех прощать.

Ниже нормы (1–3 стен) – склонность к независимости, обособленности. Всегда стремится выделиться из группы сверстников, имеет на все свою точку зрения, может быть непримирим к мнению других, авторитарен, конфликтен. Повышенный скептицизм. Возможна внутренняя ранимость, приводящая к повышенному желанию обособиться от окружающих.

Шкала склонности к некритичному поведению.

Модель некритичного виктимного поведения

Выше нормы (8–10 стен). К данной группе относятся лица, демонстрирующие неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации. Некритичность может проявиться как на базе личностных негативных черт (алчность, корыстолюбие и др.), так и положительных (щедрость, доброта, отзывчивость, смелость и др.), а кроме того, в силу невысокого интеллектуального уровня. Эти лица демонстрируют неосторожность, неосмотрительность, неумение правильно оценивать жизненные ситуации в результате каких-либо личностных или ситуативных факторов: эмоциональное состояние, возраст, уровень интеллекта, заболевание.

Личность некритичного типа обнаруживает склонность к спиртному, неразборчивость в знакомствах, доверчивость, легкомысленность. Имеет непрочные нравственные устои, что усиливается отсутствием личного опыта или не учетом его. Склонны к идеализации людей, оправданию негативного поведения других, не замечают опасности.

Ниже нормы (1–3 стен) – вдумчивость, осторожность, стремление предугадывать возможные последствия своих поступков, которые иногда приводят к пассивности подростка, страхам. Самореализация подростка в этом случае значительно затруднена, может появляться социальная пассивность, приводящая к неудовлетворенности своими достижениями, чувству досады, зависти.

§ 8. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера – Ханина

Опросник представляет собой весьма надежный и информативный инструмент для измерения тревожности как индивидуального свойства личности и как состояния в какой-либо определенный момент в прошлом, настоящем, будущем¹.

Под личностной тревожностью понимается относительно устойчивая индивидуальная характеристика, черта, дающая представление о предрасположенности человека к тревожности, т. е. о его склонности воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на эти ситуации появлением состояния тревожности различного уровня.

Как реактивная диспозиция личностная тревожность активизируется при восприятии определенных «опасных» стимулов, связанных со специфическими ситуациями угрозы престижу, самооценке, самоуважению индивида.

Высокий показатель личностной тревожности дает представление о высокой вероятности появления состояния тревожности у субъекта в ситуациях, где речь идет об оценке его компетентности, подготовленности и воспринимаемых им как угрожающие. Эта группа людей обычно требует повышенного внимания со стороны психотерапевта.

Низкотревожные субъекты, напротив, не склонны воспринимать угрозу своему престижу, самооценке в широком диапазоне ситуаций. Вероятность возникновения у них состояния тревожности значительно ниже, хотя и не исключена в отдельных особо важных и личностно значимых случаях.

Реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, «нервности», сопровождающимися активацией вегетативной нервной системы. Состояние тревожности

¹ Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. М. : Эксмо, 2010. С. 85–89.

как эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию может быть различным по интенсивности и является достаточно динамичным и изменчивым по времени.

Высокий показатель реактивной тревожности косвенно свидетельствует о выраженном психоэмоциональном напряжении пациента. Этот показатель чутко реагирует на изменения психоэмоционального состояния пациента в процессе лечения и является одним из наиболее удобных для оценки эффективности психотерапевтической коррекции.

Шкала Спилберга – Ханина состоит из 40 вопросов, в том числе из 20 вопросов, характеризующих реактивную тревожность (опросник А) и еще 20 вопросов, характеризующих личностную тревогу (опросник Б).

В зависимости от задач исследования каждый из опросников может применяться самостоятельно либо оба вместе. В последнем случае реактивная тревожность измеряется первой.

Опрос может проводиться индивидуально или в группах, без ограничения времени.

Для снижения вероятности образования установки на положительные или отрицательные вопросы в каждый из опросников включено примерно одинаковое число суждений, характеризующих высокую и низкую степень тревожности.

Испытуемому предлагается ответить на вопросы, указав, как он себя чувствует в данный момент (реактивная тревожность, 1–20 вопросы) и как он себя чувствует обычно (личностная тревожность, 21–40 вопросы).

На каждый вопрос возможны 4 варианта ответа по степени интенсивности реактивной тревожности и по частоте выраженной личностной тревожности.

Бланк опросника

Опросник «А»

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете в данный момент*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет¹.

Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

№	Утверждения	Вовсе нет	Покалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4

¹ Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. С. 87.

16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Опросник «Б»

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, *как вы себя чувствуете обычно*. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет¹.

Помните, что в каждой строке должна быть зачеркнута только одна цифра!

№	Утверждения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4

¹ Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. С. 88.

29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

При ответах на высокотревожные вопросы «1» означает отсутствие либо легкую степень тревожности, а отметка «4» означает высокую тревожность. При обработке результатов балльные оценки в этих вопросах имеют обратную направленность.

Уровень реактивной тревожности вычисляется по формуле:

$$Tr = E_{pn} - E_{po} + 50,$$

где: Tr – показатель реактивной тревожности;

E_{pn} – сумма баллов по прямым вопросам
(3, 4, 6, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18);

E_{po} – сумма баллов по обратным вопросам

Для исчисления уровня личностной тревожности применяется формула:

$$Tл = Элп - Ело + 35,$$

где: Тл – показатель личностной тревожности;

Елп – сумма баллов по прямым вопросам

(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40);

Ело – сумма баллов по обратным вопросам

(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39).

Показатель, не достигающий 30 баллов, рассматривается как свидетельствующий о низкой тревожности, от 31 до 45 баллов – об умеренной, свыше 45 баллов – о высокой.

§ 9. Методика измерения уровня тревожности Тейлора (адаптация Т. А. Немчина)

Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке. Согласно инструкции, обследуемый откладывает вправо и влево карточки, в зависимости от того, согласен он или не согласен с содержащимися в них утверждениями¹. Тестирование продолжается 15–30 мин².

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. Самара : Бахра-М, 2009. С. 154–158.

² В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта используются в психодиагностической работе.

9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.

10. Я краснею не чаще, чем другие.

11. У меня редко бывает сердцебиение.

12. Обычно мои руки достаточно теплые.

13. Я застенчив не более чем другие.

14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.

17. Мой желудок сильно беспокоит меня.

18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.

19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.

21. Мне нередко снятся кошмарные сны.

22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.

23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.

24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.

25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.

26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.

27. Я работаю с большим напряжением.

28. Я легко прихожу в замешательство.

29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.

30. Я склонен принимать все слишком всерьез.

31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.

33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.

34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Оценка результатов исследования по опроснику производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о тревожности.

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка:

40–50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;

25–40 баллов свидетельствует о высоком уровне тревоги;

15–25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне;

5–15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне;

0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

§ 10. Тест-опросник Г. Айзенка ЕРІ (адаптирован А. Г. Шмелевым)

Тест-опросник ЕРІ (1963 г.) уверенно занимает первое место по частоте использования среди других психодиагностических методик¹.

Инструкция

Ответьте «да» или «нет» на следующие утверждения.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильное ощущение?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, одобрить, выразить сочувствие?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша, предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не растрачиваете много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на спор вы готовы решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
13. Часто ли Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоит мысль о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встрече с людьми?

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. С. 195–200.

16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, так, что все «горит» в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей, но зато близких вам?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Часто ли Вас терзает чувство вины?
24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и всю по-веселиться в шумной компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают напряжены до предела?
27. Считают ли Вас человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Верно ли, что Вы обычно молчаливы и сдержаны, когда находитесь среди людей?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится от того, что разные мысли приходят Вам в голову?
32. Верно ли, что Вам часто приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
33. Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли Вам работа, которая требует пристального внимания?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?

37. Верно ли, что Вам неприятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
38. Верно ли, что Вы раздражительны?
39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Верно ли, что Вам нередко не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Бывают ли у Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или работы?
50. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
51. Трудно ли получать настоящее удовольствие от мероприятий, в которых много участников?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшучивать над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

Код опросника

Искренность: ответы «да» на вопросы 6, 24, 36; ответы «нет» на вопросы 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Экстраверсия: ответы «нет» на вопросы 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51; ответы «да» на вопросы 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Нейротизм: ответы «да» на вопросы 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Интерпретация показателей по шкале «Искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0–3	Откровенный
4–6	Ситуативный
7–9	Лживый*

* Следует обязательно отметить, что в данном случае речь идет только лишь о степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

Таблица 7

Интерпретация показателей по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм»

Численный показатель	0–2	3–6	7–10	11–14	15–18	19–22	23–24
Интерпретация для шкалы «Экстраверсия»	Сверх интроверт	Интроверт	Потенциальный интроверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверх экстраверт

Численный показатель	0–2	3–6	7–10	11–14	15–18	19–22	23–24
Интерпретация для шкалы «Нейротизм»	Сверх конкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциальный дискордант	Дискордант	Сверх дискордант

Обработка результатов

В начале необходимо обработать результаты по шкале «Искренность».

Она диагностирует Вашу склонность давать социально желаемые ответы. Если этот показатель превышает 5 баллов, то можно утверждать, что Вы, к сожалению, не были искренни при ответах на вопросы теста.

Затем следует по каждому показателю посчитать сумму баллов, начисляя по одному баллу за каждый ответ, совпадающий с ключом.

Сравнив полученные результаты по шкалам «Экстраверсия» и «Нейротизм» с интерпретацией в таблицах, отложите на схеме (рис. 2) полученные результаты по шкале «интроверсия – экстраверсия» и по шкале «Нейротизм» (эмоциональная устойчивость – нестабильность). Сочетание характеристик по двум шкалам укажет на тип Вашего темперамента.



Рис. 2. «Круг» Айзенка

Вы определили тип своего темперамента. В основе каждого из четырех типов лежат особые сочетания свойств нервной системы:

– у холерика сильная нервная система, он легко переключается с одного на другое, но неуравновешенность его нервной системы уменьшает совместимость (уживчивость) с другими людьми. Холерик склонен к резким переменам в настроении, вспыльчив, нетерпелив, подвержен эмоциональным срывам;

– у сангвиника также сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Сангвиник стремится к частой смене впечатлений, легко и быстро отзывается на происходящие события, сравнительно легко переживает неудачи;

– у флегматика сильная, работоспособная нервная система, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. У флегматика преобладает спокойное, ровное настроение. Чувства обычно отличаются постоянством;

– меланхолик характеризуется низким уровнем психической активности, замедленностью движений, сдержанностью мимики и речи, быстрой утомляемостью. Его отличают высокая эмоциональная чувствительность ко всему, что происходит вокруг него. Чуткость к другим делает меланхоликов универсально уживчивыми (совместимыми) с другими людьми, но сам меланхолик склонен переживать проблемы внутри себя, и, следовательно, склонен к саморазрушению.

Показатель «Интроверсия – Экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность (но малая настойчивость) и высокая социальная адаптированность. Экстраверты обычно обладают внешним обаянием, прямолинейны в суждениях,

как правило, ориентируются на внешнюю оценку. Хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решений.

Интровертам присуща – необщительность, замкнутость, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу и затруднения к социальной адаптации. Интроверты лучше справляются с монотонной работой, они более осторожны, аккуратны и педантичны.

Амбивертам (табл. 7) присущи черты экстра- и интроверсии. Иногда лицам, для уточнения этого показателя рекомендуется дополнительное обследование с использованием других тестов.

Показатель нейротизма характеризует человека со стороны его эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся чрезвычайной эмоциональной устойчивостью, прекрасной адаптированностью (показатель 0–11 по шкале «Нейротизм»), а на другом – чрезвычайно нервный, неустойчивый и плохо адаптированный тип (показатель 14–24 по шкале «Нейротизм»).

Эмоционально устойчивые (стабильные) – люди, не склонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству.

Эмоционально нестабильные (нейротичные) – чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Каждый тип темперамента обусловлен природой, нельзя говорить о «хороших и плохих» темпераментах, можно лишь вести речь о различных способах поведения и деятельности, об индивидуальных особенностях человека. Каждый же человек, определив тип своего темперамента, может более эффективно использовать его положительные черты.

§ 11. Определение ролевых позиций в межличностных отношениях (по Э. Берну)

Назначение и инструкция

Согласно Э. Берну, обращаясь к другому человеку, мы выбираем одно из возможных состояний нашего «Я»: состояние Родителя, Взрослого или Ребенка (Дитя). Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные утверждения в баллах от 0 до 10¹.

Опросник

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, что мне хочется подучиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Как и многие люди, я бываю обидчив.
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети безусловно должны следовать указаниям родителей.
16. Я увлекающийся человек.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 19–20.

17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.

18. Мои взгляды непоколебимы.

19. Бывает, что я не уступаю в споре, потому что не хочу уступать.

20. Правила оправданы до тех пор, пока они полезны.

21. Люди должны соблюдать все правила, независимо от обстоятельств.

Оценка результатов

Подсчитайте сумму баллов отдельно по строкам таблицы:

– 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 – Дитя (Д);

– 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 – Взрослый (В);

– 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 – Родитель (Р).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания их значения.

Если у вас получилась формула ВДР, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и нравоучениям. Постарайтесь сохранить эти качества.

Если Вы получили формулу РДВ, то вас характерны категоричность и самоуверенность. Кроме того, «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду – матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях.

Если на первом месте в формуле Д, то это вполне приемлемый вариант для научной работы. Но детская непосредственность хороша только до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то пора взять свои эмоции под контроль.

§ 12. Методика личностного дифференциала (вариант, адаптированный в НИИ имени В. М. Бехтерева)

Назначение

Методика предоставляет возможность изучить отношение к самому себе и другим людям. Разработанный вариант методики включает полюса трех классических факторов семантического дифференциала: оценки, силы и активности¹.

Инструкция

В предложенном бланке представлены наиболее распространенные качества человека. Положительные значения этих качеств обозначены знаком «+», а отрицательные «-». Их степень оценивается по семибалльной шкале. Порядок работы с методикой очень прост и заключается в следующем: 1) выбор знака того или иного качества; 2) определение степени его проявления по баллам:

- 3 – проявляется очень сильно и очень часто;
- 2 – выражено достаточно заметно и часто встречается;
- 1 – проявляется иногда и слабо;
- 0 – трудно сказать, есть и то, и другое.

На основе выбранных знаков и степени выраженности качества обведите соответствующую цифру в таблице. Помните, что положительные и отрицательные качества людей, приведенные в таблице, постоянно меняются местами. Поэтому будьте внимательны в своих оценках.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 20–21.

О	+	1	Обаятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Непривлекательный
С	–	2	Слабый	3	2	1	0	1	2	3	+	Сильный
А	+	3	Разговорчивый	3	2	1	0	1	2	3	–	Молчаливый
О	–	4	Безответственный	3	2	1	0	1	2	3	+	Добросовестный
С	+	5	Упрямый	3	2	1	0	1	2	3	–	Уступчивый
А	–	6	Замкнутый	3	2	1	0	1	2	3	+	Открытый
О	+	7	Добрый	3	2	1	0	1	2	3	–	Эгоистичный
С	–	8	Зависимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Независимый
А	+	9	Деятельный	3	2	1	0	1	2	3	–	Пассивный
О	–	10	Черствый	3	2	1	0	1	2	3	+	Отзывчивый
С	+	11	Решительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Нерешительный
А	–	12	Вялый	3	2	1	0	1	2	3	+	Энергичный
О	+	13	Справедливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Несправедливый
С	–	14	Расслабленный	3	2	1	0	1	2	3	+	Напряженный
А	+	15	Суетливый	3	2	1	0	1	2	3	–	Спокойный
О	–	16	Враждебный	3	2	1	0	1	2	3	+	Дружелюбный
С	+	17	Уверенный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неуверенный
А	–	18	Нелюдимый	3	2	1	0	1	2	3	+	Общительный
О	+	19	Честный	3	2	1	0	1	2	3	–	Неискренний
С	–	20	Несамостоятельный	3	2	1	0	1	2	3	+	Самостоятельный
А	+	21	Раздражительный	3	2	1	0	1	2	3	–	Невозмутимый

Обработка данных

Производится с помощью ключа – бланка. Подсчитываются значения О (оценки), С (силы), А (активности). Их максимальные значения могут колебаться от +21 до –21. По нашей версии их количественные уровни могут иметь следующие значения: 17–21 – высокий уровень; 8–16 – средний уровень; 7 и менее – низкий уровень.

Интерпретация факторов личностного дифференциала

Фактор оценки (О) свидетельствует об уровне самоуважения. Высокие значения этого фактора говорят о том, что испытуемый принимает себя как личность, склонен осознавать себя как носителя позитивных, социально желательных характеристик, в определенном смысле удовлетворен собой.

Низкие значения фактора (О) указывают на критическое отношение человека к самому себе, его неудовлетворенность собственным поведением, уровнем достижений, особенностями личности, на недостаточный уровень принятия самого себя. Особенно низкие значения этого фактора при самооценке свидетельствуют о возможных невротических или иных проблемах, связанных с ощущением малой ценности своей личности.

При использовании личностного дифференциала для измерения взаимных оценок фактор (О) интерпретируется как свидетельство уровня привлекательности, которым обладает один человек в восприятии другого. При этом положительные (+) значения этого фактора соответствуют предпочтению, оказываемому объекту оценки, отрицательные (–) – его отвержению.

Фактор силы (С) в самооценках свидетельствует о развитии волевых сторон личности, как они осознаются самим испытуемым. Его высокие значения говорят об уверенности в себе, независимости, склонности рассчитывать на собственные силы в трудных ситуациях. Низкие значения свидетельствуют о недостаточном самоконтроле, неспособности держаться принятой линии поведения, зависимости от внешних обстоятельств и оценок. Особенно низкие оценки свидетельствуют и указывают на асте-

низацию и тревожность. Во взаимных оценках фактор (с) выявляет отношения доминирования-подчинения, как они воспринимаются субъектом оценки.

Фактор активности (А) в самооценках интерпретируется как свидетельство экстравертированности личности. Положительные (+) значения указывают на высокую активность, общительность, импульсивность; отрицательные (–) – на интровертированность, определенную пассивность, спокойные эмоциональные реакции. Во взаимных оценках отражается восприятие людьми личностных особенностей друг друга.

§ 13. Интегральная самооценка личности **«Кто я есть в этом мире»**

Инструкция

Перед вами 10 семибалльных линий, обозначающих довольно важные качества человека. В левой части расположены качества людей с самыми низкими оценками (больные, лживые, трусливые и т. д.), а в правой – самые высокие оценки (самые добрые, умные, здоровые и т. д.). Теперь оцените свое собственное здоровье и другие девять качеств на прямых линиях любым знаком (точкой, крестиком, галочкой). Действуйте не торопясь, но и не раздумывая слишком долго: не ищите удобных вариантов, так как нет плохих или хороших ответов, а есть правильные и неправильные¹.

Обработка результатов

Вычисление общей суммы баллов по всем 10 индексам. В зависимости от полученной суммы показатель самооценки может быть таким:

- адекватная самооценка – около 40 баллов (± 5);
- тенденция к завышению – 46–59 баллов;
- тенденция к занижению – 34–21 балл;
- явно завышенная самооценка – 60–70 баллов;
- явно заниженная самооценка – 20–10 баллов.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 51–53.

Содержательное толкование результатов тестирования проводится на основе анализа графика (профиля) самооценки.

Здоровье

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые больные				Самые здоровые		

Ум

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые глупые				Самые умные		

Доброта

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые злые				Самые добрые		

Честность

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые лживые				Самые правдивые		

Общительность

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые необщительные				Самые общительные		

Принципиальность

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые безпринципные				Самые принципиальные		

Искренность

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые неискренние				Самые искренние		

Смелость

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые робкие				Самые смелые		

Привлекательность

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые непривлекательные				Самые привлекательные		

Счастье

-1	2	3	4	5	6	7+
Самые несчастные				Самые счастливые		

Интерпретация результатов

Особенности поведения учащихся с различным уровнем самооценки

Самооценка	Особенности повелений	Отношение к ошибкам	
		Своим	Чужим
Адекватная	Активность, общительность, оптимизм	В целом – адекватное: могут огорчиться, свои стараются исправить, чужим сочувствуют	
Высокая	Стремление к успехам в различных видах деятельности, уверенность в своих силах	Чаше предпонуи не исправить, а забыть, не думать о них	Сравнительно безразлично
Завышенная	Высокомерие, бестактность. Переоценка своих возможностей, недооценка чужих	Считают случайными, вызванными посторонними факторами («плохо себя чувствовал», «учитель придирился»)	Считают закономерными, само собой разумеющимися
Низкая	Неуверенность в себе, застенчивость, повышенная тревожность	Переживают, но не стремятся исправить	Сравнительно безразлично
Заниженная	Пассивность, замкнутость. Постоянная недооценка своих возможностей, переоценка чужих	Считают закономерными, воспринимают как должное	Оправдывают, считают случайными

§ 14. Экспресс-диагностика уровня самооценки

Инструкция

Отвечая на вопросы, указывайте, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов¹.

Опросник

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Как жаль, что многие не понимают меня.
7. Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми.
8. Люди ждут от меня очень многого.
9. Чувствую себя скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 53–54.

Обработка и интерпретация результатов

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям, затем подсчитайте, каков общий суммарный балл.

Уровни самооценки:

- 10 баллов и менее – завышенный уровень;
- 11–29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей;
- более 29 – заниженный уровень.

§ 15. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+»¹.

Обработка результатов и интерпретация

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» – на два, «редко» – на один и «никогда» – на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества – 60 баллов.

Высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

¹ Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие. Самара : Бахрах-М, 2008. С. 77–78.

Текст опросника

№ п/п	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорить				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто действительно не понимает себя				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят или напишут мне				
7	Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

§ 16. Методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко)

Ниже предлагается опросник, который фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности¹.

Прочтите каждый вопрос и укажите один наиболее подходящий ответ.

№ п/п	Удовлетворены ли Вы	Полностью удовлетворен	Скорее удовлетворен	Затрудняюсь ответить	Скорее не удовлетворен	Полностью не удовлетворен
1	Своим образованием					
2	Взаимоотношениями с коллегами по работе					
3	Взаимоотношениями с администрацией на работе					
4	Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности (пациенты, клиенты, учащиеся и т. д.)					
5	Содержанием своей работы в целом					
6	Условиями профессиональной деятельности (учебы)					
7	Своим положением в обществе					
8	Материальным положением					
9	Жилищно-бытовыми условиями					
10	Отношениями с супругом (-ой)					

¹ Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты . С. 157–161.

11	Отношениями с ребенком (детьми)					
12	Отношениями с родителями					
13	Обстановкой в обществе (государстве)					
14	Отношениями с друзьями, ближайшими знакомыми					
15	Сферой услуг и бытового обслуживания					
16	Сферой медицинского обслуживания					
17	Проведением досуга					
18	Возможностью проводить отпуск					
19	Возможностью выбора места работы					
20	Своим образом жизни в целом					

Обработка данных

По каждому пункту определяется показатель уровня фрустрированности. Он может варьироваться от 0 до 4 баллов.

Каждому варианту ответа присваиваются баллы:

полностью удовлетворен – 0,

скорее удовлетворен – 1,

затрудняюсь ответить – 2,

скорее неудовлетворен – 3,

не удовлетворен полностью – 4.

Если методика используется для выявления показателя у группы респондентов, то надо:

– получить отдельно произведение числа респондентов, выбравших тот или иной ответ, на балл, присвоенный ответу;

– подсчитать сумму этих произведений;

– разделить ее на общее число ответивших на данный пункт.

Можно определить итоговый средний индекс уровня социальной фрустрированности. Для этого надо сложить показатели фрустрированности по всем пунктам и разделить сумму на число пунктов (20).

В массовых обследованиях весьма показателен процент лиц, выбравших тот или иной вариант ответа на конкретный пункт.

Интерпретация результатов

Выводы об уровне социальной фрустрированности делаются с учетом величины балла (среднего балла) по каждому пункту. Чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрированности:

- 3,5–4 балла – очень высокий уровень фрустрированности;
- 3,0–3,4 – повышенный уровень фрустрированности;
- 2,5–2,9 – умеренный уровень фрустрированности;
- 2,0–2,4 – неопределенный уровень фрустрированности;
- 1,5–1,9 – пониженный уровень фрустрированности;
- 0,5–1,4 – очень низкий уровень;
- 0–0,5 – отсутствие (почти отсутствие) фрустрированности.

Среди дезорганизующих эмоциональных состояний в режиме угнетения психики следует выделить дистимию, депрессию, апатию, гипотимию, растерянность, тревогу, страх, бредовое настроение. Эти весьма разные по содержанию эмоциональные состояния имеют ряд общих признаков:

- личность практически не реагирует на внешние воздействия иначе, как при помощи дезорганизующего эмоционального состояния. Оно может еще более усугубляться под влиянием очень разных стимулов – положительных или отрицательных;

- чем усерднее внушать смелость тому, кто испытывает устойчивый страх, тем страшнее ему становится;

- в возникшем энергетическом режиме не справляется со своей задачей интеллект. Его роль в оценке внешних воздействий и переживаний личности практически не заметна. Во всяком случае разум и воля не помогают человеку быстро и успешно преодолевать неадекватность эмоциональных состояний, придавать им коммуникабельную форму;

- для восстановления эмоциональной нормы требуется время, покой, помощь окружающих, в том числе лечебная.

Любое из дезорганизующих эмоциональных состояний может проявляться в пределах нормы или приобретать размеры

психического расстройства, т. е. психопатологическую форму. Последняя возникает при наличии сопутствующих факторов.

Психопатологические расстройства состояний характеризуются общим измененным нервно-психическим тонусом.

В свою очередь, устойчивые изменения нервно-психического тонуса вызываются:

- органическими поражениями мозга. В этом случае расстройства наиболее обширные и глубокие;

- дефектами нервной системы. Обычно она ослаблена болезнями, психическими травмами;

- внешними причинами. Среди них такие, которые вызвали психический стресс, интоксикацию, травмы;

- соматическими заболеваниями. Болезнь того или иного органа вызывает нарушения сопряженных участков мозга, нервной системы, обмена веществ, что приводит к изменениям эмоционального и, нередко, интеллектуального отражения действительности.

Очень разные по своему проявлению расстройства состояний имеют, похоже, одну и ту же механику: отсутствует нормальная связь между интеллектом и эмоциями. Интеллект почему-либо (поражение мозга в результате стресса, интоксикации, травмы и т. п.) не оценивает должным образом внешние и внутренние воздействия, не выявляет их значимость для личности. Его управляющие команды не включают адекватные эмоциональные программы и наработанные при жизни стереотипы эмоционального поведения. Вместо адекватных эмоциональных программ и стереотипов автоматически все время вступает в действие один и тот же стереотип, свойственный личности. Ее поведение становится неадекватным, оно не обусловлено видимыми причинами.

§ 17. Методика диагностики показателей и форм агрессии

А. Басса и А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого)

Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех возможных ответов: «Да», «Пожалуй, да», «Пожалуй, нет», «Нет»¹.

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполню.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.

¹ Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты . С. 174–180.

19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или 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 вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

При обработке данных в обычных условиях ответы «Да» и «Пожалуй, да» объединяются (суммируются как ответы «да»), так же как и ответы «нет» и «пожалуй, нет» (суммируются как ответы «нет»).

КЛЮЧ 1

для обработки результатов испытания по опроснику

«1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к = 11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

«2». ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к = 8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3». КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к = 13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

«4». НЕГАТИВИЗМ (к = 20):

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5». РАЗДРАЖЕНИЕ (к = 9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6». ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к = 11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7». ОБИДА (к = 13):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8». ЧУВСТВО ВИНЫ (к = 11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Номера вопросов со знаком «–» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «Да», то мы его регистрируем как ответ «Нет», если был ответ «Нет», регистрируем как ответ «Да». Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

Суммарные показатели:

$(\langle 1 \rangle + \langle 2 \rangle + \langle 3 \rangle) : 3 = \text{ИА}$ – индекс агрессивности;

$(\langle 6 \rangle + \langle 7 \rangle) : 2 = \text{ИБ}$ – индекс враждебности.

А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

2. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятия, ругань).

3. Косвенная агрессия – использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топание ногами и т. п.).

4. Негативизм – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов.

5. Раздражение – склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости.

6. Подозрительность – склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред.

7. Обида – проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания.

8. Аутоагрессия, или чувство вины – отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно.

Опросник не свободен от мотивационных искажений (например, в связи с социальной желательностью). Требуется дополнительной проверки на надежность полученных результатов (либо с помощью ретеста, либо с помощью других методик). Данный опросник применим в работе с учащимися школы (с шестого класса и выше) и при работе с учителями (предметниками и проходящими подготовку по специальности «практический психолог») было достаточно диагностичным и конструктивным для последующей коррекционной работы.

КЛЮЧ 2

с бланком для анализа результатов

	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»
	1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
	9–	10+	11–	12+	13+	14+	15+	16+
	17–	18+	19+	20–	21–	22+	23+	24+
	25+	26–	27+	28+	29+	30+	31+	32+
	33+	34+	35–	36–	37+	38+	39–	40+
	41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
	48+	49–	50+		51+	52+	53+	54+
	55+	56+	57+		58+	59+	60+	61–
	62+	63+	64+			65–	66–	67+
	68+		69–			70–	71+	
			72+				73+	
							74–	
							75–	
	11	13	9	20	13	11	8	

§ 18. Исследование коммуникативно-характерологических тенденций (Т. Лири)

Назначение

Установить преобладающие характерологические тенденции личности. Исследование характерологических тенденций состоит из двух методик. На первом этапе используется методика самооценки испытуемым собственных свойств, а на втором – методика взаимооценки. Поэтому в исследовательскую группу входят экспериментатор и два испытуемых, желательно таких, которые знают друг друга хотя бы 1,5–2 месяца.

Инструкция

Первому испытуемому для самооценки черт характера: перед вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые вы с полной уверенностью можете отнести к себе, и обведите соответствующий номер черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть искренним и по возможности объективным.

Второму испытуемому для взаимооценки черт характера: перед вами перечень признаков или черт, с помощью которых можно описать психологический портрет любого человека. Отберите из всего набора те, которые вы с полной уверенностью можете отнести к первому испытуемому и обведите номер соответствующей черты в регистрационном бланке. Старайтесь быть по возможности объективным.

Перечень черт

1. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
2. Уверен в себе.
3. Пользуется уважением у других.
4. Не терпит, чтобы им командовали.
5. Откровенный.
6. Жалобщик.
7. Часто прибегает к помощи других.

8. Ищущий одобрения.
9. Доверчив и стремится радовать других.
10. Любит ответственность.
11. Производит впечатление значительности.
12. Обладает чувством достоинства.
13. Ободряющий.
14. Благодарный.
15. Злой, жестокий.
16. Хвастливый.
17. Своекорыстный.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Деспотичный.
20. Умеет настоять на своем.
21. Великодушен, терпим к недостаткам.
22. Начальственно-повелительный.
23. Стремится покровительствовать.
24. Способен вызвать восхищение.
25. Предоставляет другим принимать решения.
26. Прощает все.
27. Кроткий.
28. Может проявить безразличие.
29. Бескорыстный.
30. Любит давать советы.
31. Зависимый, несамостоятельный.
32. Самоуверен и напорист.
33. Ожидает восхищения от каждого.
34. Часто печален.
35. На него трудно произвести впечатление.
36. Общительный и уживчивый.
37. Открытый и прямолинейный.
38. Озлобленный.
39. Любит подчиняться.
40. Распоряжается другими.
41. Способен быть критичным к себе.
42. Щедрый.

43. Всегда любезен в обращении.
44. Уступчивый.
45. Застенчивый.
46. Любит заботиться о других.
47. Думает только о себе.
48. Покладистый.
49. Отзывчивый к призывам о помощи.
50. Умеет распоряжаться, приказывать.
51. Часто разочаровывается.
52. Неумолимый, но беспристрастный.
53. Часто гневлив.
54. Критичен к другим.
55. Всегда дружелюбен.
56. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
57. Способен проявлять недоверие.
58. Очень почитает авторитеты.
59. Ревнивый.
60. Любит «поплакаться».
61. Робкий.
62. Обидчивый, щепетильный.
63. Часто бывает недружелюбен.
64. Властный.
65. Безынициативный.
66. Способен быть суровым.
67. Деликатный.
68. Всем симпатизирует.
69. Деловитый, практичный.
70. Переполнен чрезмерным сочувствием.
71. Внимательный и ласковый.
72. Хитрый и расчетливый.
73. Дорожит мнением окружающих.
74. Надменный и самодовольный.
75. Чрезмерно доверчив.
76. Готов довериться любому.

77. Легко смущается.
78. Независимый.
79. Эгоистичный.
80. Нежный, мягкосердечный.
81. Легко поддается влиянию других.
82. Уважительный.
83. Производит впечатление на окружающих.
84. Добросердечный.
85. Охотно принимает советы.
86. Обладает талантом руководителя.
87. Легко попадает впросак.
88. Долго помнит обиды.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Проникнут духом противоречия.
91. Портит людей чрезмерной добротой.
92. Слишком снисходителен к окружающим.
93. Тщеславный.
94. Стремится снискать расположение каждого.
95. Восхищающийся, склонный к подражанию.
96. Охотно подчиняется.
97. Со всеми соглашается.
98. Заботится о других в ущерб себе.
99. Раздражительный.
100. Стыдливый.
101. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.
102. Дружелюбный, доброжелательный.
103. Холодный, вселяющий уверенность.
104. Холодный, черствый.
105. Стремящийся к успеху.
106. Нетерпим к ошибкам других.
107. Благорасположенный ко всем без разбора.
108. Строгий, но справедливый.
109. Всех любит.
110. Любит, чтобы его опекали.
111. Почти никогда и никому не возражает.

112. Мякотелый.
113. Другие думают о нем благосклонно.
114. Упрямый.
115. Стойкий и крутой, где надо.
116. Может быть искренним.
117. Скромный.
118. Способен сам позаботиться о себе.
119. Скептичен.
120. Язвительный, насмешливый.
121. Навязчивый.
122. Злопамятный.
123. Любит соревноваться.
124. Стремится ужиться с другими.
125. Неуверенный в себе.
126. Старается утешить каждого.
127. Самобичующий.
128. Бесчувственный, равнодушный.

Регистрационный бланк

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105
106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128							

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить индексы восьми характерологических тенденций и на их основе высчитать показатели двух основных тенденций – доминирование и дружелюбие. Результаты исследования по методикам самооценки и взаимооценки обрабатываются по одному и тому же принципу: сначала подсчитывают в баллах индексы по каждой тенденции с помощью нижеприведенного ключа и результаты заносят в таблицу,

а потом по специальной формуле определяют показатели доминирования и дружелюбия.

Формулы для подсчета показателей основных тенденций составляются из величин восьми характерологических тенденций, обозначенных римскими цифрами.

$$\text{Доминирование} = I - V + 0,7 * (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = VII - III + 0,7 * (VIII - II - IV + VI)$$

КЛЮЧИ

Номера тенденций	Номера перечня черт
I	3, 10, 11, 19, 20, 22, 24, 30, 33, 40, 50, 64, 83, 86, 105, 113
II	2, 12, 16, 28, 32, 47, 56, 69, 72, 74, 78, 79, 93, 104, 118, 123
III	5, 15, 17, 37, 52, 53, 54, 63, 66, 99, 106, 108, 115, 116, 120, 128
IV	4, 6, 34, 35, 38, 51, 57, 59, 60, 62, 88, 89, 90, 114, 119, 122
V	18, 27, 41, 44, 45, 48, 61, 65, 77, 96, 100, 101, 112, 117, 125, 127
VI	9, 7, 8, 14, 25, 31, 39, 58, 75, 82, 85, 87, 95, 110, 111, 121
VII	1, 36, 43, 55, 68, 71, 73, 76, 81, 84, 94, 97, 102, 107, 109, 124
VIII	13, 21, 23, 26, 29, 42, 46, 49, 67, 70, 80, 91, 92, 98, 103, 126

Анализ результатов

Вначале анализируются показатели каждой из восьми характерологических тенденций, устанавливаются наиболее и наименее выраженные тенденции в характере испытуемого по методике самооценки и взаимооценки.

Минимальное значение тенденции – 0, максимальное – 16.

Каждая характерологическая тенденция имеет три степени выраженности, приведены ниже.

Первая степень при величинах индексов от 1 до 5 баллов представляет собой адаптивный вариант проявляющейся черты характера по отношению к другим людям.

Вторая степень – промежуточный вариант при баллах от 6 до 10.

Третья степень, если индекс более 10 баллов, свидетельствует о дезадаптивности тенденции характера.

В целом можно считать, что чем больше величина индекса, тем значимее соответствующая характерологическая тенденция.

Номера тенденций расшифровываются следующим образом.

Первая тенденция (I) – **доминантность – властность – деспотичность** – отражает лидерские данные, стремление к доминированию, независимости, способность брать на себя ответственность.

Вторая тенденция (II) – **уверенность в себе – самоуверенность – самовлюбленность** – отражает уверенность в себе, независимость, деловитость, в крайнем проявлении – эгоистичность и черствость.

Третья тенденция (III) – **требовательность – непримиримость – жестокость** – позволяет оценить такие качества, как раздражительность, критичность, нетерпимость к ошибкам партнера. Крайняя выраженность этой тенденции может проявляться в насмешливости и язвительности.

Четвертая тенденция (IV) – **скептицизм – упрямство – негативизм** – характеризует недоверчивость, подозрительность, ревность, обидчивость и злопамятность.

Пятая тенденция (V) – **уступчивость – кротость – пассивная подчиняемость** – позволяет оценить критичность к себе, скромность, робость, стыдливость.

Шестая тенденция (VI) – **доверчивость – послушность – зависимость** – оценивает такие качества, как уважительность, благодарность, стремление доставлять радость партнеру.

Седьмая тенденция (VII) – **добросердечие – несамостоятельность – чрезмерный конформизм** – характеризует способность к взаимопомощи, общительность, доброжелательность, внимательность.

Восьмая тенденция (VIII) – **отзывчивость – бескорыстие – жертвенность** – отражает деликатность, нежность, стремление заботиться о близких, а также терпимость к недостаткам и умение прощать.

§ 19. Опросник суицидального риска (модификация Т. Н. Разуваевой)

Цель: экспресс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8–11 класса. Возможно индивидуальное и групповое тестирование¹.

Инструкция

Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-».

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

¹ Алимова М. А. Суицидальное поведение подростков: диагностики, профилактики, коррекция. Барнаул, 2014. С. 81–83.

15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.

20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29. Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл

уравнивается в значениях с учетом индекса (табл. 8). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица 8

Индексы для субшкальных диагностических концептов

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

Содержание субшкальных диагностических концептов

1. **Демонстративность** – желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда «диалог с миром» может пойти слишком далеко.

2. **Аффективность** – доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.

3. **Уникальность** – восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т. е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

4. **Несостоятельность** – отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога – «Я плох».

5. **Социальный пессимизм** – отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».

6. **Слом культурных барьеров** – культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте – инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самостоятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования».

7. **Максимализм** – инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания

локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

8. Временная перспектива – невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

9. Антисуицидальный фактор – даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

§ 20. Определение личностно-характерологических акцентуаций (К. Леонгард)

Назначение

Методика предназначена для выявления различных уровней акцентуированности личности. Акцентуации рассматриваются как крайние варианты нормы, а не патологии. К. Леонгард полагал, что акцентуированные люди не являются ненормальными. Более того, отмечал он, человек без намека на акцентуацию не склонен развиваться как в отрицательном, так, видимо, и в социально-позитивном направлении. По мнению К. Леонгарда, акцентуированным личностям присуща готовность к особому поведению: как социально-положительному, так и социально-отрицательному¹.

По данным К. Леонгарда, доля акцентуированных личностей составляет примерно 50 % взрослого населения. В силу

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 370–375.

этого данная методика может быть использована в самых разных психодиагностических и психокоррекционных целях.

Инструкция

Вам будут предложены утверждения, касающиеся некоторых особенностей вашего характера и поведения. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+», если нет – знак «-». Над вопросами долго не задумывайтесь, правильных и неправильных ответов нет.

Опросник

1. У вас чаще бывает веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли, что у вас навертываются на глаза слезы в кино, театре, в беседе?
4. Сделав что-то, вы сомневаетесь, все ли сделано правильно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно.
5. В детстве вы были таким же смелым и отчаянным, как все ваши сверстники?
6. Часто ли у вас резко меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы центром внимания в обществе, в компании?
8. Бывает ли, что вы без причины пребываете в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?
10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-нибудь обидел?
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели ящика, что письмо полностью упало в него?

15. Стремитесь ли вы всегда считаться одним из лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (а может, такое чувство бывает и теперь)?
17. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
18. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерики или нервные срывы?
23. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам несправедливо поступили, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, стремитесь ли вы сразу поправить их?
27. Вы в детстве боялись оставаться один в доме?
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причины?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете злиться или впадаете в гнев?
31. Можете ли вы быть абсолютно беззаботно-веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получится из вас ведущий (конференсье) в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение откровенно, прямо и недвусмысленно?
35. Вам трудно переносить вид крови, не вызывает ли он у вас неприятных ощущений?

36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?

37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступают несправедливо?

38. Вам трудно, страшно спускаться в темный подвал?

39. Предпочитаете ли вы работу, требующую неторопливости, тщательности, такой работе, где надо действовать быстро, но требования к качеству невелики?

40. Общительный ли вы человек?

41. В школе вы охотно декламировали стихи?

42. Убегали ли вы из дома в детстве?

43. Кажется, ли вам жизнь трудной?

44. Бывало ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу было просто невыносимо?

45. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?

46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если бы вас кто-нибудь обидел?

47. Вы очень любите животных?

48. Возвращаетесь ли вы, чтобы проверить, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не может случиться?

49. Преследует ли вас иногда мысль, что с вами или вашими близкими может что-то случиться?

50. Считаете ли вы, что Ваше настроение очень изменчиво?

51. Трудно ли вам доказывать свою позицию (выступать на сцене) перед большим количеством людей?

52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит?

53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми?

54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние?

55. Вам нравится работа, требующая энергичной организаторской деятельности?

56. Настойчиво ли вы добиваетесь своей цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?

57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступят слезы?

58. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся у вас в голове?

59. В школе вы иногда подсказывали своим товарищам или давали списывать?

60. Потребуется ли вам большое усилие, напряжение воли, чтобы ночью пройти одному через кладбище?

61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы вещи в вашей квартире были точно на своем месте?

62. Бывает ли так, что, ложась спать в хорошем настроении, вы на следующий день встаете с подавленным, недовольным настроением, длящимся несколько часов?

63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у вас головная боль?

65. Вы часто смеетесь?

66. Можете ли вы быть приветливым с тем, кого вы явно не уважаете, не любите, не цените?

67. Вы подвижный человек?

68. Вы очень часто переживаете из-за несправедливости?

69. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли вы, выключен ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

71. Вы очень боязливы?

72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?

73. В молодости вы охотно участвовали в кружках художественной самодеятельности (театр, танцы и т. п.), а может, вы участвуете и теперь?

74. Вы расцениваете будущее несколько пессимистически, без ожидания радости?

75. Часто ли вас тянет поехать куда-нибудь путешествовать?

76. Может ли ваше настроение меняться так резко, что вы из состояния радости становитесь вдруг угрюмым, подавленным?

77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей или в компании?

78. Долго ли вы переживаете обиду?

79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?

80. Часто ли, будучи школьником, вы переписывали страницу в своей тетради, если случайно ставили на ней кляксу?

81. Относитесь ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверием?

82. Часто ли вы видите страшные сны?

83. Бывает ли, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса поезда, или, стоя у окна многоэтажного дома, остерегаетесь выпасть из окна?

84. В веселой компании вы обычно веселы?

85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?

86. Вы становитесь менее сдержанным и более свободным, если принимаете алкоголь?

87. В беседе вы щедры на слова?

88. Если бы вам необходимо было играть на сцене, вы смогли бы такт войти в роль, чтобы забыть о том, что это только игра?

Обработка и интерпретация результатов

Результаты оцениваются по 10 характерологическим шкалам.

1. Подсчитайте количество ответов «да» и количество ответов «нет» по каждой шкале с помощью приведенного ниже ключа. Каждое совпадение с ключом равно 1 баллу. Максималь-

ная сумма баллов равна 24. Учитывая неоднозначную количественную представленность исследуемых шкал, вводится коэффициент выравнивания, вследствие чего сумма полученных «сырых» баллов умножается на дифференцированный коэффициент. Так, при 8 утверждениях в шкале полученный результат умножается на 3, при 12 – на 2, при 4 – на 6.

Условное название шкалы	Наименование шкалы	Знак ключа	№ вопросов	Коэффициент выравнивания
Г	Гипертимности	+	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77	х 3
З	Застревания,	+	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	х 2
	Ригидности	–	12, 46, 59	
Эм	Эмотивности	+	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	х 3
		–	25	
П	Педантичности	+	4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83	х 2
		–	36	
Т	Тревожности	+	16, 27, 38, 49, 60, 71, 82	х 3
		–	5	
Ц	Циклотимности	+	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84	х 3
Дм	Демонстративности	+	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	х 2
		–	51	
В	Возбудимости, неуравновешенности	+	8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86	х 3
Дис	Дистимности	+	9, 21, 43, 75, 87	х 3
		–	31, 53, 65	
ЭК	Экзальтированности	+	10, 32, 54, 76	х 6

2. Оценивание уровня акцентуированности личности производится по ключевой схеме, показывающей основные границы ее проявления. Чаще всего руководствуются положением о том,

что если суммарный результат больше 12 баллов, то это дает основание говорить о наличии акцентуации по той или иной шкале.

Схема оценки уровней акцентуаций

Баллы											
	Ярко выраженные										
	24										
	12	Средние значения									
	10										
	8	Отсутствие акцентуаций									
		Дм	З	В	Г	Дис	Ц	Эк	Т	Эм	П

Типы акцентуаций

1. Гипертимные. Группа характеризуется высокой склонностью к повышенному настроению, с выраженной направленностью к активизации в различных сферах деятельности, многообразием интересов к высокой психической и физической выносливости. При этом может либо превалировать компонент собственно хорошего настроения с относительно умеренной активностью, либо быть утрирована именно сама активность без существенной эмоции. Пока деятельность таких личностей остается продуктивной и направленной на общественно полезные цели, адаптация их весьма совершенна.

2. Ригидные. Группа с тенденцией к повышенной устойчивости аффективно окрашенных переживаний. В поведении это проявляется в акцентированном стремлении к повышению значимости, честолюбию, целеустремленности, чувствительности по отношению к несправедливости. Там, где личность с сочетанием таких черт находит благоприятные условия для реализации связанных с ними потребностей, адаптация полноценна, и индивидуум может быть полезным членом общества. В противном случае, а также при чрезмерной выраженности ригидности наблюдается болезненная обидчивость, склонность к преувеличению собственных способностей и объяснение неудач неблагожелательностью

окружающих, подозрительность, постоянное предположение о возможности ущемления каких-либо прав. Все это в силу высокой социальной экстраверсии проявляется только социально приемлемыми путями или реализуется в ближайшем окружении. Можно предположить, что ригидность сочетается у таких людей с чертами демонстративности.

3. Эмотивные. Группа характеризуется как эффективно лабильная, склонная к очень сильным переживаниям, постоянно находится под властью глубокого впечатления от пережитого.

4. Педантичные. Группа характеризуется такими чертами характера, которые обращают на себя внимание в ситуациях, связанных с ответственностью и тщательностью. При необходимости работать в условиях недостаточной информации, ограничиваться приблизительными результатами в ущерб деталям «сверхточные личности» будут находиться в состоянии постоянной фрустрации. С другой стороны, чрезмерная выраженность этих черт может привести к неудовлетворительной адаптации и в менее специфических условиях, поскольку сопровождается снижением способности действовать спонтанно, сообразно эмоциям и настроению в связи с потребностью «все тщательно обдумывать». Данные черты характера сопровождаются тревогой и склонностью к избирательным контактам.

5. Тревожные. Группа с преобладанием в характере черт тревожности.

6. Циклотимные. Группа характеризуется длительным преобладанием повышенного или пониженного настроения, которое по своей интенсивности и устойчивости неадекватно вызвавшей его причине.

7. Демонстративные. Группа характеризуется чертой демонстративности в повседневном общении. При умеренной выраженности и наличии достаточных эстетических уставов такого рода особенность может значительно облегчить адаптацию

и способствовать успеху индивидуума. С другой стороны, чрезмерное приспособление может проявиться в патологическом эгоизме истероидных психопатов.

8. Неуправляемые. Группа характеризуется импульсивностью относящихся к ней субъектов, которые склонны реагировать на влияние преобладающей в данный момент эмоции без осмысления ситуации. В жизни такими людьми управляют импульсы, инстинкты, чувства. Они не в состоянии извлекать пользу из собственного негативного опыта, у них затруднена фиксация на какой-нибудь определенной деятельности.

9. Дистимные (гипотимные). Группа, которой присуща склонность к постоянно пониженному настроению, пессимизму, часто с некоторой заторможенностью в протекании психических и моторных актов, пониженная продуктивность в работе.

10. Экзальтированные. Группа людей с такими чертами имеет тенденцию глубоко реагировать на отдельные события, впадая при этом то в депрессии, то в эйфорическую крайность. Они могут с одинаковой легкостью впадать в самое мрачное отчаяние и в самое счастливое и мечтательное состояние. Способны испытывать воодушевление, посвящать себя с жаром какому-либо делу, испытывая при этом чувство большого подъема, и немедленно падать духом при неприятных переживаниях. Под сильной формой выражения чувств лежит подлинно глубокое содержание. Экзальтированным людям свойственны интересы в области искусства и по профессии они часто принадлежат к сфере искусства.

Все эти группы акцентуированных личностей объединяются К. Леонгардом по особенностям характера и отражают темы и глубину аффективных реакций. При истолковании исходят из рассматривания всего профиля.

Предположения об акцентуации черт характера можно делать только тогда, когда сумма больше 12.

§ 21. Экспресс-диагностика характерологических особенностей личности (Н. Айзенк, в модификации Т. В. Матолиной)

Назначение

Данная методика рассчитана на контингент испытуемых в возрасте от 12 до 17 лет. Соответственно может использоваться:

- при формировании коллективов школьных классов;
- при знакомстве преподавателя или воспитателя с вновь поступившими в класс или группу подростками;
- в деятельности работников службы занятости и отделов кадров при приеме на работу подростков;
- в профессиональном отборе молодежи на различные типы профессий (в частности, на профессии типа «человек» – «человек»);
- в профподборе производственных групп в целях достижения оптимального делового и социального сотрудничества;
- в спортивной практике при подборе команд;
- в педагогической практике в целях коррекции взаимоотношений в системе «ученик – учитель» и «ученик – класс»¹.

Опросник

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь просят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?

¹ Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. С. 35–44.

6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?

7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?

8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?

9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь?

10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?

11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?

12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-нибудь?

14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же наоборот, ты склонен к неторопливости, ответ «нет».)

15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?

16. Ты можешь доверить любую тайну?

17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?

18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физические нагрузки) сильно бьется сердце?

19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы познакомиться с кем-нибудь?

20. Ты когда-нибудь говорил неправду?

21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?

22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?

23. Ты часто чувствуешь себя усталым?

24. Ты всегда сначала делаешь уроки, а все остальное потом?

25. Ты обычно весел и всем доволен?

26. Обидчив ли ты?

27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?

28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывает головокружение?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе, даже когда нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось, ли тебе говорить плохо о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не особенно обдумывая?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подадут?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, что тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?

52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли так, что иногда ты чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Обработка результатов

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1. Экстраверсия (Э):
«Да»: 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.
«Нет»: 6, 33, 51, 55, 59.
2. Нейротизм (Н):
«Да»: 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.
3. Ложь:
«Да»: 8, 16, 24, 28, 36, 44.
«Нет»: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

Нормативы для подростков 12–17 лет:

- экстраверсия (Э) – 11–14 баллов;
- ложь – 4–5 баллов;
- нейротизм (Н) – 10–15 баллов.

Таблица типов

Данные по тесту Айзенка					
№	Э в баллах	Н в баллах	№	Э в баллах	Н в баллах
1	0–4	0–4	17	16–20	4–8
2	20–24	0–4	18	4–8	16–20
3	20–24	20–24	19	4–8	4–8
4	0–4	20–24	20	16–20	16–20
5	0–4	4–8	21	12–16	8–12
6	0–4	16–20	22	8–12	8–12
7	0–4	8–16	23	16–20	8–12
8	4–8	0–4	24	12–16	4–8
9	8–16	0–4	25	8–12	4–8
10	16–20	0–4	26	4–8	8–12
11	20–24	4–8	27	4–8	12–16
12	20–24	8–16	28	8–12	16–20
13	20–24	16–20	29	12–16	16–20
14	16–20	20–24	30	16–20	12–16
15	8–16	20–24	31	8–12	12–16
16	4–8	20–24	32	12–16	12–16

Характерологические проявления	Путь коррекции
Тип № 1 Э: 0-4; Н: 0-4 Безытектный, мирный, невозмутимый. В группе скромен. Дружбу не навязывает, но и не отвергает, если ему предлагают. Склонен к упрямству, если ощущает свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен	Воспитателей беспокоят мало, а значит, всегда страдают от невнимания педагогов, тренеров, начальников. Главное в подходе – повысить самооценку, привлечь внимание группы к данному человеку. Желательно, чтобы у индивида была возможность выбора темпа работы. Необходимо подчеркивать ценность таких качеств, как скромность, хладнокровие
Тип № 2 Э: 20-24; Н: 0-4 Растянутый, общительный, разговорчивый. Любит быть на виду. Оптимист, верит в успех. Легко прощает обиды, превращает конфликты в шутку. Впечатлителен, любит новизну. Пользуется общей любовью. Однако поверхностен, беспечен, прихотлив. Артистичен. Не умеет добиваться результата (увлекается, но быстро остывает)	Поощрять трудолюбие, использовать природный артистизм и склонность к новизне. Желательно исподволь приучать к дисциплине, организованности (например, предлагая оригинальные задания). Рекомендуется помочь организовать время (работой в кружке, участием в экспедициях и т. п.)
Тип № 3 Э: 20-24; Н: 20-24 Активный, имеет хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми на равных. Очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего принимает активную противоборствующую позицию. Не выносит безразличия к себе	Основная тактика – подчеркнутое уважение. Взаимоотношения следует строить на убеждении, спокойном, доброжелательном тоне общения. При аффективном поведении возможна ироничная реакция. Не следует выяснять отношения в момент конфликта. Лучше обсудить проблемы позже, в спокойной ситуации. При этом желательно акцентировать внимание на проблеме и на возможности решить ее без особого эмоционального напряжения. Подросткам данного типа необходимо дать возможность проявить организаторские способности, а также реализовать энергетический потенциал (спортивные достижения и т. п.)

Тип № 4 Э: 0-4; Н: 20-24 Тип беспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищет опеки. Необщителен, поэтому имеет смещенные оценки и самооценки. Высокоранимый. Адаптация идет длительное время, поэтому действия замедленны. Не любит активный образ жизни. Созерцатель. Часто бывает склонен к философии. Легко драматизирует ситуацию	Стремиться поддержать. Оградить от насмешек. Выделять положительные стороны (вдумчивость, склонность к монотонной деятельности). Подобрать деятельность, не требующую активного общения, строгой временной регламентации. Активизировать интерес к окружающей среде. Исподволь сводить с людьми доброжелательно-энергичными
Тип № 5 Э: 0-4; Н: 4-8 Созерцателен, спокоен. Имеет низкий уровень заинтересованности в реальной жизни, а значит, и низкие достижения. Направлен на внутреннее выдуманное или вычитанные коллизии. Послушно-безразличен	Остро нуждается в повышении самооценки, это разрушает различие и повышает уровень притязаний, а, следовательно, качество работы или учебы. Желательно найти сильные стороны (способности, задатки), чтобы как-то увлечь работой
Тип № 6 Э: 0-4; Н: 16-20 Сдержанный, робкий, чувствительный, стесняется в незнакомой ситуации. Неуверенный, мечтательный. Любит философствовать, не любит многолюдья. Склонен к сомнениям. Мало верит в свои силы. В целом уравновешен. Не склонен паниковать и драматизировать ситуацию. Тревожный. Часто пребывает в нерешительности, склонен к фантазиям	Стараться поддерживать, опекать, подчеркивать перед группой положительные качества и проявления (серьезность, воспитанность, чуткость). Можно увлечь идеей (например, помощи кому-то более слабому). Это повысит самооценку, даст повод к более оптимистическому отношению жизни

Тип № 7 Э: 0-4; Н: 8-16 Человек скромный, активный, направленный на дело. Справедливый, преданный друг. Очень хороший, умелый помощник, но плохой организатор. Застенчив. Предпочитает оставаться в тени. В компаниях, как правило, не состоит. Дружит вдвоем. Взаимоотношениям придает большое значение. Иногда скуповато-морализующий	В деятельности желательно предоставить свободный режим; поощрять, это активизирует инициативу. Постараться помочь раскрепоститься, чтобы действовал самостоятельно, а не по указке (по природе подчиняем). Избегать публичной критики. Внушать уверенность в своих силах и правах. Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет
Тип № 8 Э: 4-8; Н: 0-4 Человек спокойный, склонный к общению в компаниях. Эстетически одаренный. Скорее созерцатель, чем деятель. Уравновешенный. Безразличен к успехам. Любит жить «как все». Во взаимоотношениях ровен, но глобо переживать не умеет. Легко избегает конфликтов	Главная задача – активизировать потребность к деятельности. Найти занятие, способное заинтересовать его (скорее это нечто связанное с художественными проявлениями). Поощрять успехи. Желательно чаще общаться с подростком, обращая внимание на развитие социального интеллекта
Тип № 9 Э: 8-16; Н: 0-4 Активный, жизнерадостный. Общительный. В общении неразборчив. Легко попадает в асоциальные группировки вследствие плохой сопротивляемости дезорганизующим условиям. Склонен к новизне, любознательный. Социальный интеллект развит слабо. Не развито умение выносить адекватные оценки и самооценки. Часто не имеет твердых принципиальных установок. Энергичен. Доверчив	Режим желателен более жесткий, мобилизующий. Установить доброжелательные отношения, но подросток должен чувствовать, что за ним наблюдают. Стремиться направлять энергию на полезное дело (например, увлечь глобальной идеей достичь чего-то – поступить в вуз и т. п.). Однако в этом случае необходимо распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки и объемы и жестко контролировать выполнение. Подростка данного типа желательно ввести в состав группы или бригады с сильным лидером и позитивными установками

Тип № 10 Э: 16-20; Н: 0-4 Артистичен. Любит рассказывать. Недостаточно настойчив. Общителен. Неглубок. Уравновешен	Поддерживать усилия, направленные на достижение интересных целей (у самого хватает инициативы выбрать какое-то занятие или цель, но не хватает упорства). Поощрять артистизм, но не допускать до клоуныства
Тип № 11 Э: 20-24; Н: 4-8 Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашается на рискованные развлечения. Невсегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Благороден. Часто бывает эгоистичен. Обаятелен. Имеет организаторские склонности	Поощрять и развивать организаторские склонности. Может быть лидером, но нуждается в контроле. Удерживать от зазнайства. Лидерское положение в коллективе легко выправляет разболтанность, лень. Любит быть «на коне». В случае необходимости можно допускать коллективную критику
Тип № 12 Э: 20-24; Н: 8-16 Легко подчиняется дисциплине. Обладает чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к искусству, спорту. Активен. Влюбчив. Легко увлекается людьми и событиями. Впечатлителен	Лидер по натуре, как в эмоциональной, так и в деловой сфере. Необходимо поддерживать лидерские усилия, помогать, направлять в деловом и личностном плане
Тип № 13 Э: 20-24; Н: 16-20 Сложный тип. Тщеславен. Энергичен. Жизнерадостен. Как правило, не имеет высокой духовной направленности. Потружен в житейские радости. Во главу угла ставит бытовые потребности. Преклоняется перед подвижностью. Всеми силами стремится достичь удачи, успеха, выгоды. Презирает неудачников. Общительный, демонстративный. Жестко выдвигает свои требования	Цель старшего – держать подростка «в рамках», так как тот склонен зазнаваться, подчинять себе окружающих. Действовать лучше спокойно и твердо. Выделять других, подчеркивая их положительные личностные качества. Можно предложить роль организатора, при этом требовать выполнения обязанностей. Желательно эстетическое воспитание

Тип № 14 Э: 16-20; Н: 20-24 Властный, мнительный, подозрительный, педантичный. Всегда стремится к первенству. Мелочный. Наслаждается любым проявлением превосходства. Язывительно-желчен. Склонен к насмешке над более слабыми. Мстителен, пренебрежителен, деспотичен. Легко утомляется	Нельзя относиться равнодушно. Можно относиться дружелюбно, можно – с иронией. Нужно дать возможность занять лидерское положение, однако при этом следует выбрать пост, на котором он больше внимания уделял бы бумагам, чем людям. Поощрять волю и упорство. При этом подростку желательно воспитывать в себе позитивное эмоциональное отношение к окружающим и позитивные установки
Тип № 15 Э: 8-16; Н: 20-24 Вечно недовольный, ворчливый, склонный к придирам. Мелочно-требовательный. К язвительности не склонен. Легко обижается по пустякам. Часто бывает хмурым, раздражительным. Завистлив. В делах неуверенный. В отношениях – подчиненный. Перед трудностями пасует. В группе, классе держится в стороне. Злопамятен. Друзей не имеет. Сверстниками командует. Голос тихий, резкий	Желательно наладить хотя бы минимальные взаимоотношения. Это легче сделать, основываясь на мнительности данного человека. Можно интересоваться его самочувствием, успехами в доверительной беседе. В качестве общественной нагрузки, позволяющей иметь опору во взаимоотношениях, можно дать канцелярскую работу (педантические свойства позволят делать ее хорошо). Поощрять за исполнимость при всем коллективе, что позволит как-то наладить отношения со сверстниками. Подростки такого типа требуют постоянного внимания и индивидуального взаимодействия
Тип № 16 Э: 4-8; Н: 20-24 Высокочувствительный тип, недоверчивый, застенчивый, молчаливый, замкнуто-обидчивый. Самолюбивый, независимый, отличается критическим складом ума. Пессимист. Склонен к обобщенному мышлению. Часто бывает не уверен в себе	В подходе желательны оберегающий режим, поощрения при одноклассниках, доброжелательность, уважительность. Следует поддерживать справедливые критические суждения, но избегать развития у подростка морализирования и критиканства

Тип № 17 Э: 16-20; Н: 4-8 Очень эмоционален. Восторженный, жизнерадостный, общительный, влюбчивый. В контактах неразборчив, дружески настроен ко всем. Непостоянен, наивен, треблив, нежен. Пользуется симпатией окружающих. Фантазер. Не стремится к лидерству, предпочитая интимно-дружеские связи	Поддерживать положительный настрой. Желательно развивать эстетические склонности, поддерживать увлечения (поощрять, интересоваться, предлагать выступить перед классом, группой). Обратить внимание на выработку волевых качеств (настойчивости, уровня притязаний)
Тип № 18 Э: 4-8; Н: 16-20 Эмпатичный. Очень жалостливый, склонный поддерживать слабых, предпочитает интимно-дружеские контакты. Настроение чаще бывает спокойное, пониженное. Скромный. Застенчив. Не уверен в себе. Созерцатель. Легко становится настороженным и подозрительным в неблагоприятных условиях	Рекомендуется наладить шадаще-развивающий режим. Контролировать исподволь, относиться спокойно, доброжелательно. Помогать в трудных ситуациях, которыми в данном случае являются достижение цели, формирование активной позиции, налаживание контактов (со сверстниками и взрослыми). Исключить публичное обсуждение, если возможны негативные оценки
Тип № 19 Э: 4-8; Н: 4-8 Спокойный тип. Молчаливый, рассудительный. Замедленно-деятельный, очень последовательный, самостоятельный, независимый, кропотливый. Беспристрастный, скромный, малоэмоциональный. Иногда бывает отвлечен от реальности	У подростков данного типа надо постараться повысить самооценку, развить систему притязаний, раскрыть склонности и способности. Заинтересовать чем-то можно, дав какую-либо работу с высокой личной ответственностью (деятельность должна быть связана больше с бумагами, чем с людьми). Поддержка такого типа нуждается в советах по разным вопросам, но выраженных в деликатной форме

Тип № 20 Э: 16-20; Н: 16-20 Очень демонстративен, не умеет сопереживать. Эмоционально беден. Любит противопоставлять себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя ценностей. Ценит престиж. Часто бывает фальшив. Практичен	Режим взаимодействия мягкий, терпимый, чтобы не обострять негативные качества. Вовлечь в спортивные или технические занятия, чтобы подростки могли перевести энергию в позитивное русло, а потребность в борьбе за первенство – в приемлемую форму. Желательно эстетическое воспитание. Необходимо вовлекать в позитивные социальные группы с сильным влиятельным лидером
Тип № 21 Э: 12-16; Н: 8-12 Очень энергичен, жизнерадостен. Любимец публики. Считается, что подростки такого типа счастливы. Действительно, они часто очень одарены, легко учатся, артистичны, неутомимы. Однако наличие этих качеств часто имеет негативные результаты. Подростки (молодые люди) с детства привыкают, что им все доступно. В результате не учатся серьезно работать над достижением цели. Легко все бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны. Имеют довольно низкий социальный интеллект	Требуют доброжелательного отношения. В коллективе не стоит выбирать на лидерские должности (лучше почаще предлагать разовые поручения организаторского типа). Строго требовать выполнения поручений. Желательно вместе с подростком найти какую-то значимую цель (например, овладеть иностранным языком), разбить на периоды срок исполнения, расписать по времени задачи и контролировать выполнение. Это, с одной стороны, поможет добиться поставленной цели, а с другой стороны, приучит к упорядоченной работе
Тип № 22 Э: 8-12; Н: 8-12 Очень пассивно-безразличный. Уверен в себе. В отношении к окружающим жестко требователен. Злопамятен. Часто проявляет пассивное упрямство. Очень педантичен, мелочен. Рассудителен, хладнокровен. К чу-	Создать у подростка ощущение, что он интересен воспитателю (тренеру и т. д.). Следует интересоваться мелочами быта, самочувствия. Среди общественных поручений желательно выдвигать что-то, требующее аккуратного исполнения (ведение журнала или табеля, учет чего-то и т. п.). Необходимо хвалить за исполнительность. Помогать в выборе занятий (желательно

жому мнению относится безразлично. Ригиден, предпочитает привычные дела и монотонность быта. Интонации речи маловыразительны. Малоэстетичен Тип № 23 Э: 16-20; Н: 8-12 Общительный, активный, инициативный, увлекающийся. При этом умеет управлять собой. Умеет добиваться намеченной цели. Честолюбив. Любит лидировать и умеет быть организатором. Пользуется доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий. Эстетичен, ровно оживлен	индивидуальные, а не групповые виды спорта или художественной самодельности)
Тип № 24 Э: 12-16; Н: 4-8 Активный, уравновешенный тип. Энергичен. Среднеобщителен. Привязчив к немногочисленным друзьям. Упорядочен. Умеет ставить перед собой задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству. Иногда обидчив	Создать возможность для лидерства. Помогать в решении групповых и индивидуальных задач. Следить за тем, чтобы нагрузка (учебная, производственная и общественная) была в разумных пределах
Тип № 25 Э: 8-12; Н: 4-8 Активный, иногда взрывчатый, иногда бесечно-веселый. Часто бывает спокойно-безразличен. Инициативы почти не проявляет, действует по указке. Пассивен в социальных контактах. К глубоким эмоциональным переживаниям не расположен. Склонен к монотонной кропотливой работе	Предпочитает спокойное доверительное отношение окружающих. Желательно отлаживание четких деловых контактов
Желательно спокойно-деловое отношение. Лучше находить и рекомендовать индивидуальные занятия. Такие люди хорошо справляются с административной работой	

Тип № 26 Э: 4-8; Н: 8-12 Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив. Целеустремлен. Имеет твердые принципы. Временами обидчив	Такие люди любят доверительные отношения, спокойный темп работы. Не склонны к панибратству. Желательно поощрять при классе (группе) за аккуратность, исполнительность. Работать над повышением уверенности в своих действиях
Тип № 27 Э: 4-8; Н: 12-16 Уравновешенно-меланхолический. Тонко чувствующий. Привязчивый; ценит доверительно-интимные отношения, спокойный. Ценит юмор. В целом – оптимист. Иногда паникует, иногда впадает в депрессию. Однако чаще спокойно-задумчив	Создать обстановку активно-спокойной деятельности. Желательно избегать жесткой регламентации. Рекомендовать эстетические и литературные понятия
Тип № 28 Э: 8-12; Н: 16-20 Меланхолический, честолюбивый, упорный, серьезный. Иногда склонен к уныло-тревожному настроению. Дружит с немногочисленным кругом людей. Необидчив, но иногда мнителен. Самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов, но зависим от близких в эмоциональной жизни	Рекомендуется направлять усилия на повышение самооценки, укреплять уверенность в себе
Тип № 29 Э: 12-16; Н: 16-20 Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, общителен, часто пребывает в боевом настроении. Неудачи скрывает. Любит быть на виду. Хладнокровен	Взаимоотношения строить на основе уважения, высокой требовательности. Можно посмеиваться над недостатками, если подрастает заносчив

Тип № 30 Э: 16-20; Н: 12-16 Гордый, стремится к первенству, злопамятен. Стремится к лидерству во всем. Энергичен, упорен. Спокойный, расчетливый. Любит риск, непреклонен в достижениях. Не лишен артистизма, хотя и сдержан	Не допускать зазнайства. Поддерживать в позитивных усилиях. Помогать в лидерстве, не допускать командный стиль отношений. Нейтрализовать озлобленность. Развивать социальный интеллект
Тип № 31 Э: 8-12; Н: 12-16 Застенчив, не завистлив, стремится к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. С близкими людьми проявляет наблюдательность, чувство юмора. Склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегает ситуаций риска, опасности. Не выносит навязанный темп. Иногда склонен к быстрым решениям. Часто раскаивается в своих поступках. В неудачах обвиняет только себя	Обеспечить спокойную, доброжелательную обстановку. Стараться вовлекать в активное решение деловых вопросов. Поощрять социальную активность, вовлекать в участие в каких-либо мероприятиях (семинарах, конференциях и т. п.)
Тип № 32 Э: 12-16; Н: 12-16 Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Заносчив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтности. Не уступает, даже если не прав. Мук совести не испытывает. В общении не склонен к сопереживанию. Ценит только информативность. Эмоционально ограниченный тип	Не поддерживать в конфликтных ситуациях. Воздействовать через честолюбие. Отношения поддерживать ровные, пытаясь их подвзоль развивать социальный интеллект

§ 22. Методика «Выявление уровня тревожности у подростков»

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее в группе.

На первой странице бланка указываются фамилия, имя школьника, класс, возраст и дата проведения исследования¹.

Инструкция

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

Если ситуация совершенно не кажется вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать ее, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для вас крайне неприятна, если вы не можете перенести ее, и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача представить себе, как можно ясно каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает, в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

Текст методики

Пример:

Перейти в новую школу	0 1 2 3 4
-----------------------	-----------

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. Самара : Бахрах-М, 2008. С. 418–421.

1	Отвечать у доски	0 1 2 3 4
2	Пойти в дом к незнакомым людям	0 1 2 3 4
3	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0 1 2 3 4
4	Разговаривать с директором школы	0 1 2 3 4
5	Думать о своем будущем	0 1 2 3 4
6	Учитель смотри в журнал, кого бы спросить	0 1 2 3 4
7	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0 1 2 3 4
8	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0 1 2 3 4
9	Пишешь контрольную работу	0 1 2 3 4
10	После контрольной учитель называет отметки	0 1 2 3 4
11	На тебя не обращают внимание	0 1 2 3 4
12	У тебя что-то не получается	0 1 2 3 4
13	Ждешь родителей с родительского собрания	0 1 2 3 4
14	Тебе грозит неудача, провал	0 1 2 3 4
15	Слышишь за своей спиной смех	0 1 2 3 4
16	Сдаешь экзамены в школе	0 1 2 3 4
17	На тебя сердятся (непонятно почему)	0 1 2 3 4
18	Выступить перед большой аудиторией	0 1 2 3 4
19	Предстоит важное, решающее дело	0 1 2 3 4
20	Не понимаешь объяснение учителя	0 1 2 3 4
21	С тобой не согласны, противоречат тебе	0 1 2 3 4
22	Сравниваешь себя с другими	0 1 2 3 4
23	Проверяются твои способности	0 1 2 3 4
24	На тебя смотрят как на маленького	0 1 2 3 4
25	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0 1 2 3 4
26	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0 1 2 3 4
27	Оценивается твоя работа	0 1 2 3 4
28	Думаешь о своих делах	0 1 2 3 4
29	Тебе надо принять для себя решение	0 1 2 3 4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0 1 2 3 4

Методика включает ситуации трех типов:

- ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- ситуации, актуализирующие представление о себе;
- ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявленные с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Данные о распределении пунктов шкалы представлены в табл. 9.

Таблица 9

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
Школьная	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Самооценочная	3	5	12	14	19	22	23	27	28	29
Межличностная	2	7	8	11	15	17	18	21	21	26

Подсчитайте общую сумму баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале – общего уровня тревожности (табл. 10).

Таблица 10

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности (в баллах)			
	Класс	Пол	Общая	Школьная	Самооцен.	Межличн.
1. Нормальный	8	ж	30–62	7–19	11–21	7–20
		м	17–54	4–17	4–18	5–17
	9	ж	17–54	2–14	6–19	4–19
		м	10–48	1–13	1–17	3–17
	10	ж	35–62	5–17	12–23	5–20
		м	23–47	5–14	8–17	5–14
2. Несколько повышен	8	ж	63–78	20–25	22–26	21–27
		м	55–73	18–23	19–25	18–24
	9	ж	55–72	15–20	20–36	20–26
		м	49–67	14–19	18–26	18–25
	10	ж	63–76	18–23	24–29	21–28
		м	48–60	15–19	18–22	15–19
3. Высокий	8	ж	79–94	26–31	27–31	28–33
		м	74–91	24–30	26–32	25–30

Окончание табл. 10

	9	ж	73–90	21–26	27–32	27–33
		м	68–86	20–25	27–34	26–32
	10	ж	77–90	24–30	30–34	29–36
		м	61–72	20–24	23–27	20–23
4. Очень высокий	8	ж	более 94	более 31	более 31	более 33
		м	более 91	более 30	более 32	более 30
	9	ж	более 90	более 26	более 32	более 33
		м	более 86	более 25	более 34	более 32
	10	ж	более 90	более 30	более 34	более 36
		м	более 72	более 24	более 27	более 23
5. Чрезмерное спокойствие	8	ж	менее 30	менее 7	менее 11	менее 7
		м	менее 17	менее 4	менее 4	менее 5
	9	ж	менее 17	менее 2	менее 6	менее 4
		м	менее 10	—	—	менее 3
	10	ж	менее 39	менее 5	менее 12	менее 5
		м	менее 23	менее 5	менее 8	менее 5

В табл. 10 представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности для каждой половозрастной группы определялся, исходя из среднего арифметического значения каждой группы, в качестве показателя интервала взято среднее квадратическое отклонение от результатов группы.

Особого внимания требуют прежде всего учащиеся с высокой и очень высокой общей тревожностью. Как известно, подобная тревожность может порождаться либо реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т. п.

§ 23. Тест школьной тревожности Филлипса

Цель – изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить: «да» или «нет»¹.

Инструкция

Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов сверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ, если Вы согласны с ним, или если не согласны.

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне знаний со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось, ли что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. С. 421–425.

8. Случается, ли с тобой, что ты опасаясь высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?

9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?

10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?

11. Случается, ли что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?

12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?

13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?

14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?

15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?

16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты такой работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя, когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на вопрос № 58 ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом показывают проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

– общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности;

– число совпадений по каждому из восьми видов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	Номера вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 $\Sigma=22$
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 $\Sigma=11$
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 $\Sigma=13$
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 $\Sigma=6$
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 $\Sigma=6$
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 $\Sigma=5$
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 $\Sigma=5$
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 $\Sigma=8$

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1 –	11 +	21 –	31 –	41 +	51 –
2 –	12 –	22 +	32 –	42 –	52 –
3 –	13 –	23 –	33 –	43 –	53 –
4 –	14 –	24 +	34 –	44 +	54 –
5 –	15 –	25 +	35 +	45 –	55 –
6 –	16 –	26 –	36 +	46 –	56 –
7 –	17 –	27 –	37 –	47 –	57 –
8 –	18 –	28 –	38 +	48 –	58 –
9 –	19 –	29 –	39 +	49 –	
10 –	20 +	30 +	40 –	50 –	

Результаты

1. Число несовпадений знаков («+» – Да, «–» – Нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: $< 50\%$; $\geq 50\%$; $\geq 75\%$) для каждого респондента.

2. Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3. Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: – абсолютное значение – $< 50\%$; $\geq 50\%$; $\geq 75\%$.

4. Представление этих данных в виде диаграммы.

5. Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору $\geq 50\%$ и $\geq 75\%$ (для всех факторов).

6. Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7. Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего – со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

§ 24. Фрейбургская анкета

Ф. И. О. _____

Пол _____

Возраст _____

Место работы родителей _____

Инструкция к этой анкете предлагает обвести кружком «да», если ответ на соответствующий вопрос имеет к подростку отношение, и «нет», если этот вопрос его не касается¹.

Анкета содержит следующие вопросы:

1	Я знаю, что ребята за моей спиной говорят обо мне плохо	Да	Нет
2	Я редко даю сдачи, когда меня бьют	Да	Нет
3	Я быстро теряю самообладание, однако так же быстро успокаиваюсь	Да	Нет
4	Если мне при размене денег дают на одни рубль больше и если я его беру, то позднее меня мучают сильные угрызения совести	Да	Нет
5	Я могу так рассвирепеть так, что буду, например, бить все подряд	Да	Нет
6	Честно говоря, мне иногда доставляет удовольствие мучить других	Да	Нет
7	Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, то я ему желаю настоящего наказания	Да	Нет
8	Я верю в то, что за зло можно отплатить добром, и в соответствии с этим и действую	Да	Нет
9	Если грубо обращаются к кому-нибудь из моих друзей, то мы вместе думаем о наказании	Да	Нет

¹ Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учебное пособие. М. : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 2005. С. 32–33.

10	У меня иной раз бывают трудности с родителями	Да	Нет
11	Собака, которая не слушается, заслуживает удара	Да	Нет
12	С ребятами, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь осторожно	Да	Нет
13	Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю	Да	Нет
14	У меня часто бывают разногласия с другими	Да	Нет
15	Мне кажется, что большая часть дурных поступков однажды будет наказана	Да	Нет
16	Когда я разъярен, я охотно освобождаюсь от этого состояния во время физической работы	Да	Нет
17	Раньше я иногда очень охотно мучил других, например, выворачивал руки, дергал за волосы и т. д.	Да	Нет
18	Иногда я себе представляю, какие ужасы должны произойти с теми, кто ко мне не справедлив	Да	Нет
19	Я могу припомнить, как однажды был так рассержен, что взял первую оказавшуюся под рукой вещь и разорвал или разбил ее	Да	Нет

При совпадении с ключом отмечается высокий уровень агрессии: 1+, 2-, 3+, 4-, 5+, 6+, 7+, 8-, 9+, 10+, 11+, 12+, 13+, 14+, 15-, 16, 17+, 18+, 19+.

§ 25. Тест склонности к риску

Ф. И. О. _____

Пол _____

Возраст _____

Место работы родителей _____

Просим Вас поставить плюс (+) в одной из пяти граф предложенного опросника¹.

№	Вопросы	Ответы				
		Да	Скорее, да, чем нет	Трудно сказать, как бы поступил	Скорее нет, чем да	Нет
1	Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать помощь тяжелобольному человеку?					
2	Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?					
3	Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости 100 км/час?					
4	Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку (например, во время турпохода)?					
5	Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?					
6	Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?					
7	Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?					

¹ Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. С. 34–35.

8	Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?					
9	Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?					
10	Могли бы Вы прыгнуть с десятиметровой высоты на тент пожарной команды?					
11	Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?					
12	Могли бы Вы в виде исключения вместе с другими семью людьми подняться на лифте, рассчитанном на шесть человек?					
13	Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?					
14	Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?					

На каждый вопрос опросника здесь можно дать один из пяти вариантов ответа, каждый из которых оценивается в баллах:

5 – да;

4 – скорее, да, чем нет;

3 – трудно сказать, как бы поступил;

2 – скорее, нет, чем да;

1 – нет.

Данный тест несет определенную информацию о склонности подростков к риску. Те, кто набирает при ответах 60 и более очков, обладают повышенной склонностью к риску, 25 и менее – являются весьма осторожными. Первая категория опрошенных и те, кто приближается к ним, заслуживают особого внимания педагога. Преимуществом данного теста является его простота, возможность проведения без бланков: педагог зачитывает вопросы, учащиеся отмечают на любом листке бумаги номера вопросов и выставляют сами баллы (для того, чтобы они не ошибались и не переспрашивали постоянно, систему оценок–баллов можно быстро написать на доске).

Эта методика является модификацией широко распространенного вопросника для изучения принятых рискованных решений

и строится по типу проективных тестов: испытуемому предлагается набор гипотетических жизненных ситуаций, в которых он должен идентифицировать себя с одним из персонажей и принять решение о рискованном (или наоборот, осторожном) поведении.

§ 26. Методика диагностики степени готовности к риску Шуберта

Инструкция

Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых Вас спрашивают. При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте соответствующий балл по следующей схеме:

- 2 балла – полностью согласен, полное «ДА»;
- 1 балл – больше «ДА», чем «НЕТ»;
- 0 баллов – ни «ДА», ни «НЕТ», нечто среднее;
- 1 балл – больше «НЕТ», чем «ДА»;
- 2 балла – полное «НЕТ»¹.

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?

2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?

3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного взломщика?

4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?

5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?

6. Стали бы Вы первым переходить очень холодную реку?

7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть эти деньги?

8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. С. 575–576.

9. Могли бы Вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?

10. Могли бы Вы без тренировки управлять парусной лодкой?

11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?

12. Могли бы Вы после 10 стаканов пива ехать на велосипеде?

13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?

14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?

15. Могли бы Вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел Ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?

16. Могли бы Вы с десятиметровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?

17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?

18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/ч?

19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?

20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

Подсчитайте сумму набранных Вами баллов в соответствии с инструкцией.

Общая оценка теста дается по непрерывной шкале как отклонение от среднего значения. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску. Значения теста: от –50 до +50 баллов.

Результат:

- меньше –30 баллов: слишком осторожны;
- от –10 ... +10 баллов: средние значения;
- свыше +20 баллов: склонны к риску.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защите). Готовность к риску связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Исследования дали также следующие результаты:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных работников готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у женщин готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мужчин;
- у военных командиров и руководителей предприятий готовность к риску выше, чем у студентов;
- с ростом отверженности личности, в ситуации внутреннего конфликта растет готовность к риску;
- в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

§ 27. Методика «Изучение самооценки личности подростка»

Методика дает представление о степени адекватности самооценки личности и самопринятии. Применяется как индивидуально, так и в группе¹.

Слова, обозначающие качества личности, записываются в столбик посередине страницы:

АГРЕССИВНОСТЬ	НАСТОЙЧИВОСТЬ	СКУПОСТЬ
БЕСПЕЧНОСТЬ	НЕБРЕЖНОСТЬ	ТЕРПЕЛИВОСТЬ
БЕСКОРЫСТИЕ	НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ	ТРУСОСТЬ
ГОРДОСТЬ	НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ	УВЛЕКАЕМОСТЬ
ДРУЖЕЛЮБИЕ	ОБАЯНИЕ	УСТУПЧИВОСТЬ
ЖЕСТОКОСТЬ	ОТЗЫВЧИВОСТЬ	ХОЛОДНОСТЬ
ЗАБОТЛИВОСТЬ	ОСТОРОЖНОСТЬ	ЧЕРСТВОВАСТЬ
ЗАСТЕНЧИВОСТЬ	ПОДВИЖНОСТЬ	ЧЕСТНОСТЬ
ИЗНЕЖЕННОСТЬ	ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ	ЭРУДИЦИЯ
ИСКРЕННОСТЬ	ПРЕЗРИТЕЛЬНОСТЬ	ЭНТУЗИАЗМ
ЛЕГКОВЕРИЕ	РАВНОДУШИЕ	ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ
ЛИЦЕМЕРИЕ	РАСЧЕТЛИВОСТЬ	ЯЗВИТЕЛЬНОСТЬ
МНИТЕЛЬНОСТЬ	САМОЗАБВЕННОСТЬ	
НАВЯЗЧИВОСТЬ	СДЕРЖАННОСТЬ	

Ход выполнения задания

Преподаватель предлагает испытуемым следующее задание: «Внимательно прочитайте слова и слева от них поставьте знак «+», характеризующий положительные качества вашего идеала (которые вы цените больше всего в людях). Справа поставьте знак «-» рядом со словами, выражающими качества, которыми ваш идеал не должен обладать (черты «антиидеала», отрицательные качества). Затем из отмеченных положительных и отрицательных черт выберите те, которые присущи вам, и обведите

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. С. 492–493.

кружком значок возле этих слов. Остальные (не отмеченные никаким значком) слова не следует трогать. Ориентируйтесь не на степень выраженности той или иной черты, а на ее наличие или отсутствие («да» или «нет»)).

Обработка результатов

Формулу самооценки вывести отдельно по положительным (CO+) и отрицательным (CO–) качествам:

$$CO+ = \frac{H+}{H++}; \quad CO- = \frac{H-}{H--},$$

где H++ и H-- – количество черт идеала и «антиидеала»;

H+ и H– – количество положительных и отрицательных качеств, отмеченных испытуемым у себя.

Уровень самооценки определяется по следующей шкале:

CO+	уровень самооценки	CO–
0–0,2	заниженная	1–0,8
0,2–0,4	несколько заниженная	0,8–0,6
0,4–0,6	адекватная	0,6–0,4
0,6–0,8	несколько завышенная	0,4–0,2
0,8–1	заниженная	0,2–0

§ 28. Модифицированный вариант опросника «Решение трудных ситуаций»

Инструкция

Вам следует внимательно прочитать вопрос и выбрать нужный из предложенных вариантов ответ: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «почти всегда»¹.

Текст

1. Если у меня что-то не получается, я в раздражении бросаю все и ухожу, а позже, когда успокаиваюсь, заканчиваю дело.

¹ Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. С. 266–268.

2. Когда возникают проблемы, я закуриваю, чтобы успокоиться.
3. В трудных ситуациях я ищу человека, которому можно пожаловаться и встретить сочувствие.
4. Если у меня не получилось какое-либо дело, я перестаю о нем думать и быстро забываю.
5. Иногда я в раздражении поступаю так, что потом сам не могу понять, почему я это сделал.
6. Были случаи, когда я был настолько зол, что хватал первую попавшуюся вещь и ломал ее (рвал, разбивал и т. п.).
7. Если кто-то мешает мне добиться успеха, я стараюсь отплатить ему тем же.
8. В случае неудачи я никогда не обращаю свой гнев и отчаяние против самого себя.
9. Когда я разозлюсь, я прибегаю к «сильным» выражениям.
10. При неудачах я вознаграждаю себя тем, что начинаю делать нечто такое, что мне лучше удается.
11. Если у меня что-то не получается, я затрачиваю большие усилия и терпение, чтобы все же добиться своей цели.
12. Проблемы надолго выбивают меня из колеи так, что я не способен ничем заниматься, все валится из рук.
13. Перед важным для меня событием я принимаю какое-нибудь лекарство, чтобы успокоиться.
14. Я никому не рассказываю о своих проблемах, а стараюсь уединиться, чтобы обдумать их в одиночестве.
15. В случае неудачи я думаю, что виновато только стечение обстоятельств, и в другой раз мне повезет больше.
16. При неудачах я виню себя за то, что не сделал все, что мог, для достижения цели.
17. При неудаче я способен сорвать свой гнев на том, кто подвернется под «горячую руку».
18. Если у меня что-то не получается, в гневе я могу сломать уже сделанное.

19. Когда кто-то причиняет мне боль или неприятности, я думаю, что вполне заслужил такое.

20. Если кто-то меня раздражает, я готов сказать ему все, что думаю о нем.

21. При неудаче я мысленно возвращаюсь к проблеме, пытаюсь найти ее правильное решение, хотя исправить уже ничего нельзя.

22. Когда объективные обстоятельства против меня, я не иду напролом, пытаюсь добиться своей цели.

23. При неприятностях я думаю, как отплатить своим обидчикам, но реально ничего не предпринимаю.

24. При неудачах я рассчитываю на помощь и поддержку окружающих меня людей.

25. Выпив немного, я легче воспринимаю свои проблемы.

26. Я не могу отвлечься от своих неприятностей, подолгу переживая случившееся.

27. В моих неудачах или неприятностях моя вина очень незначительна.

28. Чтобы добиться успеха или защитить свои права, я готов применить физическую силу.

29. Я понимаю людей, которые в гневе могут бить посуду, ломать вещи.

30. В наказание за неудачи я заставляю себя делать что-нибудь особенно мне неприятное.

31. В споре или при неприятностях я говорю с окружающими на повышенных тонах.

32. Успех в другой области не может мне возместить горечь пережитой неудачи.

33. При неудаче я ищу, в чем состоит моя ошибка, и начинаю все заново, стараясь ее не повторять.

34. Когда у меня что-то не получается, я это забрасываю и больше к этому не возвращаюсь.

35. Выпивка помогает мне поднять настроение и забыть о проблемах.

36. При неприятностях я успокаиваю себя тем, что у других дела обстоят еще хуже.

37. Виновник моих проблем чаще всего я сам.

38. В трудные ситуации я попадаю по вине других людей.

39. Я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу или хлопаю дверью.

40. Были случаи, когда я сознательно причинял себе боль в наказание за то, что я такой неудачник.

41. Даже в ходе бурного спора я не прибегаю к личным выпадам или оскорбительным замечаниям.

42. При неприятностях я стараюсь заняться каким-то интересным для меня делом, чтобы отвлечься.

43. Когда все против меня, я еще более настойчиво стремлюсь достичь своей цели и доказать, что я прав.

44. При неприятностях я ищу оскорбления в каком-то привычном занятии или прогулке.

45. Даже при крупных неудачах я не впадаю в отчаянье, теряя ко всему интерес.

46. Я порой раздражаюсь настолько, что срываю гнев на неодушевленных предметах.

47. Когда у меня что-то не получается, я обращаюсь за советом к друзьям или более сведущим людям.

48. При неприятностях или неудачах я успокаиваю себя тем, что это дело временное и завтра все изменится.

49. Мне кажется, что большинство моих неудач произошли от неумения, незнания или лени.

50. Даже при сильном гневе я не способен подраться или ударить обидчика.

51. Я могу понять людей, которые принимают «веселящие» средства, чтобы забыть свои трудности и тревоги.

52. При крупных неприятностях я думаю, что такой неудачник, как я, не имеет права жить.

53. Если у меня что-то не получается, и кто-нибудь лезет не в свое дело, я могу нагрубить ему.

54. Когда у меня что-то не получается, я стараюсь взять более легкое задание, чтобы добиться успеха.

55. Я стремлюсь довести дело до конца, не обращая внимания на препятствия или прежние неудачи.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов по пятибалльной системе:

- «никогда» – 1 балл,
- «редко» – 2 балла,
- «иногда» – 3 балла,
- «часто» – 4 балла,
- «почти всегда» – 5 баллов.

Уход – 1, 12, 23, 34, 45.

Наркотизация – 2, 13, 25, 35, 51.

Сравнение своих проблем с проблемами других – 3, 14, 24, 36, 47.

Механизмы снижения психического напряжения – 4, 15, 26, 44, 48.

Вербальная агрессия – 9, 20, 31, 41, 53.

Агрессия к людям – 7, 17, 28, 38, 50.

Агрессия к предметам – 6, 18, 29, 39, 46.

Агрессия к себе – 8, 19, 30, 40, 52.

Интрапунитивное отношение к ситуации – 5, 16, 27, 37, 49.

Компенсация – 10, 21, 32, 42, 54.

Возрастание усилий к достижению цели – 11, 22, 33, 43, 55.

§ 29. Шкала депрессии

Тест адаптирован Т. И. Балашовой. Полное тестирование с обработкой занимает 20–30 мин. Испытуемый отмечает ответы на бланке¹.

¹ Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения. С. 264–265.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и поставьте рядом с ним цифру в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Если вы выбираете ответ «Никогда или изредка», поставьте цифру 1, если ответ «Иногда» – 2, «Часто» – 3, «Почти всегда или постоянно» – 4.

Текст

1. Я чувствую подавленность.
2. Утром я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.
12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен, чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов

Уровень депрессии (далее – УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \Sigma_{пр.} + \Sigma_{обр.},$$

где $\Sigma_{пр.}$ – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\Sigma_{обр.}$ – сумма цифр, «обратных» зачеркнутым, к высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например, у высказывания № 2 зачеркнута цифра «1» – мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2 – мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 – ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 – ставим в сумму 1 балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов. Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД от 50 до 59 баллов, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллов.

§ 30. Методика диагностики оценки самоконтроля в общении М. Снайдера

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить, как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным, поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным – букву «Н»¹.

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.

¹ Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. С. 510–511.

2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.

10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов

По одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы искренне отвечали на вопросы, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0–3 балла – у вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности;

4–6 баллов – у вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми;

7–10 баллов – у вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

§ 31. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири

Методика создана Т. Лири, Г. Лефоржем, Р. Сазеком в 1954 г. и предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке¹.

При исследовании межличностных отношений наиболее часто выделяются два фактора: доминирование-подчинение и дружелюбие-агрессивность. Именно эти факторы определяют общее впечатление о человеке в процессах межличностного восприятия. Они названы М. Аргайлом в числе главных компонентов при анализе стиля межличностного поведения и по содержанию могут быть соотнесены с двумя из трех главных осей семантического дифференциала Ч. Осгуда: оценка и сила. В многолетнем исследовании, проводимом американскими психологами под руководством Б. Бейлза, поведение члена группы оценивается по двум переменным, анализ которых осуществляется в трехмерном пространстве, образованном тремя осями:

- доминирование-подчинение;
- дружелюбие-агрессивность;
- эмоциональность-аналитичность.

¹ Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. С. 408–418.

Для представления основных социальных ориентации Т. Лири разработал условную схему в виде круга, разделенного на секторы. В этом круге по горизонтальной и вертикальной осям обозначены четыре ориентации:

- доминирование-подчинение;
- дружелюбие-враждебность.

В свою очередь, эти секторы разделены на восемь – соответственно более частным отношениям. Для еще более тонкого описания круг делят на 16 секторов, но чаще используются октанты, определенным образом ориентированные относительно двух главных осей.

Схема Т. Лири основана на предположении, что чем ближе оказываются результаты испытуемого к центру окружности, тем сильнее взаимосвязь этих двух переменных. Сумма баллов каждой ориентации переводится в индекс, где доминируют вертикальная (доминирование-подчинение) и горизонтальная (дружелюбие-враждебность) оси. Расстояние полученных показателей от центра окружности указывает на адаптивность или экстремальность интерперсонального поведения.

Опросник содержит 128 оценочных суждений, из которых в каждом из 8 типов отношений образуются 16 пунктов, упорядоченных по восходящей интенсивности. Методика построена так, что суждения, направленные на определение того или иного типа отношений, расположены не подряд, а особым образом: они группируются по 4 и повторяются через равное количество определений. При обработке подсчитывается количество отношений каждого типа.

Т. Лири предлагал использовать методику для оценки наблюдаемого поведения людей, т. е. поведения в оценке окружающих («со стороны»), для самооценки, оценки близких людей, для описания идеального «Я». В соответствии с этими уровнями диагностики меняется инструкция для ответа.

Максимальная оценка уровня – 16 баллов, но она разделена на четыре степени выраженности отношения:

0–4 балла – низкая	адаптивное поведение
5–8 баллов – умеренная	
9–12 баллов – высокая	экстремальное поведение
13–16 баллов – экстремальная	

Разные направления диагностики позволяют определить тип личности, а также сопоставлять данные по отдельным аспектам. Например, «социальное «Я»», «реальное «Я»», «мои партнеры» и т. д.

Методика может быть представлена респонденту либо списком (по алфавиту или в случайном порядке), либо на отдельных карточках. Ему предлагается указать те утверждения, которые соответствуют его представлению о себе, относятся к другому человеку или его идеалу.

В результате производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью специального «ключа» к опроснику. Полученные баллы переносятся на дискограмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (от 0 до 16). Концы векторов соединяются и образуют личностный профиль (рис. 3).

По специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: *доминирование* и *дружелюбие*.

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$



Рис. 3. Дискограмма доминирование/подчинение

Качественный анализ полученных данных проводится путем сравнения диаграмм, демонстрирующих различие между представлениями разных людей. С. В. Максимовым приведены индексы точности рефлексии, дифференцированности восприятия, степени благополучности положения личности в группе, степени осознания личностью мнения группы, значимости группы для личности.

Методический прием позволяет изучать проблему психологической совместимости и часто используется в практике семейных консультаций, групповой психотерапии и социально-психологического тренинга.

Типы отношений к окружающим

1. Авторитарный.

13–16 – диктаторский, властный, деспотический характер, тип сильной личности, которая лидирует во всех видах групповой деятельности. Всех наставляет, поучает, во всем стремится полагаться на свое мнение, не умеет принимать советы других. Окружающие отмечают эту властность, но признают ее.

9–12 – доминантный, энергичный, компетентный, авторитетный лидер, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения.

0–8 – уверенный в себе человек, но не обязательно лидер, упорный и настойчивый.

II. Эгоистический.

13–16 – стремится быть над всеми, но одновременно в стороне от всех, самовлюбленный, расчетливый, независимый, себялюбивый. Трудности перекладывает на окружающих, сам относится к ним несколько отчужденно, хвастливый, самодовольный, заносчивый.

0–12 – эгоистические черты, ориентация на себя, склонность к соперничеству.

III. Агрессивный.

13–16 – жесткий и враждебный по отношению к окружающим, резкий, жесткий, агрессивность может доходить до асоциального поведения.

9–12 – требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

0–8 – упрямый, упорный, настойчивый и энергичный.

IV. Подозрительный.

13–16 – отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, подозрительный, обидчивый, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно на всех жалуется, всем недоволен (шизоидный тип характера).

9–12 – критичный, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за неуверенности в себе, подозрительности и боязни плохого отношения, замкнутый, скептический, разочарованный в людях, скрытный, свой негативизм проявляет в вербальной агрессии.

0–8 – критичный по отношению ко всем социальным явлениям и окружающим людям.

V. Подчиняемый.

13–16 – покорный, склонный к самоунижению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

9–12 – застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации.

0–8 – скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности.

VI. Зависимый.

13–16 – резко неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, от чужого мнения.

9–12 – послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

0–8 – конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый.

VII. Дружелюбный.

9–16 – дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех «быть хорошим» для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

0–8 – склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам «хорошего тона» в отношениях с людьми, инициативный

энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить признание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

VIII. Альтруистический.

9–16 – гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя «маска», скрывающая личность противоположного типа).

0–8 – ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

Поставьте знак «+» против тех определений, которые соответствуют Вашему представлению о себе (если нет полной уверенности, знак «+» не ставьте).

I	1. Другие думают о нем благосклонно 2. Производит впечатление на окружающих 3. Умеет распоряжаться, приказывать 4. Умеет настоять на своем
II	5. Обладает чувством достоинства 6. Независимый 7. Способен сам позаботиться о себе 8. Может проявлять безразличие
III	9. Способен быть суровым 10. Строгий, но справедливый 11. Может быть искренним 12. Критичен к другим
IV	13. Любит поплакаться 14. Часто печален 15. Способен проявлять недоверие 16. Часто разочаровывается

V	17. Способен быть критичным к себе 18. Способен признать свою неправоту 19. Охотно подчиняется 20. Уступчивый
VI	21. Благодарный 22. Восхищающийся, склонный к подражанию 23. Уважительный 24. Ищущий одобрения
VII	25. Способен к сотрудничеству 26. Стремится ужиться с другими 27. Дружелюбный, доброжелательный 28. Внимательный, ласковый
VIII	29. Деликатный 30. Одобряющий 31. Отзывчивый на призывы о помощи 32. Бескорыстный
I	33. Способен вызвать восхищение 34. Пользуется у других уважением 35. Обладает талантом руководителя 36. Любит ответственность
II	37. Уверен в себе 38. Самоуверен, напорист 39. Деловитый, практичный 40. Любит соревноваться
III	41. Строгий и крутой, где надо 42. Неумолимый, но беспристрастный 43. Раздражительный 44. Открытый, прямолинейный
IV	45. Не терпит, чтобы им командовали 46. Скептичен 47. На него трудно произвести впечатление 48. Обидчивый, щепетильный
V	49. Легко смущается 50. Не уверенный в себе 51. Уступчивый 52. Скромный
VI	53. Часто прибегает к помощи других 54. Очень почитает авторитеты 55. Охотно принимает советы 56. Доверчив и стремится радовать других

VII	57. Всегда любезен в общении 58. Дорожит мнением окружающих 59. Общительный, уживчивый 60. Добросердечный
VIII	61. Добрый, вселяющий уверенность 62. Нежный, мягкосердечный 63. Любит заботиться о других 64. Бескорыстный, щедрый
I	65. Любит давать советы 66. Производит впечатление значимости 67. Начальственно-повелительный 68. Властный
II	69. Хвастливый 70. Надменный и самодовольный 71. Думает только о себе 72. Хитрый, расчетливый
III	73. Нетерпим к ошибкам других 74. Свокорыстный 75. Откровенный 76. Часто недружелюбен
IV	77. Озлобленный 78. Жалобщик 79. Ревнивый 80. Долго помнит свои обиды
V	81. Склонный к самобичеванию 82. Застенчивый 83. Безынициативный 84. Кроткий
VI	85. Зависимый, несамостоятельный 86. Любит подчиняться 87. Предоставляет другим принимать решения 88. Легко попадает впросак
VII	89. Легко поддается влиянию друзей 90. Готов довериться любому 91. Благорасположен ко всем без разбору 92. Всем симпатизирует
VIII	93. Прощает все 94. Переполнен чрезмерным сочувствием 95. Великодушен, терпим к недостаткам 96. Стремится покровительствовать
I	97. Стремится к успеху 98. Ожидает восхищения от каждого 99. Распоряжается другими 100. Деспотичный

II	101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам) 102. Тщеславный 103. Эгоистичный 104. Холодный, черствый
III	105. Язвительный, насмешливый 106. Злой, жестокий 107. Часто гневлив 108. Бесчувственный, равнодушный
IV	109. Злопамятный 110. Проникнут духом противоречия 111. Упрямый 112. Недоверчивый, подозрительный
V	113. Робкий 114. Стыдливый 115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться 116. Мягкотелый
VI	117. Почти никогда и никому не возражает 118. Навязчивый 119. Любит, чтобы его опекали 120. Чрезмерно доверчив
VII	121. Стремится сыскать расположение каждого 122. Со всеми соглашается 123. Всегда дружелюбен 124. Любит всех
VIII	125. Слишком снисходителен к окружающим 126. Старается утешить каждого 127. Заботится о других в ущерб себе 128. Портит людей чрезмерной добротой

Таким образом, в данном разделе пособия раскрыт примерный и не полный комплекс психодиагностического инструментария для диагностики личности и группы по проблемам девиантного поведения личности, но достаточный для начала подготовки научной работы, подбора литературы, изучения основных видов отклонений в поведении.

ТЕМА 3. ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

В первых двух темах данного пособия были раскрыты основные понятия, теории и концепции для объяснения девиантного поведения. В третьей же теме будут приведены материалы для организации профилактической и коррекционной работы с личностью и группой, а также представлены программы для психологической профилактики, коррекции, реабилитации личности.

В связи с подготовкой данного пособия возникла необходимость обобщить опыт практической работы с проблемами девиантного поведения личности в условиях современной дифференциации научных подходов. В исследовании психологии девиантного поведения возникли новые вопросы, отражающие известный кризис, который переживает психологическая наука, наблюдается многообразие исследований и улучшение качества их научной и содержательной сторон, продолжается изучение специфики осуществления профилактической и коррекционной работы, анализируются достижения и недостатки, проблемы и открытия.

Одним из первых перед авторским коллективом встал вопрос о понимании цели и содержания как профилактической, так и коррекционной работы. Возникла проблема подбора методов воздействия на личность, группу. В настоящее время не существует единого подхода к организации профилактики и коррекции девиантного поведения.

Изучая психологию девиантного поведения, мы анализируем социальные ситуации, изучаем психологию личности, учитывая ее индивидуально-психологические особенности. Например, снижение активности личности может быть вызвано ее болезнью или наличием неразрешенного внутриличностного конфликта.

В такой ситуации цель – повышение активности личности, изучение травмирующей ситуации и устранение причин подобного поведения.

Для эффективной профилактической работы целесообразно применять активные методы в подготовке психологов и социальных педагогов. К примеру, можно проводить социально-психологический тренинг для повышения психологической компетентности специалиста; организовывать супервизорские группы (работа в диадах и малых группах) или практику, основная цель которых состоит в приобретении опыта собственной практической работы, получении обратной связи в форме обсуждения проведенных мероприятий, возникших проблем и др., обращая внимание на возможности дистанционной работы с личностью и группой и ее специфику.

Анализируя возникшие проблемы организации и осуществления профилактики девиантного поведения личности, необходимо отметить профессиональные трудности в работе начинающих специалистов с семьями из-за недостаточности опыта, профессиональных умений. Страх и неуверенность возникают у молодых специалистов перед групповой работой, при анализе групповой деятельности. Проблема может возникнуть в организации дискуссии или на стадии обсуждения проведенной деловой игры.

Рецепт для решения возникших проблем один – больше практиковаться, работая с группами, тем более, что это более эффективный способ профилактики девиантного поведения. Заблаговременно готовится к проведению встреч, тренингов, бесед и не забывать изучать тех, с кем предстоит работать (численность, возраст, пол, профессия, статус, должность, индивидуальные и социально-психологические особенности личности и пр.).

Методов и способов воздействия на личность и группу множество. Психологи, социальные педагоги могут использовать в своей работе арттерапию, ассертивный тренинг – тренинг уве-

ренного поведения, аудиовизуальные средства с целью музыкального или речевого сопровождения, или управления познавательными процессами, формирования специальных умственных навыков, необходимых для лучшего усвоения материала и пр. Использование технических средств позволяет специалисту в простой и доступной форме добиться лучших результатов, использовать наработанный опыт и материалы многократно, изменять их при необходимости.

Еще один из активных методов психологической профилактики и коррекции пользуется спросом у специалистов. Это аутогенная тренировка – метод, направленный на восстановление саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенных под воздействием разнообразных стрессоров. Пример аутогенной тренировки по Шульцу приведен в данном пособии. В научной и справочной литературе описаны разнообразные модификации аутогенных тренировок:

- модификация Мюллера-Хегеманна;
- модификация Клейнзорге и Клумбиеса;
- модификация К. И. Мировского и А. Н. Шогама;
- модификация М. С. Лебединского и Т. Л. Бортник и др.

Мало кто из практикующих психологов и социальных педагогов для восстановления психического равновесия проводят обучение аутогипнозу. Сам метод заслуживает отдельного внимания. Примеры по обучению аутогипнозу и методика его применения были описаны в научной литературе А. М. Вайтценхоффером в 1957 г., а ранее, в 1952 г. Р. Родес предложил инструкции по самообучению.

Следующий интересный метод – библиотерапия, воздействует на психику и поведение человека с помощью чтения книг, представляет собой сочетание знаний и опыта психотерапевтической методики и руководство по подбору литературы. Специалистом библиотерапии составляются планы чтения («библиоте-

рапевтическая рецептура»), где учитывается клиническая картина заболевания и индивидуальные особенности пациента. Термин в 1916 г. был введен С. Крозерсом.

В профилактической, коррекционной и тренинговой работе могут быть использованы различные варианты дискуссий: групповая, свободная, неструктурированная и др. Такая вариативность в работе психолога, социального педагога позволяет оказывать различную психологическую помощь и влиять на организационное развитие, решение проблем личности, развитие коммуникативных умений и др., с использованием на тренинговых встречах в качестве основной терапии двигательную, как основную или дополнительную, включая воздействие на когнитивные и эмоциональные процессы.

К методам (методикам), вызывающим разные отзывы (как положительные, так и отрицательные) ученых, психологов-практиков, педагогов, относятся:

- метод конфронтации, когда участники взаимодействия демонстрируют противопоставление, столкновение, противостояние мнений, идей или даже групп. Для применения такого метода требуются хорошие знания психологии личности и группы, опыт практической работы;

- метод (методика) наказания и ее варианты в виде осуждения, негативной оценки поведения;

- методика остановки мысли, заключающаяся в контроле, ее резкой остановки со словом «Стоп!», коррекции. Данная процедура с остановкой мысли повторяется до полного автоматизма, контроля со стороны личности. Иногда применяются элементы визуализации материала (демонстрируется карточка со словом «Стоп!»).

Методику погружения уместно будет использовать в ролевом тренинге, устраняя возможные причины девиантного поведения, совмещая ее с другими психологическими техниками и приемами.

Широко применяется в работе с девиантным поведением личности «методика фокусирования на прогрессе»¹, в которой психолог или социальный педагог концентрирует внимание личности на том, что действительно эффективно (или начинает становиться таким). Например, специалист может поинтересоваться, произошел ли какой-нибудь прогресс в решении проблемы за последнее время.

Сложным приемом в социально-психологических тренингах является «молчание в группе»², как правило, направленное на прекращение дискуссии и на достижение оптимального уровня напряжения, предоставления времени группе для обдумывания новой информации, анализа психического состояния или полученного опыта. Сложность может состоять в непредвиденных результатах применения данной методики – в появлении страхов, нежелании работать дальше, агрессивности и сопротивления, или просто усталости. Тем более, что высока доля сопротивления к оказанию помощи у лиц склонных к девиантному поведению.

Но данный метод может привести и к положительным результатам – это поиск и нахождение оптимальных решений проблем, раскрытию конфликтных ситуаций в группе, это переход на новый этап работы с проблемой, например, получение новой, а зачастую и неожиданной информации. Специалистам важно уделять больше времени на анализ (самоанализ) чувств и состояние личности, смысла и причин молчания, и обеспечить поддержку каждому участнику в группе.

Внимание специалистов, работающих с проблемами девиантного поведения личности, должно быть обращено на мотивацию личности к изменению ее сознания и поведения. Для решения данных вопросов применяются поведенческие тренинги с целью

¹ Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. 3-е изд., перераб. и доп. СПб. : Питер, 2006. С. 347.

² Там же. С. 357.

уменьшения человеческих страданий, ограничений в способности к действиям, в выборе способов и средств достижения цели. Как в рамках данного вида тренинга, так и в рамках применения других методов и методик, уместно использовать «домашние задания», которые подбираются индивидуально и способствуют уменьшению тревоги и повышению самооценки.

Важным в работе психологов и социальных педагогов остается поддерживающая, позитивная помощь, создание социально-поддерживающей среды. Обычно используется в работе по проблемам склонности к алкоголизму, наркомании, конфликтному поведению и трудностях в межличностных отношениях, проявления агрессии и враждебности и др. Положительное подкрепление применяется для решения вопросов, связанных с формированием новых образцов, стереотипов поведения, ослабления нежелательного поведения.

Многообразные техники, применяемые психологами, дают больше вариантов при воздействии на психику личности. Provocation techniques могут дать преимущества в работе, могут создать опасные ситуации: «конфронтация», «вопросы без ответов», «сообщение информации» и другие техники призваны вызвать реакцию личности, оказать стимулирующие воздействия на психические процессы и изменения поведения. Добиться можно как положительных реакций личности, так и отрицательных.

В инструментах психологов имеется и самостоятельные, самодостаточные методы, объединенные общим названием проективная арттерапия, предполагающая использование рисунка, моделирования, лепки и других занятий с целью получения более детальных сведений о проблеме отдельной личности или группы, способствует осознанию проблем и переживаний самой личностью.

К групповым методам работы можно отнести методы психогимнастики и психодрамы. Основной целью применения данных

методов является использование новых средств для коммуникации с другими, способов выражения своих чувств, состояний, решение проблем с помощью невербальных средств, в форме ролевой игры.

Анализируя особенности профилактической и коррекционной работы, методов диагностики и воздействия, следует отметить важный факт, что между состояниями полного здоровья личности, находящейся в категории «здоровье» до состояний личности в определении таких категорий как «предболезнь», «болезнь» лежит широкий спектр переходных психических состояний. Психические и поведенческие расстройства проявляются в своеобразных регрессивных формах психологической защиты, демонстрируют нарушения развития личности. Требуют комплекса вмешательств, направленных на восстановление, активизацию психических, социальных функций, формирование знаний, навыков, способностей для решения конкретных внутриличностных или социальных проблем. Дополняя вышеизложенную информацию в качестве рекомендации для специалистов, работающих с проблемами в поведении личности, следует работать не по изменению личности в целом, а изменять определенные установки и стереотипы поведения, влиять на значимые отношения и психические состояния, на процессы социализации и адаптации личности. Подробнее раскроем особенности организации психологической работы по проблемам отклоняющегося поведения.

§ 1. Организация психологической работы по проблемам девиантного поведения личности

Анализ научной и учебной литературы, наблюдения практикующих психологов подтверждают тот, факт, что сегодня отсутствует единый подход по организации психологической работы по проблемам девиантного поведения личности, организации профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий.

При разработке профилактической или коррекционной программы психологу, педагогу необходимо собрать общую информацию о личности и ее социальных контактах, проанализировать причины возникновения проблем, а затем осуществить психологическую профилактику или коррекцию поведения личности, например, поменять установки, скорректировать направленность и пр.

Важно напомнить о том, что оценка поведения личности важна для определения «нормальности», адекватности поведения. Сбор информации осуществляется при помощи различных научных методов, в том числе при помощи беседы (интервью), наблюдения, тестирования и пр. В работе с проблемами девиантного поведения психологи и педагоги часто используют психологическое консультирование.

«Под психологическим консультированием подразумевается проведение анализа психического состояния клиента или пациента с использованием различных методов психологической диагностики (интервьюирования, экспериментов и пр.) с предоставлением ему объективных данных и научных интерпретаций результатов, которые должны способствовать разрешению стоящих перед человеком общежитских проблем, формированию новых представлений о различных подходах к решению психологических проблем, вариантах их предотвращения и методах психологической защиты и компенсации, а также расширению его психологической культуры и личностному росту. Таким образом, консультирование охватывает, во-первых, диагностический процесс и способствует определению нормального или аномального развития человека, наличия или отсутствия психологической симптоматики; во-вторых, процесс информирования индивида о структуре его психической деятельности и индивидуально-психологических особенностях, благоприятных и потенциально патогенных жизненных ситуациях; в-тре-

тных, процесс обучения навыкам психологической защиты, ауто-тренинга и иных способов нормализации собственного эмоционального состояния»¹.

Психологическая профилактика и коррекция тесно связаны с психологическим консультированием, воздействием на психику и поведение личности. Психологическая терапия применяется как целенаправленное воздействие на личность. В науке описаны различные системы психотерапии: психоаналитическая, психодинамическая, экзистенциальная, личностно-центрированная, интерперсональная, гештальт, экспозиционная терапия, поведенческая, когнитивная и пр. Подробнее со спецификой каждой системы психотерапии можно ознакомиться в книге Джеймса Прохазка, Джона Норкросс «Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов»².

Психологами и педагогами изучаются основные потребности личности, воспоминания о прошедших событиях, установки, самооценка, реакции, эмоции, межличностные отношения и пр. Проводятся как стандартизированные, так и не стандартизированные интервью. Осуществляется анализ анкетных данных и собранной общей информации о личности и ее социальном окружении. Используются различные методы профилактической и коррекционной работы.

К основным задачам психологической реабилитации, по мнению Т. Ю. Сенициной, относятся: «психодиагностика актуальных психических состояний; восстановление психической деятельности; восстановление индивидуально-психологических характеристик; закрепление психических реакций и психологических характеристик личности в пределах нормы»³.

¹ Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. М. : ИД «Городец», 2016. С. 328.

² Прохазка Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.

³ Сеницына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации : учебно-методическое пособие. М. : НИИ Школьных технологий, 2013. С. 305.

В представленной модели комплексной психологической реабилитации Т. Ю. Синициной перечислены и раскрыты: «психологическая диагностика; психологическое консультирование; психологическая коррекция; психологическое просвещение и психологическая профилактика; социально-психологический тренинг; психологическая саморегуляция; семейное консультирование»¹.

Важность каждого вида работы неоспорима и, безусловно, помогает в работе с лицами, которым необходима психолого-педагогическая помощь.

В данной главе предпринята попытка подбора интересных методов, техник, методик, приемов, направлений для организации профилактических и коррекционных мероприятий по проблеме девиантного поведения личности.

§ 2. Методы, идеи и направления профилактических и коррекционных мероприятий по проблеме девиантного поведения личности

Тревожность личности и ее фобии

Некоторые люди испытывают излишнюю тревожность и чувство беспокойства в отношении многих явлений. Становятся легко возбудимыми, нетерпеливыми, агрессивными. Часто утомляются, не могут сосредоточиться и сконцентрироваться на выполнении какого-либо задания. Испытывают затруднения со сном. Большинству из них удастся поддерживать адекватные межличностные отношения, уходить от социальных конфликтов, но иногда возникают проблемы, связанные с обвинением таких людей в получении удовольствия, «выгоды» от своего состояния, от тревоги и тревожности. В практике психологической работы

¹ Синицына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации. С. 306.

применяются разнообразные методы работы, опираясь на социокультурную, психодинамическую, гуманистическую, экзистенциальную, когнитивную, биологическую модели.

При организации профилактических и коррекционных мероприятий важно не забывать о том, что на поведение личности воздействуют все факторы: биологические, психологические, социальные.

В работе с тревожностью личности и ее фобиями наблюдается стремление ученых к объединению методов исследования и воздействия. Например, психологи часто используют в работе когнитивную терапию, тренинг социальных навыков, тренинг релаксации, тренинг (программу) управления стрессом и пр. Используют экспозиционные техники для работы с фобиями и тревожностью личности, групповую терапию.

Для начинающих психологов, педагогов будет интересна информация об известных и неизвестных фобиях, влияющих на поведение личности, подробно представленная в книге Р. Комера «Патопсихология поведения: нарушения и патологии психики»¹.

Зависимое поведение

Личность, склонная к девиантному поведению, страдающая различными зависимостями, получает некоторую выгоду от такого поведения для себя. Интересна сравнительная таблица результатов исследования 1998 г. Ч. Цитренбаума с соавторами, где представлены наиболее частые выгоды, даваемые курением, пищевой аддикцией и алкоголизмом, описанные в книге Г. В. Старшенбаума «Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей»².

¹ Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 158.

² Старшенбаум Г. В. Аддиктология : психология и психотерапия зависимостей. М. : Когито-Центр, 2019. С. 17.

Таблица 11

Выгоды от курения, переедания и алкоголизма

Курение	Переедание/ Избыточный вес	Алкоголизм
Облегчение стресса / самоуспокоение	Облегчение стресса / самоуспокоение	Облегчение стресса / самоуспокоение
Упрямство / независимость	Удовольствие / подарок	Удовольствие / подарок
Удовольствие / подарок	Упрямство / независимость	Надежный «друг» / «компаньон»
Надежный «друг» / «компаньон»	Надежный «друг» / «компаньон»	Средство избежать интимных взаимоотношений
Подражание идеалу	Средство избежать интимных взаимоотношений	Социализация / вхождение в группу
Средство меньше есть и не полнеть	Средство избежать сексуальности	Оправдание импульсивности
Стимуляция	Подражание идеалу	Облегчение скуки
Глубокое дыхание	Облегчение скуки	Подражание идеалу
Социализация / вхождение в группу	Социализация / вхождение в группу	

Расстройства питания

В СМИ описывается множество примеров нарушения пищевого поведения. Читателям известны такие заболевания, как нервная анорексия и нервная булимия. Анорексия и булимия – серьезные проблемы современного общества. Число случаев анорексии возрастает в Европе, Америке, Японии, России.

Анорексией могут страдать взрослые и дети, женщины и мужчины. На данном этапе 90–95 % случаев заболевания наблюдаются у женщин. Чаще проблема нарушения поведения наблюдается в возрасте 14–18 лет, но не исключена возможность нарушения в любом возрасте.

«Нервная анорексия – психическое расстройство, отмеченное стремлением к максимальной худобе и потере веса¹».

Таким лицам характерны искаженное представление о себе и своем весе, страх набрать «лишний» вес приводит к ограниченному потреблению продуктов. Получение удовольствия от возможности контролировать собственную жизнь.

«Булимия – расстройство, отмеченное частым обжорством, за которым следует искусственно вызванная рвота или другие экстремальные компенсирующие действия. Также известна как синдром обжорства с последующим очищением желудка»².

Причины появления расстройств поведения различны, начиная с социального давления, воспитания и взаимоотношений в семье, депрессии и расстройств настроения до генетической предрасположенности и пр.

В профилактике нарушений целесообразно планировать программы, содержащие упражнения на изменения социальных установок в отношении веса и питания, на самооценку и изменения отношений в семье. Работа должна строиться на устранении когнитивных и эмоциональных проблем, в том числе страхов, тревог.

Для организации профилактических и коррекционных мероприятий осуществляется психологическая диагностика личности, межличностных отношений и пр. Часто применяются анкеты. Примерные вопросы анкеты приведены в табл. 12³.

¹ Комер Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики. С. 315.

² Там же. С. 319.

³ Там же. С. 337.

Таблица 12

Примерные вопросы для оценки поведения личности

Вопросы	Всегда	Обычно	Часто	Иногда	Редко	Никогда
Я думаю, что у меня слишком большой живот						
Я ем, когда я не в духе						
Я думаю о диете						
Я думаю, у меня слишком толстые ноги						
Я чувствую себя неэффективной личностью						
Я чувствую себя очень виноватым после того, как переедаю						
Мне внушает ужас прибавление в весе						
Я путаюсь в эмоциях, которые переживаю						
Я продолжаю объедаться, чувствуя, что не могу остановиться						
Мне трудно рассказать о своих чувствах другим						
Я порой не могу понять, голоден я или сыт						
Я думаю, что у меня слишком широкие бедра						
Если я прибавлю фунт, я начинаю тревожиться, что поправляюсь						
Я думаю, что мои ягодицы слишком массивны						
Я ем или пью тайком от окружающих						
Я хотел бы полностью контролировать все мои физические побуждения						

Применяются методы профилактических бесед, групповой работы, ведения дневников для оценки собственного поведения, методы демонстрации, предупреждения и оценки последствий поведения. Не рекомендуются методы запретов и резких негативных оценок личности и ее поведения для профилактики отклоняющегося поведения детей и подростков. Это может привести к противоположному эффекту.

Главная цель психологической профилактической работы – помочь личности восстановить нормальный режим (в том числе

питания и здоровья). Подбор альтернативных видов девиантного поведению, например, занятие любимым видом спорта и пр. При возникновении заболевания требуется организация лечения расстройств питания.

Алкоголизм

Алкоголизм – важная социальная проблема и сложное медицинское и психологическое заболеваний. Сегодня ученые сходятся в том, что употребление алкоголя нарушает здоровье личности и становится необходимым для поддержания нормальной активности; алкоголизм относится к личностным нарушениям, проявляющимся в физической и психической зависимости; влечет проблемы в социальных контактах, в том числе в отношениях с сослуживцами, родственниками, провоцирует противоправные действия при невозможности бросить пить.

На начальных этапах работы по данной проблеме важно определить факторы и причины, приводящие личность к алкоголизму и оценить риски, уровень риска¹ можно определить проанализировав поведение личности, т. е. количество и частоту приема алкоголя (табл. 13).

¹ Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. С. 46.

Уровень риска алкоголизма

Уровень	Характеристика поведения
Низкая степень риска	Прием одной-двух доз 6–8 раз в год (1 доза = 40 г водки, 150–200 г сухого вина, 300–500 г пива)
Умеренный риск	Прием одной-двух доз 10–20 раз в год
Опасный уровень	Прием одной-двух доз 6–10 раз в месяц либо трех-четырех доз 20–40 раз в год
Продром (начало) алкоголизма	Прием трех-четырех доз 6–10 раз в месяц

Агрессия и враждебность личности

В научной психологической литературе агрессии, агрессивному поведению уделено должное внимание в связи с тем, что агрессия, направленная на себя или других, принимает непосредственное участие в различных формах поведенческих девиаций и заслуживает специального рассмотрения и практической работы.

Неординарные упражнения для работы с агрессией и враждебностью личности предложены в следующей подборке.

Упражнение «Мне не нравится, когда...»

Цель: осознание поведения, состояния и социальной ситуации.

Средства: бланки с высказываниями, ручки, блокноты.

Психолог предлагает найти группе и письменно отразить как можно больше вариантов продолжения следующих предложений:

1. Мне не нравится, когда...
2. Я раздражаюсь, когда...
3. Я вне себя, когда...
4. Я не могу терпеть, когда...

Участники тренинга по завершении работы с предложениями, озвучивают свои варианты ответов. Тренер фиксирует их на доске.

В книге И. Г. Малкиной-Пых¹ представлены упражнения для работы с агрессией для трех этапов тренинга: разминки, основного и заключительного. Приведем примеры некоторых из них.

На начальном этапе тренинга (разминке) целесообразно использовать следующие упражнения: «Не буду!», «Крик», «Резонанс». Раскроем как пример одно из перечисленных упражнений.

Упражнение «Резонанс»

Упражнение выполняется стоя, можно ходить по комнате. Необходимо сконцентрировать внимание на собственном дыхании: движении диафрагмы, дыхательных путей. Далее нужно попробовать извлечь звук: очень осторожно озвучить выдох и ощутить вибрации в горле, груди, ротовой полости, голове. При следующем выдохе отправить звук в потолок (не надо смотреть туда, глаза могут быть полузакрыты), попробовать достичь резонанса с потолком, то есть услышать, что звук, отраженный от потолка, слился с новым звуком. Следующие этапы: резонанс с потолком, стенами, полом, с мягким ковром, с окном, с космосом. Практика показывает, что легче всего резонанс «получается» с полом, поэтому можно начинать с него, чтобы участники быстрее почувствовали эффект. После освоения резонанса с подлинными объектами можно попробовать достичь резонанса с воображаемыми – животным, врагом, другом; при этом наблюдатели могут отгадывать воображаемый объект. При выполнении упражнения можно помогать себе, массируя шею: большие пальцы упираются в углы нижней челюсти, средние надавливают на шею последовательно в верхней, средней и нижней частях².

На втором этапе тренинга предлагается использовать следующие упражнения:

¹ Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М. : Эксмо, 2008. С. 537–544.

² Там же. С. 537.

Упражнение 1 «Бой с тенью»

Участники, разойдясь на безопасное расстояние, имитируют драку с воображаемым противником, нанося ему любые удары руками и ногами.

Упражнение 2 «Шива тандава»

Это ритуальный танец индуистского бога Шивы, разрушителя мира. Представьте себя необъятных размеров великаном, каждый шаг которого сотрясает землю. Шива начинает свой танец – и моря выходят из берегов, извергаются вулканы, дуют страшные ураганы, полыхает огонь, словом, приходит апокалипсис. Выплесните в этом танце весь свой накопленный гнев, всю агрессию и напряженность. Наблюдайте, как ваш яростный танец разрушает всю Вселенную, и вы остаетесь один в бескрайней пустоте. Насладитесь этим ощущением грандиозного могущества!¹

Упражнение 3 «Ки-бо»

В упражнении представлены несколько комбинаций движений, заимствованных из ки-бо². Все комбинации выполняются на четыре или восемь счетов, чтобы удобно вписываться в музыкальное сопровождение³.

В практике на заключительном этапе тренинга рекомендовано применять следующие упражнения: «Гнев», «Показать когти и зубы», «Скандал». Раскроем как пример одно из перечисленных упражнений.

Встаньте на колени перед спортивным матом и изо всех сил бейте по нему кулаками. Во время движений тело и руки должны быть максимально расслаблены, напрягать мышцы следует только в момент удара. Дыхание глубокое, рот открыт. Нельзя сдерживать звуки, они могут быть любыми: крик, слова, выражающие чувства гнева. Здесь помогает внутреннее оправдание – на

¹ Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. С. 539.

² Ки-бо – высокоинтенсивная тренировка с элементами хореографии и борьбы.

³ Малкина-Пых И. Г. Указ. соч. С. 539–541.

кого или на что направлен гнев. Лишних обстоятельств придумывать не надо, главное – быть «здесь и сейчас». Прилягте на ковер, свободно раскиньте ноги и начните брыкаться, как ребенок, «закативший истерику», увеличивая темп и интенсивность ударов. Надо колотить ковер кулаками, вертеть головой, сопровождая физические движения выкриками: «Нет!», «Не хочу!» и т. д.¹

В практике коррекционной работы по проблемам девиантного поведения используются различные методы и методики, в том числе и аутогенные тренировки, основанные на применении мышечной релаксации, самовнушении, самовоспитании.

Аутогенная тренировка (по И. Г. Шульцу)

Аутогенная тренировка (от др.-греч. αὐτός – «сам», γένος – «происхождение») – это метод саморегуляции, самовнушения и аутодидактики.

Данная тренировка включает в себя ряд упражнений, направленных на мышечное расслабление, расширение сосудов, регуляцию деятельности сердца, регуляцию дыхания, регуляцию деятельности органов брюшной полости, для головы.

На усвоение упражнений обычно уходят 2,5–3 месяца занятий. Выполнять упражнения следует ежедневно 2–3 раза. В последующие 4–6 месяцев результаты тренировок наступают все быстрее и становятся заметней².

В конце общего комплекса необходимо добиться мышечного расслабления. Таким образом, участники тренингов учатся глубоко расслабляться во всех системах, а при возврате к исходному состоянию активно собираться и напрягаться. Занимающиеся приобретают способность самопроизвольно переключаться с состояния расслабления на состояние напряжения и собранности. Если благодаря комплексу упражнений достигается почти мол-

¹ Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. С. 539–541.

² Шульц И. Г. Аутогенная тренировка. М. : Медицина, 1985. С. 9–24.

ниеносное переключение, то практически достаточно частичного расслабления, особенно в затылочно-лопаточной области. Если тренирующемуся удастся вызвать в ней [*затылочно-лопаточной области*] ощущение тяжести даже стоя, то оно повлечет общее расслабление с тем преимуществом, что отпадет необходимость в особом положении тела.

Если благодаря комплексу упражнений достигается почти молниеносное переключение, то практически достаточно частичного расслабления, особенно в затылочно-лопаточной области. Если тренирующемуся удастся вызвать в ней [*затылочно-лопаточной области*] ощущение тяжести даже стоя, то оно повлечет общее расслабление с тем преимуществом, что отпадет необходимость в особом положении тела.

Предложив отдельные находки психологов-практиков и других специалистов в области психологии девиантного поведения, наверное, не все задачи, поставленные в начале нашей работы по написанию пособия, были бы решены. Особое внимание нам хотелось бы уделить программам социально-психологического тренинга для работы с различного рода девиациями.

§ 3. Социально-психологический тренинг с личностью (группой), склонной к девиантному поведению личности

Социально-психологический тренинг как форма организованного взаимодействия и общения, позволяющего оказывать влияние на развитие и коррекцию личностных свойств и качеств личности проводится с целью оказания психологической помощи и поддержки.

Безусловно, рассчитывать на глубокие личностные изменения в ходе применения тренинга не стоит, однако воздействие на личностные установки и расширение знаний о себе и окружающем мире имеет место быть.

Основная цель социально-психологического тренинга – повышение психологической компетентности личности и развитие ее способности эффективно взаимодействовать с окружающими.

Задачи социально-психологического тренинга:

- овладение психологическими знаниями;
- формирование необходимых социальных умений и навыков;
- формирование способности адекватной самооценки и оценки окружающих;
- коррекция деструктивных установок и пр.

Социально-психологический тренинг может быть представлен разнообразным сочетанием упражнений и игр. Следует определить с какой целью будет проведен тренинг (с целью профилактики или коррекции); на что конкретно будет направлен тренинг (например, на работу с «тревожностью») и будет ли он ориентирован на личность или на среду (группу) и пр.

В инструментарии у психологов и педагогов имеются разнообразные виды игр. Например, психолого-педагогические игры позволяют создать условия для совместного и одновременного индивидуального, личного освоения некоторого придуманного пространства, построения его в рамках межличностных отношений, создания и осмысления ценностей личного существования в данной ситуации; «игры – проживания» представляют собой специально смоделированные ситуации, где человек имеет возможность «прожить» неестественные и пугающие роли, что позволяет освоить новое поведение, навыки и получить психологическую поддержку окружающих, а также понять самого себя и проработать свои психологические проблемы; «деловые» организационные и проектные игры, направлены на осмысление и освоение инструментальных задач, которые связаны с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием системы деловых отношений участников.

Для практической деятельности предлагаем несколько примеров программ социально-психологических тренингов для лиц, склонных к девиантному поведению.

3.3.1. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика противоправного, агрессивного поведения»

Цель тренинга – профилактика агрессивного и противоправного поведения, формирование социально-приемлемых форм поведения несовершеннолетних.

Задачи тренинга:

- развитие осознания собственных потребностей;
- формирование адекватной самооценки;
- снижение уровня тревожности;
- обучение оценке поведения.

Структура тренинга:

– организационный этап, на данном этапе происходит информирование участников о правилах работы группы, целях и задачах тренинга, его этапах; знакомство с группой. На организационном этапе каждый участник тренинга оформляет свой бейдж, где указывает «тренинговое имя», которое может быть собственным или вымышленным;

– этап индивидуальной работы, вопросы к участникам тренинга: «Каких результатов вы ждете от тренинга? Испытываете ли вы затруднения в общении с друзьями, родственниками?

- этап психодиагностической работы;
- этап проведения упражнений, игр.

«Связующая нить»

«Участники становятся в круг. Ведущий, держа в руках клубок, здоровается со всеми и передает клубок соседу. Тот, к кому

попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу. Когда клубок возвращается к ведущему, все оказываются «связаны» одной нитью. «Слегка натяните ниточку и почувствуйте, что мы – единое целое в этом мире...»¹.

«Кто Я? – управляемое воображение»

«Ресурсы: набор рисунков, метафорических карт, фотографий с изображением животных, птиц, обитателей природы.

Это упражнение требует возможности участникам удобно расположиться – сесть на стуле, кресле, на полу или лечь на матрас.

Важно, чтобы работе тренера и группы не мешали посторонние шумы и звуки. Можно при желании использовать негромкую медитативную музыку.

Первый этап

Сядьте удобнее. Почувствуйте, что вашему телу комфортно. Мышцы могут расслабиться, никакая часть вашего тела не напряжена. Закройте глаза.

...Вы делаете глубокий вдох через нос и выпускаете воздух через рот. Еще несколько глубоких дыханий. Наполните легкие кислородом. Почувствуйте, как движется сообразно вашему дыханию живот и ребра. Положите руку на солнечное сплетение. Попробуйте почувствовать ее тепло. Присоединитесь к своему телу, своей сущности. Услышите биение сердца, ток крови...

...Представьте себя на лоне природы... Пейзаж, который вы видите, вам очень нравится, он вам «по сердцу». Тропинка ведет вас вперед... Что вокруг вас? Поля? Горы? Морской берег? Где вы находитесь? Почувствуйте воздух, его запах. Какое это время суток? Ночь? День? А может, раннее утро?

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. СПб. : Питер, 2011. С. 27.

Вам жарко, холодно, приятно? В какое время года происходит ваша прогулка? Как вы одеты?

Вы слышите, что вокруг вас бурлит жизнь. Это люди? Скорее, это представители животного мира: птицы, звери, насекомые...

Один или несколько появляются перед вами, чтобы рассказать, в чем ваша неповторимость, в чем заключаются особенности вашего я, чем вы похожи на них, тех животных или насекомых, или птиц, которые вступили сейчас в контакт с вами!

Услышьте издаваемые ими звуки. Услышьте то, что они сообщают вам, запомните полученное сообщение.

Присядьте на обочине, чтобы секунду передохнуть и сохранить впечатление от встречи. Возвращаемся потихоньку обратно.

5, 4, 3, 2, 1... Откройте глаза!

Второй этап

Теперь тренер раздает «вслепую» каждому из участников карты или рисунки с изображением обитателей природы.

Он просит каждого всмотреться в изображение и понять, какие свойства, характеристики животного мы носим в себе? Что общего может быть у нас с полученным образом?

Вопросы для обсуждения

1. Расскажите, что произошло во время вашего путешествия?
2. Что вы слышали от обитателей животного мира?
3. Как вы сами можете интерпретировать образ животного, (карту, которая вам досталась)? Какую связь между вами вы видите?
4. С каким чувством вы завершаете этот опыт управляемого воображения? Что этот опыт может дать вам?

5. Кажется, ли он *[опыт]* значимым для вас? В чем заключается это значение? Что мешает вам воспринять этот опыт как позитивный? Чего, на ваш взгляд, не произошло?»¹

«Из чего сделан Я?»

Цели тренинга:

- тренировка самопознания и самопрезентации с помощью ассоциативного мышления;

- развитие творческих способностей и умения участников тренинга соединять идеи из разных областей эмпирического и чувственного опыта;

- тренировка навыков эффективной презентации.

Размер группы: оптимально – 12–15 участников. Это пожелание связано не с возможностью проведения упражнения, а с его эффективностью. Большой размер группы приведет к размыванию внимания и ослаблению концентрации на партнере.

Ресурсы: перечислены ниже.

Время: 15–20 мин.

Ход упражнения

На столе разнообразные материалы: воск, нитка шерсти, стекло, камень, дерево, кусок прозрачного полиэтилена, резинка, металл (проволока, пластинка железа), алюминиевая фольга, вата, вода, масло.

Все вышеприведенные материалы², кроме прямого своего назначения и применения, имеют метафорическую, образную составляющую.

Вспомним, с какими качествами ассоциируются железо, сталь?

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. М. : АСТ, 2016. С. 70–71.

² Ведущий тренинга не обязательно должен использовать указанные материалы, он может принести в группу иные предметы на свое усмотрение.

Как метафорически может рассказать о человеке его сравнение с камнем? С водой?

На какую метафору натолкнет вас легкая, как пух, вата?

Из чего «вы сделаны»? На что похож ваш характер? Ответьте на этот вопрос¹.

Вопросы для обсуждения

1. Почему я так представляю себя? Какие жизненные ситуации могут объяснить мой выбор?

2. Каково взаимоотношение между «моим материалом» и «материалом» других?

3. Хотелось бы мне быть другим? Почему?²

«История моей жизни»

Цели тренинга:

– развить у участников навыки самоанализа, помочь преодолеть внутренние барьеры;

– привлечь к работе над самооценкой ассоциативное и творческое мышление;

– скорректировать самовосприятие, усилить веру в себя, сформировать позитивный подход к жизненным ситуациям и возможностям их решения.

Размер группы: упражнение предполагает камерную ситуацию, а потому предпочтительна группа до 12–15 человек.

Ресурсы: бумага и ручка для записи на каждого участника.

Время: 60–90 мин.

¹ Возможна организация серии тренингов с целью достижения больших результатов. Тренинг может проходить от одного до нескольких дней. На выбор тренера предлагаются разнообразные задания и упражнения, которые подбираются с учетом численности и специфики группы, времени для тренингов, основных целей и задач.

² Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 55–56.

Ход упражнения

Первый этап (15 мин)

Представьте, что каждый из вас – книга. У вас есть возможность подумать несколько мин, чтобы потом мы смогли услышать ваши ответы на ряд вопросов:

1. Придумайте подходящее название вашей книге.
2. Какая обложка у книги, что на ней изображено?
3. С чего начинается повествование? С каких строк начинается ваша книга?
4. Определите жанр вашего произведения: комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий. Как вы ассоциируете себя с этим жанром?
5. Как структурирован текст, много ли в книге глав? Назовите некоторые из них.
6. Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?
7. Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново или вовсе вычеркнуть из книги?
8. По-вашему, люди захотят прочитать эту книгу? В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Кто может быть ее читателем?
9. Что скажет человек, прочтя эту книгу?

Второй этап (20 мин)

А, теперь очень индивидуальная и творческая работа. Каждый из вас в течение ближайших 20 мин попробует сочинить сказку о себе! Это должна быть сказка волшебная или современная, страшная или забавная, романтическая или мужественная про вашу жизнь. Дерзайте, ведь через 20 мин мы соберемся на фестиваль сказок!¹

¹ Во время работы тренеру необходимо всячески поддерживать участников, внушать им уверенность в собственных силах, мягко снимать «блоки», возникающие из-за выхода в незнакомую ситуацию из «комфортной зоны», поощрять их творческий опыт.

Третий этап (7–10 мин)

Предлагаем 2–3 желающим прочитать свои сказки. Коротко высказываем мнение об услышанном.

Четвертый этап (20 мин)

Разбейтесь на группы по 3–5 человек в каждой. Расскажите товарищам по группе сказку своей жизни. Прослушав вашу историю, участники вашего форума должны предложить вам продолжение истории: «А потом герой твоей сказки...», что произошло с ним?

Затем следует создание нового сценария, его модификации может происходить в соответствии с рядом принципов, например:

- смена ролей – главную роль в сказке теперь играет кто-то другой. Либо главный персонаж меняет свою роль в сказке на иную, в которой еще не пробовал существовать;

- смещение сюжета – по времени; по месту действия; по жанру; по стилю повествования;

- изменение точки зрения – далее повествование идет не от вашего лица, а с точки зрения других реальных или волшебных персонажей, предметов, животных, чувств и т. д.;

- вмешательство волшебной силы, то, что в древнегреческой трагедии называлось «*deus ex machina*» (с лат. «бог из машины») – выражение, означающее неожиданную, нарочитую развязку той или иной ситуации, с привлечением внешнего, ранее не действовавшего в ней, фактора. К чему оно может привести?

После прочтения сказки и ее нового сценария у автора, наверное, появятся новые поводы осмыслить, какие новые вызовы или возможности появляются в его нарративе, насколько он готов к их восприятию.

Вопросы для общегрупповой дискуссии (10–15 мин)¹

1. Что вы думаете о сказках, представленных сегодня?
2. Какие из них вы хотели бы увидеть в реальности?
3. Что объединяет все представленные сегодня истории?²

В практической деятельности психологов и педагогов рекомендуется по данным проблемам использовать упражнения на ассоциации. Примером могут быть такие упражнения, как «Простые и тематические ассоциации», «Двойные ассоциации» и т. п. Для примера раскроем содержание упражнения «Двойные ассоциации».

«Двойные ассоциации»

На «горячих» стульях сидят два участника тренинга. Руководитель дает на них двойную ассоциацию. Например, «...один из вас – синее небо, а другой – серая пелена над морем». Тренер действительно ищет пару по возможности противоположных понятий, которые пусть метафорически, но оттеняют видимые и переживаемые отличия двух добровольцев. Он надеется, что так их воспринимает и большая часть группы. Группа должна отгадать «кто есть кто». Свое мнение об этом выскажут и сами добровольцы. Тренер дал «хорошую» ассоциацию, если большая часть группы и сами добровольцы согласились с тем, что в ней хорошо и правильно угаданы различия двух сидящих на «горячих» стульях добровольцев. Неплохо, когда мнения, отгадывающих делаются почти поровну. Плохо же, когда ассоциация тренера не находит поддержки в группе: это значит, что его восприятие двух подростков не точное, отличное от господствующего в группе, случайное. Это упражнение тренеру стоит «передать»

¹ Основной этап тренинга направлен на определение жизненных ситуаций, которые вызывают страх перед будущим, снятие обеспокоенности, неуверенности, напряжения и повышение самооценки. Примерный перечень упражнений для данного этапа выбирается тренером исходя из особенностей группы и ее участников.

² Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 114–116.

другим участникам тренинга. Пусть теперь они попробуют дать двойные ассоциации на любую пару участников тренинга так, чтобы большая часть группы отгадала, кто из них кто»¹.

В практической деятельности целесообразно использовать упражнение «Комплимент». Многие из психологов-практиков данное упражнение используют на разных этапах тренинга, и в разминке, и в основной его части. Раскроем содержание данного упражнения, проводимого в сложной форме.

«Комплимент»

Более сложные формы этого упражнения хорошо начать на двух «горячих» стульях внутри тренингового круга. Можно выбрать сразу двух добровольцев, но можно и одного. Тогда тот сам выберет себе напарника для «следующего» упражнения по принципу: «Выбери того, с кем ты хотел бы чуть ближе познакомиться, включившись с ним в некоторое взаимодействие». Двое добровольцев могут быть выбраны и другим похожим способом. Вообще после демонстрационного прогона этого упражнения возможен вариант его развертывания, когда вся группа разбивается на пары и работает над этим упражнением в парах, без излишнего контроля со стороны тренера.

Инструкция

Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сделать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы... Учтите, нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них»².

¹ Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2004. С. 96–97.

² Там же. С. 91.

«Опознать на ощупь»

Чаще всего используются такие варианты этого упражнения: опознать по рукопожатию; ощупывая руками волосы; ощупывая руками плечи; ощупывая лбом и носом плечо и шею; ощупывая спиной спины стоящих подростков...¹. Прежде, чем использовать это упражнение, необходимо тщательно изучить состав тренинговой группы, ее численность. Проанализировать численный состав по национальности, полу, статусу и пр.

Из практики работы следует отметить, что не в каждой группе это упражнение уместно. Лучше использовать его в работе с подростками, со знакомыми, сплоченными коллективами.

«Маски в общении»

Упражнение на осознание своих индивидуальных способов ухода от искреннего, открытого общения. Ведущий предлагает участникам на выбор карточки, где заданы маски: «безучастности»; «прохладной вежливости»; «высокомерной неприступности»; «агрессивности («попробуй не выполнить мое желание»)»; «послушания или угодливости»; «деланной доброжелательности или сочувствия»; «простодушно-чудаковатой веселости».

Поскольку в группе больше семи человек, то вторая и шестая карточки, где заданы маски, повторяются.

Теперь участники по очереди должны продемонстрировать свою маску.

Вариант 1. Каждому участнику надо вспомнить или придумать ситуацию, которая помогла бы изобразить маску и продемонстрировать ее всем.

Вариант 2. Каждый участник должен выбрать себе партнеров и инсценировать без слов или со словами ситуацию, соответствующую маске. Инсценирование заканчивается «живой фотографией»: маску нужно удерживать на лице не меньше двух минут.

¹ Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 82–83.

Данный вариант предпочтительнее, поскольку снижает тревожность и некоторую искусственность задания. После занятия можно дать домашнее задание: выписать в тетради для самоанализа, какими масками вы чаще всего пользуетесь в жизни, чем они помогают и чем мешают в общении¹.

«Улыбка»

Одному из участников предлагается расположить по кругу всех остальных в соответствии с тем, как воспринимается их улыбка:

- от напряженной до спокойной;
- от свободной до скованной;
- от радостной до грустной.

Сделайте попытку передать доброжелательную улыбку по цепочке, глядя друг на друга².

«Говорящий взгляд»

Участникам раздаются карточки с заданием. Каждому по очереди предлагается войти в комнату и выполнить задание, предложенное в карточке.

Задание: скажите одними глазами:

1. Потихше, вы мне мешаете!
2. Смелее, попробуй ответить.
3. Молодец! Прекрасный ответ.
4. Ты сегодня опять без тетради?!
5. Прошу внимания!
6. Я жду тишины!
7. Я слышу, что ты подсказываешь!
8. Я рада, что вы пришли.
9. Неужели тебе не совестно?!
10. Как ты мог так поступить?!

¹ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие. 3-е изд. М. : Психотерапия, 2006. С. 68–69.

² Там же. С. 69.

11. Мне надоело делать вам замечания!
12. Разве ты не слышал?
13. Ты хочешь что-то спросить?
14. Вы меня разочаровали, я надеюсь, что это не повторится!
15. Я устала повторять одно и то же.
16. Подумайте еще и постарайтесь вспомнить.
17. Неужели это сложно?!
18. Опять все сначала!
19. Отлично, молодец, всегда бы так!
20. Теперь мне это безразлично!
21. Ты хочешь что-то сказать?
22. Поздно, все надо делать вовремя!¹.

«Путаница»

Участники крепко берутся за руки, образуя кольцо. Группа начинает запутываться до тех пор, пока не сможет сделать больше никаких действий по запутыванию. Ведущий распутывает группу.

После игры участникам дается возможность рассказать о своих переживаниях и наблюдениях, появившиеся в ходе игры².

«Слепец и поводырь»

Группа разбивается на пары «слепой / поводырь». «Слепой» закрывает глаза. Задача «поводыря» – провести «слепого» по зданию, где проводится тренинг (оберегая своего «подопечного», предупреждая о поворотах, лестницах и т. д.), предложить объекты для отгадывания – «Что это такое?».

Затем участники меняются ролями.

При обсуждении спросить, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли

¹ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. С. 131.

² Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 205.

доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого, каковы их ощущения при тактильной форме знакомства с предметами.

Обсуждение с участниками, что им мешает быть искренними с другими людьми. Что, по их мнению, способствует открытости в общении с другими людьми?»¹.

«Пантомима»

Назначение: выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям; формирование умения выразить свое состояние невербальными средствами. Задать тему, которую следует выразить пантомимой:

– индивидуально: «Какой я есть?», «Каким бы я хотел быть?»;

– для пары: «Внести бревно и распилить его», «Внести в комнату ковер и повесить его», «Вручить цветы даме», «Встреча на одной скамейке», «Утешение обиженного», «Перейти по узкой доске через большую лужу», «Пройти по качающемуся мостику через реку», «Передать информацию через окно в автобусе»;

– для группы: «Зоопарк» (каждый, взаимодействуя с другими участниками, изображает животное); «Супермаркет» (изобразить какую-либо вещь); «Встреча друзей после многих лет разлуки»².

«Если птичка, то какая?»

Когда один из играющих выходит за дверь, группа выбирает из присутствующих того, кого надо будет угадать. Угадывать предстоит игроку, который выходил за дверь. Вернувшись в комнату, он начинает задавать группе вопросы, предлагая сравни-

¹ Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 203–204.

² Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 9–10.

вать загаданного участника с различными видами, классами, типами животных и растений, рыб и птиц, кухонной утвари и времен года, частью суток и странами света...¹.

«Волшебная книга»

Цель тренинга: снижение конфликтности, уровня вербальной и невербальной агрессии.

Тренером рассказывается следующая история: вы долго путешествовали по пустыни в поисках волшебной книги. Сегодня на аукционе подобных книг, она стоит немислимых денег.

Вас сопровождали различные трудности: неимоверная дневная жара и ночной холод, аборигены, жажда, ветра, змеи и скорпионы. Вы получали травмы. Вы уже давно в пути.

Ваше путешествие закончилось успехом: вы все вместе нашли волшебную книгу. И вот теперь каждый из вас заявляет другим участникам экспедиции, что книга по праву принадлежит только ему.

Задача 1: доказать, что книга только его и никаких альтернатив нет. Время – 5 мин.

Задача 2: продолжать убеждать в этом, но при этом использовать шаблоны речи (пишем на доске):

- вы говорите, что...;
- иными словами, вы...;
- предположим, что вы заберете книгу...;
- посмотрим на это с вашей точки зрения...;
- представим на минуту, что это так...;
- несмотря на то, что...;
- то есть вы хотите сказать, что...;
- если бы что-то могло повлиять на ваше решение...;
- если я вас правильно понял...;
- представим на минуту, как если бы решение было уже принято...;
- что нам нужно сделать для этого....

¹ Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. 5-е изд., стер. М. : «Когито-Центр»; Московский психолого-социальный институт, 2007. С. 128–132.

Вопросы для обсуждения

Накал снижается за счет перечисленных выше фраз. Какие фразы еще можно использовать, а какие слова и фразы – никогда?¹

«Ты выглядишь сейчас...»

Цели тренинга:

– помочь тренеру начать разговор о невербальной коммуникации и о том, как мы можем «читать эмоции», понимать физическое состояние партнера, быть «эмпатичными» в общении;

– провести разминку перед тренировкой навыков приема и передачи невербальных средств общения, кинеситической и проксемической информации, поступающей от собеседника.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: 15–20 мин.

Ход упражнения

Упражнение, развивающее эмпатию, «приглашающее» самораскрытие и саморефлексию в ответ на полученную «обратную связь» от партнера.

Группа разбивается на пары. В паре каждый из участников вначале получает время на оценку собеседника, обращает внимание на его особенности: внешний вид, поза, язык тела, жестикация, мимика.

Затем каждый из собеседников сообщает партнеру свое представление о его внутреннем психофизическом состоянии.

1. Мне кажется, ты выглядишь сейчас, как человек, который чувствует себя не совсем в своей тарелке.

2. Я думаю, что у тебя был нелегкий день. Ты выглядишь уставшим.

3. Судя по твоей открытой и добродушной улыбке, тебе нравится то, что происходит на тренинге.

¹ Синицына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации. С. 314.

4. Я думаю, что тебе непросто сосредоточиться на задании, которое мы получили. Ты кажешься озабоченным, может быть, тебя беспокоит какая-то проблема?

5. Мне приятно видеть перед собой оптимистичного и заряженного энергией человека. Это поднимает и мое настроение, приглашает к сотрудничеству, общению.

Важно заранее настроить группу на то, что в оценке партнера не может быть никакой критики, снисходительности, панибратства. Каждому предоставляется возможность попробовать высказать в интеллигентной и ненавязчивой форме субъективные предположения о состоянии партнера.

На следующем этапе просим отреагировать на предположения собеседника: согласиться или опровергнуть его мнение, поблагодарить за участие, удивиться проницательности и т. д.

После прохождения всего цикла «предположение/ответ» партнеры в паре меняются ролями¹.

«Зеркало»

Данное упражнение заключается в том, что группа разбивается по парам «ведущий / зеркало». Ведущий начинает медленно выполнять те или иные движения, «зеркало» старается их повторить. Потом участники меняются ролями. Проводится групповая дискуссия «Какими способами мы общаемся»? Вывод о том, что общение может быть разным, но возможно и без слов; о необходимости быть внимательным к невербальным элементам общения. Рассказ ведущего о культурных различиях в языке жестов и поз².

«Окно эмоций»

Цели тренинга:

– осознанный анализ личной карты эмоционального поведения;

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 99–100.

² Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 204.

– разобраться в том, есть ли «плохие», «запрещенные» в межличностной коммуникации чувства;

– обсудить преимущества и опасность стереотипов, предубеждения, ярлыков в коммуникации.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручка (карандаш) и рабочий бланк на каждого участника, перекидная доска, маркеры.

Ход упражнения

Каждый участник получает рабочий бланк.

Задание – индивидуальная работа участников с рабочим бланком в течение 10 мин.

1. Вспомните прошедший день, неделю, месяц... Что происходило с вами в этот период, какие важные события? Какой эмоциональный настрой преобладал? Иными словами – попытайтесь определить, в каком из «окон» вы находились чаще, в каком – реже? В чем причина?

2. Как вы чувствуете себя в этом секторе? Что нужно, чтобы переместиться в другой, более эффективный, приятный, желаемый?

Тренер во время самостоятельной работы группы готовит на доске рисунок с четырьмя секторами. Он поможет наглядно увидеть ход обсуждения итогов задания в общем кругу.

РАБОЧИЙ БЛАНК	
Сердитый Возмущенный Гневный Раздраженный	Счастливый Энергичный Радостный Удовлетворенный
Испуганный Обеспокоенный Встревоженный Возбужденный	Грустный Печальный Одинокий Подавленный

Итоги упражнения

После окончания индивидуальной работы тренер приглашает желающих поделиться своими мыслями по поводу полученных результатов.

Это упражнение прекрасно выводит нас на разговор о стереотипном поведении, о типичных эмоциях, «запрещенных» чувствах, о темпераменте, о текущих проблемах, перспективах, задачах.

При работе в технике психодрамы таким способом можно определять протагонистов для психодраматической сессии. В групповом обсуждении также важно коснуться «хороших» и «плохих» чувств.

Нет «разрешенных» и «запрещенных» эмоций, «правильных» и «неправильных». «Хорошие» – это те эмоции, которые доставляют мне и окружающим радость, с которыми мне хорошо, приятно и свободно. «Плохие» – это те, из-за которых мы испытываем страдания.

«Когда мы сердимся, раздражены, испуганы, мы выражаем тем самым неудовольствие... собой. Я сержусь на сына, который не достаточно самостоятелен, не может найти работу потому, что я не научил его, потому, что мое мнение не значимо для него. Я беспокоюсь, тревожусь о предстоящей встрече с начальником, потому что я знаю, что не до конца проработал свой отчет, что эта встреча поставит меня в зависимое, неловкое положение оправдывающегося...

Так мы «выбрасываем свой мусор» на «соседскую территорию». Пар выпущен, но ситуация нашей жизни реально не изменилась.

Наш гнев может рядиться в разные одежды: моралиста, всегда правого, заботливого друга, судьи, святоши, обиженного... Но при этом он остается с нами и больше всего от таких эмоций и в содержательном, и в формальном плане страдаем мы сами! В саду наших страстей мы – самые ревностные садовники!

Только нам доступно обхаживать или корчевать растущие в нем деревья. Ведь гнев, раздражение, радость, удивление, тревога – это не сами события, а всегда наша реакция на события!»¹.

«Берлинская стена»

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой. Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек останется по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Вербку, по решению ведущего, можно поднять на любую высоту. В зависимости от особенностей группы возможен вариант проведения игры в один или два этапа.

«Стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков». Завершив игру², ведущий вместе с участниками обсуждают стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия, из-за чего у них возникли проблемы и какие еще стратегии могли быть избраны группой³.

Завершающий этап тренинга направлен на закрепление полученных результатов. В завершении тренинга можно использовать следующее упражнение.

«Лучи солнца»

Это одна из техник невербальной обратной связи конкретному участнику тренинга. Участник стоит с закрытыми глазами в центре круга, остальная группа (до 18 человек) собирается вокруг него по большой окружности. Группа получает инструкцию: «Сейчас каждый из вас очень медленно и бесшумно подойдет

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 82–84.

² После каждого проведенного упражнения происходит обсуждение.

³ Синицына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации. С. 322.

к тому, кто стоит в центре. Остановитесь там, на таком расстоянии от центра, которое соответствует вашему отношению к подростку в центре. Конечно, можно смотреть по сторонам и учитывать, как к нему относятся другие».

На упражнение дается минута–полторы. Группа замирает, чтобы запечатлеть взаимное расположение в пространстве. Затем по команде тренера все медленно и бесшумно возвращаются на первоначальные позиции.

Стоящий в центре открывает глаза. Тренер предлагает ему отгадать, кто как к нему относится, если мерой отношения будет расстояние от него до человека. Стоящий в центре просит каждого медленно приближаться и останавливает его там, где считает нужным. Группа опять замирает на некоторое время, чтобы постоять так, как ее расставил стоящий в центре. Затем тренер просит стоящего в центре последовательно посмотреть в глаза каждому, а того, на кого он смотрит, тут же занять позицию, которая соответствует его *[подростка]* собственному отношению к тому, кто в центре. Происходит «таинство»: прямо под взглядами стоящего в центре группа преобразуется, расстановливается по-другому. Необходимо дать выговориться стоящему в центре: что его больше всего поразило? Чего он никак не ожидал?

В этом упражнении необходимо помнить, что большому числу подростков будет трудно разместиться одновременно вблизи от центра. Поэтому надо или делать большой круг, или ограничивать количество «лучей солнца», т. е. участвующих в невербальном предъявлении своего отношения подростков.

Есть и другие упражнения, которые можно использовать для организации обратной связи, например, «Ворвись – вырвись из круга», когда группа или впустит, или не впустит тебя в круг в зависимости от того, как она относится в целом к тебе; «Ручеек», когда тренер просит считать, сколько раз вас выберут в пару, и др.

Вот какие методы сбора обратной связи по каждому дню предлагает психолог Алексей Новак¹. Их вполне можно использовать в тренинге с подростками.

Информацию о состоянии группы и участников тренер получает постоянно, в любой момент тренинга во время проведения игр, упражнений, их обсуждения и т. д. Нам бы хотелось подробнее остановиться на процедурах, завершающих день тренинга. Так как информация, полученная именно там, часто становится основой для планирования следующего дня и позволяет ответить на множество практических вопросов:

На чем сделать особый акцент? Кого из участников поставить на главную роль, а кого «поберечь»? Стоит ли ускорить или притормозить темп тренинга? И т. д.

Мы рассмотрим различные варианты завершающих процедур, кратко остановившись на достоинствах и недостатках каждой из них.

В любом случае, какой бы из способов мы ни выбрали, уместно будет вначале «прокрутить» перед членами группы прошедший день. Это еще одна возможность для тренера расставить некоторые акценты. Напомнить день может тренер: «Сядьте как вам удобно. Если нужно, закройте глаза. Давайте вспомним сегодняшний день...».

То же самое могут сделать сами участники. Например, «Сядьте так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза и вспомните все, что вы делали сегодня в группе, в обратном порядке, начиная с того момента, как я закончу говорить. Постарайтесь вспомнить как можно подробнее все, что происходило с вами в течение всего дня, ничего не объясняя и не интерпретируя».

¹ Новак А. Обратная связь о состоянии группы и участников социально-психологического тренинга в конце дня // Журнал практического психолога. 1998. № 2. С. 79–83.

Процедура хорошо вписывается в личностно-ориентированный тренинг. Не структурированность задания оставляет свободу выбора любой темы. Последняя часть стимулирует членов группы на проговаривание чувств и состояний. Это работает на цель тренинга и снижает эмоциональную напряженность участников. Тренер может уточнить непонятные моменты и прояснить состояние тех членов группы, которые вызывают у него тревогу.

К недостаткам данной процедуры следует отнести ее продолжительность и непредсказуемость, особенно в последние дни тренинга, когда атмосфера психологической безопасности способствует откровенности участников.

По окончании тренинга можно предоставить «сжатый отчет»: впечатление от сегодняшнего дня сожмите в одно – два слова (фразы) и назовите его (ее)».

Такое завершение логично для «инструментальных» тренингов, направленных на отработку умений и навыков. Процедура проходит очень быстро, занимая 1–2 мин. Она позволяет уточнить общее состояние группы (как правило, 60–70 % высказываний имеют сходный смысл) и соотнести результат с намеченной целью. Кроме того, задание учит быть кратким, точным и выделять самое главное, но краткость этого способа «оставляет за кадром» множество важных впечатлений, эмоциональные реакции часто остаются невысказанными, что требует от тренера повышенной сензитивности к эмоциональным состояниям членов группы.

Но можно предоставить и «образный отчет»: в течение пяти минут нарисуйте свои впечатления о сегодняшнем дне. Сделайте ваш рисунок в любой манере, главное, чтобы он отражал ваше видение, ваш образ сегодняшнего дня работы. Постарайтесь рисовать так, чтобы никто не видел, что вы рисуете. Завершенные

рисунки отдайте мне¹. А теперь, пожалуйста, подумайте, кто автор этого рисунка и подпишите его».

После того как участники справятся с заданием, тренер предлагает каждому назвать автора рисунка и пояснить, почему он пришел к такому решению.

В конце каждого дня все участники тренинга заполняют короткую анкету (метод «социометрического анкетирования») из 6–8 вопросов. Мы в своей практике пользовались следующим вариантом:

Сегодняшний день на меня...	
не произвел впечатления	произвел очень большое впечатление
1 _____ 2 _____ 3 _____	4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____
Я чувствовал себя сегодня...	
неловко, скованно	свободно, раскованно
1 _____ 2 _____ 3 _____	4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____
Я чувствую, что сегодня приблизился к цели тренинга...	
совсем не приблизился	значительно
1 _____ 2 _____ 3 _____	4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____

1. Кто из участников группы, по вашему мнению, ближе всего находится к цели тренинга (2–3 человека)?

2. Кто из участников группы оказал сегодня самое большое влияние на ход работы группы (кроме тренера, один человек)?

3. Поведение кого из участников группы сегодня вам больше всего мешало, отвлекало?

4. С кем из участников группы вы хотели бы сыграть в ролевой игре в первую очередь (2–3 человека)?

5. С кем из участников группы вы не хотели бы играть в ролевой игре?

¹ Когда все рисунки будут у тренера, он раздает их участникам, стараясь, чтобы никому не попал его собственный рисунок.

Анкетирование занимает 2–3 мин, и на руках у тренера остаются подписанные участниками листочки приблизительно следующего вида:

Маша	
1.	5
2.	5
3.	Вася, Света, Николай
4.	Петр
5.	–
6.	Петр, Катя, Сергей
7.	–
8.	4

Анкета позволяет соотнести субъективные впечатления тренера с «объективными» впечатлениями участников и целесообразна в двух случаях. Во-первых, она полезна начинающему тренеру, которому иногда сложно сочетать включенность в группу с рефлексивной позицией. Во-вторых, в случае большой группы (14 человек). Объем оперативной памяти тренера (он, к сожалению, конечен) может не хватать на всех членов группы, и тогда возникает опасность «выпадения» некоторых участников.

Ответы анкеты объединяются в сводную таблицу и по столбцам подсчитываются средние для группы оценки за прошедший день по вопросам № 1, 2, 8. Таблица позволяет отслеживать индивидуальное состояние каждого участника на протяжении всех дней тренинга. Средние значения (M_1 , M_2 и M_8) показывают состояние и движение группы в целом»¹.

¹ Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 144–147.

3.3.2. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика алкоголизма и наркомании»

Цель тренинга – обучение новому адаптивному поведению личности, формирование ответственности и навыков отказа от наркотиков и алкоголя.

Задачи тренинга: устранение факторов, вызывающих девиацию, повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов; развитие личностных ресурсов; создание поддерживающей среды.

Структура тренинга

Первый этап организационный

На данном этапе происходит знакомство с группой и информирование участников о правилах работы группы, целях и задачах тренинга, его этапах и пр.

На организационном этапе каждый участник тренинга оформляет свой бейдж, где указывает «тренинговое имя», которое может быть собственным или вымышленным.

Второй этап индивидуальной работы

На данном этапе происходит первичная оценка ожиданий от совместной работы.

Вопросы к участникам тренинга: «Каких результатов вы ждете от тренинга? Испытываете ли вы затруднения в общении с друзьями, родственниками?»

Третий этап психодиагностической работы

В зависимости от основных целей, задач и специфики группы осуществляется подбор экспресс-методов для оценки психических процессов, состояний, свойств.

Четвертый этап проведения упражнений, игр

Основные упражнения, которые можно использовать на этом этапе «Я – ассоциация».

«Снежный ком»

Один из участников произносит первое слово, пришедшее ему в голову. Второй участник называет предыдущее слово, а затем свое. Каждый следующий участник называет сначала все слова, сказанные до него в том порядке, в каком они прозвучали, а затем добавляет к ним свое слово. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Возможен более мягкий вариант...¹.

«Кто я? Какой я?»

Я попрошу вас взять листочки и написать десять ответов на вопрос «Кто я?» и десять ответов на вопрос «Какой я?».

Время работы – 10 мин. Каждый ответ – одно слово или словосочетание. Листок не подписывается.

После выполнения задания ребята складывают листочки на стул. Ведущий берет наугад листок и читает написанное. Все пытаются угадать, о ком идет речь. При этом ведущий может сказать, что не будет зачитывать очень личные характеристики. Если все же кто-то не хочет, чтобы его записи прочитали, то листок остается у хозяина².

Основной этап тренинга направлен на осознании опыта, связанного с употреблением алкоголя и наркотиков, и последствий такого поведения; на умение осознавать мотивы и особенности людей, склонных к употреблению наркотических средств и алкоголя.

Примерный перечень упражнений для данного этапа (упражнения выбираются тренером исходя их особенностей группы и ее участников).

¹ Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. С. 106–107.

² Рязанова Д. В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. М. : Генезис, 2003. С. 79–80.

«Картина мира»

Цель тренинга: выстраивание идеального образа мира и себя самого у участников группы, осознание того, что ты не единственный в мире, увеличение способности видеть общее в разном.

Упражнение состоит из трех этапов.

Первый этап

Участникам предлагается представить группе тот идеальный мир, в котором хотелось бы жить каждому или в котором он субъективно уже существует (параллельно с реальным). Рассказать о своем месте в этом мире, дать ему название.

Второй этап

Участникам предлагается объединиться в 2–3 группы по принципу сходства их миров; если это не получается, то руководитель должен настоять на этом. Когда группы образованы, каждой дается задание (одинаковое для всех):

1. Объединить миры, создав нечто общее, причем каждый мир должен быть представлен, нельзя ничего упускать.
2. Дать «объединенному» миру название.
3. Показать свой мир в его в динамике, какие процессы в нем существуют, озвучить это движение, назвать. Каждый участник в мини-группе должен иметь определенную роль.

Время на подготовку ограничено – 5–7 мин.

Третий этап (по желанию)

Объединить все миры во «Вселенную» (этот этап руководитель вводит, если видит, что группа готова к такому взаимодействию)¹.

«Линия раздела»

Цели тренинга: тренировка самопознания; проверка готовности к самораскрытию, самоанализу и самопрезентации; преодоление барьеров коммуникации.

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 102–103.

Размер группы: оптимально до 20 участников. Это пожелание связано не с возможностью проведения упражнения, а с его эффективностью.

Большой размер группы приведет к размыванию внимания и ослаблению концентрации на партнере.

Ресурсы: цветной скотч для разметки игрового поля.

Время: 15–20 мин.

Ход упражнения

«Линия раздела» может быть общегрупповым заданием, а может пройти – по решению тренера – лишь с небольшой группой участников-добровольцев. От всех, кто готов принять участие в «Линии раздела», требуется откровенность, прямота, а значит, – немалое мужество.

Если речь идет о команде добровольцев, то они выстраиваются лицом к остальным участникам встречи и оказываются стоящими перед проведенной на полу линией, разделяющей их – небольшую группу добровольцев (8–10 человек) – от участников-зрителей.

Ведущий обращается к группе с вопросами. После каждого вопроса следует продолжительная пауза, дающая возможность решить, каков будет ответ на него. Всякий раз, когда участники упражнения готовы дать положительный ответ, вместо слова «Да!» они просто пересекают линию раздела.

При отрицательном ответе – остаются на месте, не переступая через «границу».

После каждой серии вопрос/ответ следует просьба ведущего ко всей группе: «Посмотрите, кто пересек черту, кто остался на месте! Что вы чувствуете, сделав выбор, или наблюдая за чьим-то выбором со стороны?»

Для примера приведу серию вопросов, на которые отвечали американские тинэйджеры, жители Вашингтона.

1. Чувствуешь ли ты себя взрослым?
2. Часто ли ты испытываешь чувство одиночества?

3. Чувствовал ли ты себя глупым?
4. Случалось ли, что кто-то из взрослых обманывал тебя?
5. Можешь ли ты свободно выражать свои мысли и чувства?
6. Бывал ли ты задержан полицией?
7. Случалось ли, что кто-то из взрослых словом или делом ограничивал твою свободу?
8. Часто ли у тебя есть причины гордиться собой?
9. Возникала ли у тебя мысль о самоубийстве?
10. Считаешь ли ты себя успешным человеком?
11. Думаешь ли ты о Боге?
12. Боишься ли ты одиночества?
13. Случалось ли тебе по-настоящему бояться за свою жизнь?
14. Есть ли в этом мире человек, который тебе дорог?
15. Живешь ли ты с ощущением, что тебя любят?

Уверен, что у любого тренера будет немало своих вопросов, которые он захочет задать группе. «Линия раздела», как правило, гарантирует серьезный настрой на непростой разговор о смысле жизни, о том, какой путь мы в ней выбираем. При кажущейся простоте, она служит своеобразным камертоном, проверяющим группу и ее участников¹.

«Метафорический автопортрет»

Задание: нарисовать себя в виде какого-нибудь предмета или животного. Создать образ и рассказать о нем от первого лица. Отразить то, каким предметом или животным вам хотелось бы быть и ваше состояние в данный момент.

Упражнение может проводиться по-разному, включать разные задания.

«...Изобразите на одном листе бумаги себя в виде предмета, а на другом в виде животного. Постарайтесь понять, как эти

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 59–60.

изображения корреспондируют с вашими отношениями с окружающими. Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития. Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения»¹.

«Страхи»

Изобразите свой страх и то, с чем он связан.

– представьте, что вы прячетесь – где, от кого? Нарисуйте эту ситуацию;

– нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу;

– представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте кто или что находится за ними².

«Захват инициативы в диалоге»

Двое участников садятся в центр круга. Один из них начинает диалог с любой реплики на любую тему. Второй должен охватить разговор, но при этом переключить собеседника свою тему. Делать это нужно ненавязчиво, вежливо³.

«Нет – диалог»

Ведется диалог между двоими участниками задача участников диалога: ни за что не соглашаться с партнером, во всем перечить, возражать вежливо, но настойчиво. Группе оценивает эффективность диалога⁴.

«Ассоциации»

Цели тренинга:

– через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, волевых, эмоциональных функций;

– способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления;

¹ Синицына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации. С. 216.

² Там же. С. 217.

³ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. С. 93.

⁴ Там же. С. 93.

– поощрить возникновение эмоциональной и творческой свободы в группе при решении общей творческой задачи.

Размер группы: не ограничен.

Ресурсы: не требуются.

Время: 30–45 мин.

Ход упражнения

Вариант 1

Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из репетиционной комнаты. За время его отсутствия остальные игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз или телосложения. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

1. На какой цветок похож загаданный человек?
2. С каким временем года он ассоциируется?
3. Если он – музыкальный ритм, то какой?
4. На какое животное он похож?
5. Он – «да», «нет» или «быть может»?
6. С каким стилем одежды его можно сравнить?

В детско-юношеском варианте игры можно не ограничивать отгадывающего игрока рамками: пусть спрашивают сколько угодно раз, получая удовольствие от самого процесса метафоризации и поиска ответов! Во «взрослом», усложненном варианте игры, я ограничиваю доступ к решению задачи всего десятью вопросами, т. е. это тактика отгадывающего, каким образом он использует имеющиеся в его распоряжении вопросы: задаст один – всей группе, задаст 10 вопросов одному человеку. Вариантов немало, и все они – плод размышления отгадывающего и его самостоятельного выбора! В результате игрок получает целый набор

разнообразных ответов / ассоциаций, проанализировав которые, он сможет прийти к некому выводу и назвать имя участника. Сделать это нужно (и во взрослом, и в детском вариантах) с трех попыток!

Этой игрой тренер дает группе несколько возможностей:

- потренироваться в ассоциативном мышлении;
- развить проницательность и умение анализировать информацию;
- получить метафорическую обратную связь, помогающую понять, как воспринимают тебя окружающие.

Вопросы для обсуждения

1. Кого из игроков было сложнее всего «вычислить» и почему?
2. Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались вам наиболее точными? Наименее точными?
3. Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Вариант 2

Можно предложить еще одну модификацию «Ассоциаций» – соревнование на самого проницательного игрока: в этом случае чемпионом станет тот, кому для определения загаданного игрока потребуется меньше всего времени / количества вопросов¹.

«Марионетки»

Вообразите, что вы большая кукла марионетка. Ваши кисти рук, предплечья и плечи соединены между собой веревочками. Все остальные части также прикреплены веревочками, шеи нет, вместо нее одна веревочка. Шнурки, с помощью которых имитируются движения рта, совсем ослабли, и нижняя челюсть от-

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 389–390.

висла и лежит на груди. Все веревочки, которыми связаны различные части вашего тела настолько ослабли, что вы лежите, широко раскинувшись на кровати, разболтанно и вяло¹.

«Представь себя...»

Цель тренинга: создание позитивного настроения, сплочение группы, развитие наблюдательности, внутренней свободы и раскованности, способности к самовыражению, возможность посмотреть на себя со стороны.

Участники образуют большой круг. Каждый участник по очереди выходит в центр и называет придуманное заранее имя героя фильма, сказки, литературного произведения, от лица которого он будет действовать. Например, «Я – Золушка», «Я – Робин Гуд». При этом выполняет движение, характерное для выбранного персонажа.

После того как участник возвращается на свое прежнее место, группа повторяет его имя, манеру двигаться, говорить, двигаясь в центр круга. И так три раза. Человек, чье имя названо, наблюдает за этим процессом со стороны².

«Тренинг рациональных убеждений»

Введение понятия иррациональной установки (убеждения).

Иррациональные убеждения живут в нашем сознании как команды, выражая требования, а не пожелания, необходимость, а не выбор.

Эти установки (при несоответствии их действительности) приводят к нарушению эмоционального состояния, депрессии и тревоге. Они ограничивают возможности человека и не помогают в достижении поставленных целей. Примером иррациональных убеждений могут служить фразы типа: «Я ничего не умею»; «Я всегда во всем виноват»³.

¹ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. С. 158–159.

² Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 79.

³ Там же. С. 79.

«Кто виноват?»

В игре участвуют трое. Ситуация такова: участник А предложил участнику В воспользоваться услугой его знакомого. Однако знакомый оказал услугу либо не в срок, либо не полностью. Инсценировка ситуации происходит в двух случаях:

а) участник В навязывает вину участнику А, и участник А ее принимает;

б) участник В навязывает вину участнику А, но участник А ее не принимает.

После игры проводится обсуждение на тему, когда легче вину навязать в случае а) или в случае б)?

Список иррациональных установок

В сознании людей существует огромное количество иррациональных установок, которые доставляют множество неудобств и неприятностей. Сейчас я зачитаю наиболее распространенные убеждения, которые можно отнести к иррациональным установкам:

1. Я несу ответственность за поступки других людей.
2. Я должен быть вежливым.
3. Я причастен к проблемам других людей.
4. Во всем виноваты другие.
5. Я не должен быть агрессивным....

Параллельно с тем, как установки зачитываются, идет их краткое комментирование.

Работа по группам (3–4 человека).

Каждый участник выбирает «свои» иррациональные установки и рассказывает о ситуациях, когда они «работают» и когда «не работают». Участники в группах обсуждают, почему это происходит.

Рациональные убеждения в противоположность иррациональным соответствуют реальности, подкрепляются доказательствами, доступными проверке, отражают предположения, предположения, желания, а не абсолютную уверенность или требование.

К критериям рациональных убеждений можно отнести возможность выбора; ощущение позитивного настроя, ощущение силы и свободы.

Запишем примеры рациональных установок.

1. Я имею право на ошибку.
2. Я имею чувство собственного достоинства.
3. Я имею право хорошо к себе относиться.
4. Я имею право поступать, исходя из своих убеждений и ценностей.

5. Человек имеет право идти своей дорогой, если она не нарушает путь других людей.

Каждый выбирает для себя рациональное убеждение в противовес собственной иррациональной установке, формулирует и записывает его в тетради, после чего старое убеждение зачеркивается, а новое проговаривается вслух. Рациональные установки закрепляются, после этого тренинг заканчивается. После каждого проведенного упражнения происходит обсуждение¹.

Завершающий этап тренинга направлен на закрепление полученных результатов. В завершении тренинга можно использовать следующие упражнения.

«Жизнь без себя»

Инструкция: «Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе».

Проведите анализ, задав следующие вопросы:

1. Изменился ли мир в ваше отсутствие?
2. Чувствовали ли вы себя значимым в этой жизненной ситуации?
3. Как стать «живым»?²

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 104–107.

² Там же. С. 152.

«Исполнение желаний»

Один из членов группы высказывает свое желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке, и затем реализует его (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Потом исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение заработает в полную силу как мощное средство сплочения»¹.

3.3.3. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика суицидального поведения»

Цель тренинга: профилактика суицидального поведения личности.

Задачи тренинга: повышение психологической компетентности; устранение расогласований и дефицитов в системе взаимоотношений личности; экспресс-диагностика или оценка угрозы суицида; преодоление «исключительности ситуации» и снятие безысходности; работа с «одинокостью» и пр.

Структура тренинга

Первый этап организационный

На данном этапе происходит знакомство с группой и информирование участников о правилах работы группы, целях и задачах тренинга, его этапах и пр.

Второй этап индивидуальной работы

На данном этапе происходит первичная оценка ожиданий от совместной работы.

Вопросы к участникам тренинга: «Каких результатов вы ждете от тренинга? Испытываете ли вы затруднения в общении с друзьями, родственниками?

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 153–154.

Третий этап психодиагностической работы

В зависимости от основных целей, задач и специфики группы осуществляется экспресс-диагностика этапов, структуры и рисков суицидального поведения.

Четвертый этап проведения упражнений, игр

«Ласковое имя»

Цель тренинга: создание позитивного настроения, развитие чувства доверия участников друг к другу, формирование в группе атмосферы взаимной поддержки.

Каждый из участников по очереди становится в круг и протягивает руки ладонями вверх тому, с кого бы он хотел начать движение по кругу. Все по одному называют варианты (ласкательные) имени участника, стоящего в центре круга, и как бы «дарят» их. Важно при этом прикоснуться к ладоням и посмотреть в глаза, поблагодарить за «подарок»¹.

«Мы тебя любим»

Цель тренинга: эмоциональная поддержка, установление доверительных отношений.

Все участники становятся в круг. Каждый ребенок по очереди выходит в центр, его хором называют по имени три раза. Затем хором проговаривают фразу: «Мы тебя любим». Можно назвать ребенка каким-либо ласковым прозвищем (зайчик, солнышко и т. д.)².

«Связующая нить»

«Тема: «Я хочу, чтобы все...»³

Основной этап тренинга направлен на осознание своего жизненного опыта, возникающих трудностей, а также на умение противостоять негативным жизненным ситуациям.

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 73.

² Там же. С. 75.

³ Там же. С. 86.

«Игра без правил»

Тема: «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь...» (через десять лет, через год, через день – будешь красивым, уверенным в себе, сильным, добрым, у тебя будут хорошие друзья и т. д.)¹.

«Приказано – выжить»

Цели тренинга:

- раздвинуть границы креативности, снять страх перед неизвестным, перед поставленной проблемой;
- побудить участников тренинга активно проявить качества творческой личности: гибкость мышления, изобретательность, воображение.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: набор предметов по замыслу тренера.

Время: в зависимости от размера группы.

Ход упражнения

Повести и романы о приключениях на необитаемом острове рождались во все времена и всегда будоражили умы. Фильмы-катастрофы на эту тему собирают полные залы. Реалити-шоу «Последний герой» или иные, посвященные выживанию в пустыне, на острове, в горах, бьют рекорды по популярности.

По-видимому, мы хотим пережить эти волнующие, сильные чувства, убедиться в том, что сумеем преодолеть страх, справиться с одиночеством, выйти победителями в борьбе со стихией!

Тренер просит группу разбиться на мини-группы по 3–4 человека в каждой. Пока идет распределение на подгруппы, он раскладывает на полу множество самых разных предметов.

Задание:

- группы проводят жеребьевку;

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 88.

- согласно жребью, по очереди, каждая группа может выбрать себе три любых предмета из «найденных на океанском побережье»;

- в течение 10 мин группа проводит «мозговой шторм» и решает, как максимально эффективно сможет использовать выбранные вещи на необитаемом острове, затерянном в океане;

- группы представляют на форуме свои идеи, заканчивая «отчет» фразой: «Приказано – выжить!»;

- группа, предложившая наилучший вариант, с максимальной эффективностью использовавшая предметы, доставшиеся ей, считается победительницей конкурса;

- во время обсуждения все участники дают свою оценку идеям групп, делятся впечатлениями о то, чему научились, что открыли в себе¹.

«Послание миру»

Цель тренинга: сфокусироваться на визуальном/словесном определении «образа Я»; попробовать выработать емкое и значимое личное послание миру, как пример эффективного сообщения; развивать творческие возможности участников тренинга.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: иллюстрированные журналы, наклейки, карандаши, маркеры, краски, ножницы, клей.

Время: 20–30 мин.

Ход упражнения

Каждый участник получает бумажную белую наклейку размером в четверть машинописного листа.

Задание, которое получает каждый участник – подумать, какой фразой или рисунком, или эмблемой, или другой визуальной формой он мог бы выразить свое послание миру. На обдумывание и изготовление «фирменного знака» дается около 20 мин.

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 397–398.

После этого все наклейки помещаются на грудь, и какое-то время необходимо дать группе просто для прогулок по комнате и знакомства с полученными «произведениями».

Вопросы для обсуждения

1. Легко ли было сформулировать свое кредо? А найти его визуальное воплощение? Насколько вам удалось воплотить свой замысел? Довольны ли вы полученным результатом?

2. С чем связано ваше решение? Какой личный опыт передает ваше послание? Какие чувства оно вызывает у вас самих?

3. Какие «послания» показались вам наиболее интересными и почему? Как вы можете прокомментировать их смысл?

4. Насколько ожидаемо было появление определенного «послания» у конкретных ваших товарищей по группе? Кто вас удивил своим «посланием»?

5. Кому бы вам хотелось задать вопрос о смысле его «послания»?¹

«Рисунок Я»

Средства: карандаши одного цвета, бумага формата А4.

Время для выполнения рисунка: 5 мин.

Задание: на листке бумаги предстоит нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Примечание: Некоторые участники спрашивают, что же все-таки необходимо здесь нарисовать? Тренеру полезно давать неопределенные, неконкретные ответы. Например, «рисуйте все, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, – в общем все, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру.

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 101–102.

Готовые рисунки перемешиваются. «Ведущий берет из стопки один рисунок и, демонстрируя его группе, просит каждого участника поделиться впечатлениями, что за человек мог нарисовать его. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, фразой, у кого-то возникают более подробные догадки. Это неважно. Главное – способствовать тому, чтобы высказались все, включая и авторов рисунков. Обсуждение игры разумно начинать с обмена впечатлениями о новом, неожиданном, удивившем в высказываниях и интерпретациях рисунков. Впечатления участников группируются чаще всего следующим образом. Первая группа впечатлений может быть представлена высказываниями типа «Как точно поняли меня люди». Участники игры, впечатления которых относятся к данному типу, часто радуются, улыбаются, даже восхищаются проницательностью остальных¹.

«Формула личности»

Цели тренинга: создать проблемную и не директивную среду, способствующую самостоятельному поиску решения проблемы; через постановку творческой задачи возбудить взаимодействие интеллектуальных, волевых и эмоциональных функций; содействовать переходу от обычной формы мышления к необычной; развить способность к ассоциативному мышлению и соединению противоположных идей из разных областей опыта.

Размер группы: нет ограничений.

Ресурсы: бумага и ручка для каждого участника, перекидная доска, маркер для записей итогов упражнения.

Время: 30–60 мин.

Ход упражнения

Как правило, формулы – примета точных наук. Мы сталкиваемся с формулами в математике, физике, химии. Попробуем перенести задачу, знакомую по этим областям знаний, в сферу

¹ Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. С. 152–158.

психологии и описать себя, свои принципы, свой характер и взгляды на мир в виде формулы.

Вы можете предложить свои символы и условные обозначения, а можете использовать знакомые знаки равенства, умножения, деления, скобок, сложения, вычитания, интеграла, бесконечности и т. д.

В ходе задания просьба сосредоточиться на решении задачи, работать индивидуально, не вступая в обсуждение с товарищами по группе¹.

Вопросы для обсуждения

1. Что вам понравилось в ходе упражнения, что огорчило?
2. Что представляется вам наиболее сложным в полученном задании?
3. Кто испытывал внутренний протест, раздражение по поводу полученного задания?
4. Удалось ли вам обнаружить в собственной формуле личности особенности характера, о которых раньше вы не задумывались?
5. Насколько адекватно, на ваш взгляд, полученная формула отражает особенности именно вашей личности?
6. Кто считает, что ему не удалось справиться с заданием и почему?

По итогам обсуждения упражнения можно попросить у игроков разрешения на «публикацию» их формулы личности на демонстрационной доске.

¹ Это упражнение может вызвать у участников определенные проблемы при решении поставленной задачи. Оно требует развитого аналитического и ассоциативного мышления, знакомства с языком математических символов. Тем не менее, эффективность работы будет высока, если нам удастся оставить участников тренинга «наедине с самим собой», помочь им сконцентрироваться на решении проблемы. Тренер должен попытаться максимально дистанцироваться от помощи группе, дать участникам возможность самим искать варианты ответа, работать в не директивной, неопределенной ситуации.

Завершающий этап тренинга, направлен на закрепление полученных результатов. В завершении тренинга можно использовать следующие упражнения: «Подарки», «Прошлое, настоящее и будущее» и т. п.

«Подарки»

Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки. Ведь набор листочков с написанными на них «подарками» – это форма выражения отношения игроков друг к другу, сообщения о том, чего, по мнению остальных, не хватает в жизни их коллег¹.

«Прошлое, настоящее и будущее»

Создайте три рисунка, иллюстрирующее ваше прошлое, настоящее и будущее (это может быть окно с тремя ставнями: прошлое, настоящее и будущее)².

3.3.4. Программа социально-психологического тренинга «Профилактика и коррекция девиантного поведения личности»

Цель тренинга: коррекция психических процессов, состояний, свойств и образований личности.

Задачи тренинга:

- коррекция и развитие познавательных процессов;
- коррекция психических состояний и свойств;
- профилактика девиантного поведения;
- создание поддерживающей среды.

Структура тренинга:

¹ Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. С. 132–135.

² Синицына Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации. С. 217.

Первый организационный этап

На данном этапе происходит знакомство с группой и информирование участников о правилах работы группы, целях и задачах тренинга, его этапах и пр.

Второй этап индивидуальной работы

На данном этапе происходит первичная оценка ожиданий от совместной работы.

Вопросы к участникам тренинга:

1. Каких результатов вы ждете от тренинга?
2. Испытывали ли вы затруднения в общении с друзьями, родственниками?

Третий этап психодиагностической работы

В зависимости от уточнения и конкретизации основных целей, задач и учета специфики группы осуществляется экспресс-диагностика индивидуально-психологических и социально-психологических особенностей личности.

Четвертый этап проведения упражнений, игр

«Алфавит»

Цели тренинга: сломать «лед» настороженности; снять напряжение, скованность, неловкость первой встречи.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: до 10 мин.

Это упражнение хорошо проводить следом за заданием, в котором группа сидела в кругу. То есть тренеру уже будет понятно, что количество стульев в кругу соответствует количеству участников тренинга: «Я прошу всех расположиться таким образом, чтобы ваше «место» в круге соответствовало алфавитному порядку ваших имен.

Этот стул (тренер показывает на произвольно выбранный стул в круге) – точка отсчета. От него вправо по часовой стрелке вы рассядетесь «по алфавиту». Не бойтесь общаться, задавать

вопросы, уточнять имена – только таким образом вы сможете успешно выполнить задание! Начали!».

По итогам тренинга ведущий просит каждого из присутствующих (начиная со «стартового стула») громко и четко назвать свое имя. Группа проверяет соответствие порядка мест участников алфавиту¹.

«Рифмуем имена»

Цели тренинга:

- познакомиться, запомнить имена участников тренинга;
- тренировка самопрезентации с помощью ассоциативного мышления;
- развивать творческие способности и умения участников тренинга;
- тренировать навыки эффективной презентации, ассоциативного и ритмизованного запоминания информации.

Размер группы: 12–15 участников.

Ресурсы: не требуются.

Время: 5–10 мин.

Ход упражнения

Группа сидит в кругу. Ведущий начинает игру, предлагая каждому представиться в необычной форме.

Каждый из вас пришел на тренинг креативности. Творчество начнется прямо сейчас. По кругу мы представимся друг другу таким образом, чтобы наше имя рифмовалось с тем, что я хочу от тренинга, на что рассчитываю, надеюсь, чего ожидаю от себя и других. Следующий за мной по часовой стрелке участник должен повторить мою строчку, а затем добавить свою рифмованную строку.

Итак, я начинаю:

«Я Миша, и я хочу быть услышан!

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 21.

Он – Миша, и он хочет быть услышан. Я Лена, я устала после смены.

Он Миша, и он хочет быть услышан. Она – Лена, уставшая после смены. А я Игорь, который ждет много игр!»¹.

«Фруктовый салат»

Цели тренинга: разогрев, знакомство.

Размер группы: 10–15 человек.

Ресурсы: комната, позволяющая свободное передвижение участников.

Время: от 10 мин.

Группа сидит в кругу. Ведущий, обходя участников, дает каждому имя – название фрукта. С его помощью игроки превращаются в «апельсин», «банан», «абрикос», «персик», «сливу», «ананас». Не стоит давать в кругу более пяти–шести наименований. Хорошо играть, когда каждый фрукт представлен хотя бы 2, 3 игроками (больше – лучше!).

Когда все получили «имя», из круга произвольно убирается один стул, тот, кто сидел на нем, становится ведущим. Он выходит и объявляет: «Готовим фруктовый салат из ананасов!» (Все «ананасы» вскакивают и меняются местами. Тот, кто остался без стула, готовит фруктовый салат, предположим, из апельсинов...).

Как правило, веселая толкотня и неразбериха создают хорошее настроение, буквально «разогревают» публику.

Следующий этап игры «Пусть встанет тот, кто (любит путешествовать, боится высоты, чувствует себя счастливым и т. д.)»².

«Улыбка»

Одному из участников предлагается расположить по кругу всех остальных в соответствии с тем, как воспринимается их улыбка:

а) от напряженной до спокойной;

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 383.

² Там же. С. 35–36.

б) от свободной до скованной;

в) от радостной до грустной.

Сделайте попытку передать доброжелательную улыбку по цепочке, глядя друг на друга¹.

Основной этап тренинга направлен на активное вовлечение участников в исследовательский поиск, обоснование принятых решений с целью восстановления (коррекции когнитивных функций).

Примерный перечень упражнений для данного этапа (упражнения выбираются тренером исходя их особенностей группы и ее участников).

«И раз—два—три...»

Цели тренинга: тренировать концентрацию внимания, фокусировку на задаче и на партнере; провести физический разогрев группы; развивать способности быстрого реагирования на меняющиеся условия.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: 8–10 мин.

Ход упражнения

Группа разбивается на пары. Задание, на первый взгляд, чрезвычайно простое: в каждой паре партнеры стоят лицом друг к другу и начинают счет от одного до трех. Счет идет «по кольцу» без остановок:

Первый: Один. Второй: Два. Первый: Три. Второй: Один. Первый: Два. Второй: Три.

Когда первый этап освоен и не представляет больше сложности для игроков, тренер вводит дополнительное действие. Теперь вместо цифры «один» нужно будет молча присесть. Дадим парам насладиться освоением этого этапа. Затем вместо произ-

¹ Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. С. 69.

несения цифры два просим подпрыгнуть (2–3 мин на тренировку). Последний этап – заменяем произнесение цифры «три» хлопком в ладоши. Начали!

Первый: приседает.

Второй: подпрыгивает.

Первый: хлопает в ладоши.

Второй: приседает.

Первый: подпрыгивает.

Второй: хлопает в ладоши.

Если вы считаете, что упражнение слишком простое, проверьте на себе! Убедитесь на практике в его эффективности и веселом настроении, которое создаст в группе этот опыт кинестетической концентрации!¹

«Бумажные замки»

Цели тренинга:

– дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в условиях невозможности вербальной коммуникации;

– отработать модель эффективного сотрудничества в не директивной обстановке при решении творческой задачи в ограниченное время;

– обучить умению распознать характер ситуации, действовать адекватно в существующих условиях;

– поупражняться в способности действовать творчески и слаженно;

– изучить влияние соперничества на групповое взаимодействие.

Размер группы: оптимально – 12–15 человек.

Ресурсы: большая пачка газетных листов (газеты, разорванные по скрепке на отдельные листы).

Время: 20 мин.

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 46–47.

Можно провести эту игру для всей группы, а можно провести соревнование между двумя – тремя подгруппами. Стоит делить группу так, чтобы в каждой подгруппе было хотя бы по 5–6 человек, иначе задание окажется слишком простым.

Группа или подгруппы получают следующее задание.

Вам выделена строительная площадка (указывается свободное от мебели пространство в комнате), на которой через 7 мин должно возникнуть замечательное и неповторимое архитектурное сооружение. Какое? Это зависит от творческого полета вашей фантазии. Известно только одно, что сооружение должно быть выстроено исключительно из газетных листов и только из них, без применения дополнительных материалов. Ваша постройка должна быть не ниже 70 см (для межгруппового соревнования дается установка на «самое высокое сооружение»).

До начала строительства у группы или подгруппы есть ровно 2 мин для выработки плана постройки.

Строительство ведется в абсолютной тишине (это то, что требует ведущий!), ограничений на любые другие возможности передачи информации не накладываются (то есть если участники догадаются, можно переписываться, общаться с помощью мимики и жестов). Запрет касается исключительно разговоров!

Вопросы для обсуждения

1. Трудным ли оказалось задание? Что было наиболее серьезным препятствием для выполнения задачи?
2. Какой новый практический и эмоциональный опыт появился у вас?
3. Можете ли вы сформулировать для себя стандарт своего и группового поведения в подобной ситуации?

4. Какие похожие по своему развитию истории, сюжеты, примеры из личного опыта вы можете вспомнить после этого упражнения?¹

«Ассоциации»

Цели тренинга: через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, волевых, эмоциональных функций; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления; поощрить возникновение эмоциональной и творческой свободы в группе при решении общей творческой задачи.

Размер группы: не ограничен.

Ресурсы: не требуются.

Время: 30–45 мин.

Ход упражнения

Вариант 1. Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из репетиционной комнаты. За время его отсутствия остальные игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз или телосложения. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

1. На какой цветок похож загаданный человек?
2. С каким временем года он ассоциируется?
3. Если он – музыкальный ритм, то какой?
4. На какое животное он похож?
5. Он – «да», «нет» или «быть может»?
6. С каким стилем одежды его можно сравнить?

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 267–268.

В детско-юношеском варианте игры можно не ограничивать отгадывающего игрока рамками: пусть спрашивают сколько угодно раз, получая удовольствие от самого процесса метафоризации и поиска ответов! Во «взрослом», усложненном варианте игры, я ограничиваю доступ к решению задачи всего десятью вопросами. Это тактика отгадывающего, каким образом он использует имеющиеся в его распоряжении вопросы: задаст один – всей группе, задаст 10 вопросов одному человеку. Вариантов немало, и все они – плод размышления отгадывающего и его самостоятельного выбора! В результате игрок получает целый набор разнообразных ответов / ассоциаций, проанализировав которые, он сможет прийти к некому выводу и назвать имя участника. Сделать это нужно (и во взрослом, и в детском вариантах) с трех попыток!

Этой игрой тренер дает группе несколько возможностей:

- потренироваться в ассоциативном мышлении;
- развить проницательность и умение анализировать информацию;
- получить метафорическую обратную связь, помогающую понять, как воспринимают тебя окружающие.

Вопросы для обсуждения

1. Кого из игроков было сложнее всего «вычислить» и почему?
2. Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались вам наиболее точными? Наименее точными?
3. Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Вариант 2. Можно предложить еще одну модификацию «Ассоциаций» – соревнование на самого проницательного игрока:

в этом случае чемпионом станет тот, кому для определения загаданного игрока потребуется меньше всего времени / количества вопросов¹.

«Самотест»

Цели тренинга:

- развитие готовности отказаться от прошлого опыта, полученного при решении сложных задач;
- развитие концентрации внимания и контроля за физическим действием.

Размер группы: не ограничен.

Ресурсы: лист и две ручки или карандаша для каждого участника.

Время: 10 мин.

Это упражнение/тест для индивидуальной работы. Оно может разнообразить арсенал тренера и помочь в чередовании индивидуальной и групповой работы над темой.

Берем чистый лист и в каждую руку по карандашу».

Первый этап

Пробуем одной рукой писать кружок, другой (начинаем и завершаем рисунок одновременно двумя руками!!!) крестик. Потом – наоборот. Потренируемся!

Так это выглядит на листе:

O X

X O

Второй этап

То же задание, но делаем его за одну минуту. Сколько успели? (Хороший результат – не менее 10 пар!)

Третий этап

То же задание, но попеременно рисуем круг и треугольник.

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 389–390.

Четвертый этап

Пишем левой рукой свое имя, а правой (синхронно с левой рукой!) – слово «молодец».

Пятый этап

Теперь вернемся к первому этапу и проверим, насколько проще (или нет?!) стало выполнение этого задания теперь¹.

«Мои острова»

Цели тренинга:

- выяснить ожидания участников от тренинга, причины их участия в групповой работе;
- способствовать активизации членов группы, возникновению групповой сплоченности;
- воспитать чувство уважения к праву человека на свое мнение, самость «иного», толерантное отношение и принятие личностных различий.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: листы А4 или другого формата с названиями «островов», стулья, перекидная доска для записи, маркеры.

Время: от 20 мин до часа. В зависимости от количества участников группы и задач, стоящих перед тренером.

Игра интересна как методика, которую я применяю, чтобы прояснить ожидания от тренинга, обнаружить групповые ценности, предпочтения, установки. С ее помощью можно провести «экспресс–тестирование», помогающее уловить ситуацию и настроение участников встречи. А можно, по желанию тренера, потратить больше времени на рефлекссию, чтобы «копнуть поглубже», дать участникам возможность большего самораскрытия и осмысления сделанного выбора.

Раскладываем на полу заранее приготовленные листы, на которых крупно написаны названия островов. Каждый раз их

¹ Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга. С. 406.

названия должны соответствовать задачам тренера. Хотим выяснить ожидания от групповой встречи? Тогда возможными островами станут: *«Тусовка»*, *«Возможность познакомиться»*, *«Себя показать и других посмотреть»*, *«Провести свободное время»*, *«А чем еще заняться?!»*, *«Мне интересен групповой тренинг»*, *«Я здесь случайно»*, *«Люблю узнавать новое»*, *«Мне любопытно»*.

Если задача – провести экспресс-тестирование настроений, царящих в группе, то темы изменятся. Наверное, будет на нашем архипелаге *«Остров Энергии и Кайфа»*, *«Остров Неуверенности»*, *«Остров Сомнений»*, *«Остров Творчества»*, *«Остров Одиночества»*, *«Остров Поиска Новых Приключений»*, *«Остров Тишины»*, *«Остров Радости»*, *«Остров Недоверия»*, *«Остров Культурного Шока»*, *«Остров Грусти»*.

Важно, чтобы всегда, невзирая на «тематический подбор» островов, один из плакатов был без названия – с большим вопросительным знаком. Это – «неназванный» вами остров, его имя определяют те, кому недостаточно оказалось предложенного на выбор перечня.

Итак, мы раскладываем на полу плакаты, громко называя имена островов, затем просим членов группы «заселить» архипелаг.

Теперь вся команда может отправиться в круиз. Есть время пройти рядом с каждым из островов, подумать, прислушаться к внутренним ощущениям, понять, какой из островков «резонирует», вызывает в душе особенные чувства, принять решение и сойти на избранный пятачок земли.

Так возникнут обжитые острова. Где-то будет один–два человека. Где-то – целая группа островитян. Какие-то из плакатов можно убрать – эти «острова» не привлекли внимания участников тренинга.

Следующий этап заключается в том, что все островитяне рассаживаются в тесный кружок в границах своих землевладений, рассказывают о причинах, побудивших их заселить именно этот остров, отвечают на вопросы любопытствующих соседей.

Затем ведущий сам пускается в плавание между островами, выборочно выслушивает население. Последним этапом будет коллективное обсуждение игры, сопровождающееся необходимыми записями на доске.

Вопросы для обсуждения

1. Обсуждение того, как каждый остров воспринимает метафору своего названия.
2. Кто из островитян показался вам неожиданным в своем выборе или оценках побудивших его причин?
3. Нашли ли вы на своем острове родственную душу? Почему?
4. Если бы у вас было право второго, дополнительного выбора, какой остров вы выбрали бы и почему?

На тренингах целесообразно использовать и такие известные упражнения, как «Пишущая машинка», «Унисон», «Белая ворона» (оригинальная разработка), «Царевна Несмеяна»¹.

«Цвет – предмет»

Цель тренинга: развитие внимания, ассоциативных связей, активизация мышления. Преодоление неуверенности в себе.

Участники становятся в круг. С помощью мяча ход переходит от одного игрока к другому. Ведущий называет цвет и передает ход, бросая мяч; тот, у кого оказывается мяч, называет любой предмет этого цвета и передает ход другому, задавая снова цвет².

«15 слов (самоконтроль)»

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву, с условием, если пауза между словами составляет более пяти секунд, то участник делает одно приседание³.

¹ Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. С. 97–189.

² Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 91.

³ Там же. С. 146–147.

Подразумевается, что участник стоит перед своей группой¹.

Завершающий этап тренинга направлен на закрепление полученных результатов. В завершении тренинга можно использовать следующие упражнения:

«Исполнение желаний»

Один из членов группы высказывает свое желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке, и затем реализует его (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Потом исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение заработает в полную силу как мощное средство сплочения»².

Рефлексия

Цель тренинга: снять вероятные негативные последствия работы в группе, дать возможность проговорить все невыясненные ситуации.

Ход упражнения

Руководитель сам выбирает схему этого упражнения в зависимости от состояния группы в целом. Варианты могут быть следующие.

1. Вспомнить проделанную в группе работу и продолжить фразу:

Я нашел...

Меня удивило...

Я почувствовал...

Думаю, что...

Сегодня меня раздражало...

¹ При подготовке к тренингу не забывайте учитывать временной ресурс! Упражнения следует подбирать с учетом актуальных потребностей людей и организаций. Не забывайте об основной цели тренинга! В конце каждого упражнения проводите обсуждение.

² Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 153–154.

Мне очень понравилось...

2. Каждый по кругу, включая руководителя, говорит о своих ощущениях, переживаниях, о том, что хочется сказать, в чем чувствует нужду поделиться с группой¹.

Таким образом, подводя итоги работы, подбора информации, размещенной в данной главе, важно отметить то, что нами была предпринята попытка подбора интересных психологических методов, приемов, упражнений для организации профилактической и коррекционной работы по проблемам девиантного поведения личности. Основной акцент сделан на массовую, групповую работу, что, верно, в рамках первичной и вторичной профилактики. Материал, изложенный в этой главе, поможет смелее молодым специалистам использовать накопленный опыт и знания ученых, психологов-практиков, педагогов в своей практической деятельности.

¹ Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов. С. 103.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

...Осмелюсь ли я высказать здесь самое великое, самое важное, самое полезное правило во всяком воспитании? Оно заключается не в том, чтобы выигрывать время, а в том, чтобы его терять

Ж. Ж. Руссо

...самое полезное в психологической работе – это своевременная профилактическая и коррекционная работа

В учебно-практическом пособии раскрыты более ста основных понятий учебной дисциплины «Психология девиантного поведения», которые необходимы для анализа поведения личности и группы. Описаны основные научные теории и концепции, объясняющие отклонения в поведении личности, раскрыты основные направления деятельности психолога, педагога в рамках профилактической и коррекционной работы. Приведены различные примеры методов, методик и упражнений для осуществления практической деятельности.

Данное пособие поможет обучающимся и начинающим психологам, педагогам разобраться в детерминации отклоняющегося поведения личности, сориентироваться в научной и справочной литературе, методах и приемах работы. Для удобства научной работы, повышения качества знаний дисциплины, формирования профессиональных умений и навыков, обучающимся также предложены словарь основных понятий, психодиагностический комплекс, примерные программы для профилактики и коррекции девиантного поведения личности.

Применение знаний психологии девиантного поведения в профессиональной деятельности создаст возможность для создания оптимальных условий профессиональной деятельности личности, ее личностного роста и эффективного функционирования организации в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алексеев, Д. Ю. Алкоголизм и наркомания, как причины женской преступности / Д. Ю. Алексеев // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. – № 2. – С. 177–178.
2. Алимова, М. А. Суицидальное поведение подростков: диагностики, профилактика, коррекция / М. А. Алимова. – Барнаул, 2014. – 100 с.
3. Андреева, Г. М. Психология социального познания : учебное пособие для студентов вузов / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 303 с.
4. Аносова, Е. В. Пивной алкоголизм, осложненный гашишной наркоманией, у подростков (клиника, диагностика, терапия) : дис. ... канд. мед. наук : 14.01.27 / Е. В. Аносова. – М. : Курский государственный медицинский университет, 2011. – 180 с.
5. Кипнис, М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / М. Кипнис. – М. : АСТ, 2016. – 637 с.
6. Большая Советская Энциклопедия (в 30 томах) / ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М. : Советская Энциклопедия, 1969–1978 гг.
7. Большой психологический словарь / [Авдеева Н. Н. и др.]; под ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 672 с.
8. Гараян, Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Н. Г. Гараян. – М. : Московский научно-исследовательский Институт психиатрии, 2010. – 42 с.
9. Годфруа, Ж. Что такое психология : в 2 т. / Ж. Годфруа ; под ред. Г. Г. Аракелова ; пер. с франц. [Н. Н. Алипова и др.]. – 3-е изд., стер. – М. : Мир, 2005. – 376 с.
10. Грецов, А. Г. Выбираем профессию : советы практического психолога / А. Г. Грецов. – СПб. [и др.] : Питер, 2005. – 214 с.

11. Девиантное поведение детей и подростков в современных социокультурных условиях : учебное пособие/ [В. В. Семикин и др.]. – СПб. : Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 2013. – 183 с. – ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

12. Донцов, Д. А. Методики социально-психологической диагностики детских и подростковых групп и коллективов : учебно-методическое пособие / Д. А. Донцов, Н. В. Шарафутдинова ; под ред. И. Ю. Синельникова. – М. : АРКТИ, 2018. – 64 с.

13. Донцов, Д. А. Социально-психологическая диагностика детских и юношеских коллективов : учебно-методическое пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Д. А. Донцов, Н. В. Шарафутдинова; отв. ред. Д. А. Донцов. – М. : Юрайт, 2018. – 205 с.

14. Еникеев, М. И. Психологический энциклопедический словарь / М. И. Еникеев. – М. : Проспект, 2009. – 560 с.

15. Змановская, Е. В. Девиантное поведение личности и группы : учебное пособие / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб. : Питер, 2012. – 352 с.

16. Инновационные технологии психолого-педагогической помощи подросткам с отклоняющимся поведением : учебно-методическое пособие / [М. Н. Абрамовская и др.]. – СПб. : Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена, 2015. – 168 с. – ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

17. Ипатов, А. В. Технология коррекции аутодеструктивного поведения подростков : учебное пособие / А. В. Ипатов. – Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2015. – 201 с. – ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

18. Керимова, С. Ф. Ранний суицид: причины и профилактика возникновения / С. Ф. Керимова // Молодые ученые. – 2020. – № 11. – С. 57–58.

19. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. – М. : Юрайт, 2018. – 290 с.

20. Комер, Р. Патопсихология поведения : Нарушения и патологии психики / Р. Комер – СПб. : Прайм-Еврознак, 20007. – 640 с.

21. Корсаков, К. В. Суицид в фокусе криминологической науки / К. В. Корсаков // Психология и право. – 2020. – Т. 10. – № 3. – С. 108–119.

22. Котенев, И. О. Психологическая регуляция служебного поведения сотрудников органов внутренних дел : методическое пособие / И. О. Котенев, Т. Ю. Буданова. – М. : Академия управления МВД России, 2014. – 74 с.

23. Краев, О. Ю. Психология девиантного поведения : учебное пособие / О. Ю. Краев. – М. : Московский городской педагогический университет, 2010. – 124 с.– ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

24. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Г. Лидерс. – 2-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 256 с.

25. Малкина-Пых, И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы : учебное пособие / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2010. – 864 с.

26. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях : справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.

27. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – 5-е изд., стер. – М. : Когито-Центр, 2007. – 251 с.

28. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения : учебник для высшей школы / В. Д. Менделевич. – М. : Городец, 2016. – 386 с.

29. Минин, А. Я. Актуальные проблемы девиантного поведения несовершеннолетних и молодежи / А. Я. Минин, О. Ю. Краев. – М. : Прометей, 2016. – 140 с. – ЭБС

«IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

30. Нестерова, А. А. Профилактика девиантного поведения мигрантов : учебно-методическое пособие / А. А. Нестерова, Т. Ф. Суслова. – М. : Дашков и К, 2015. – 110 с. – ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

31. Новак, А. Обратная связь о состоянии группы и участников социально-психологического тренинга в конце дня // Журнал практического психолога. – 1998. – № 2. – С. 79–83.

32. Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 октября 2015 г. № 14–2/10/2–6117 «О направлении методических рекомендаций «Формирование мотивации к обращению за наркологической помощью и медицинской реабилитацией у дифференцированных групп населения»». – URL: <https://recipe.ru/nd/sanitary-and-epidemiological-welfare-of-the-population/lt-pismo-gt-minzdrava-rossii-ot-15-10-2015-n-14-2-10-2-6117-lt-o-napravlenii-metodicheskikh-rekomendatsij-formirovanie-motivatsii-k-obrashheniyu-za-narkologicheskoy-pomoshhyu-i-meditsinskoj-reabilitats/> (дата обращения: 12.01.2021).

33. Пичиков, А. А. Половые различия суицидального поведения у подростков (клиника, диагностика, профилактика рецидивов) : дис. канд. мед. наук : 14.01.06 / А. А. Пичиков. – СПб. : Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт имени В. М. Бехтерева, 2015. – 232 с.

34. Практикум по психодиагностике личности. Дидактические материалы / отв. ред. Н. К. Ракович. – Минск : БГПУ имени М. Танка, 2002. – 248 с.

35. Прохазка, Дж. Системы психотерапии. Для консультантов, психотерапевтов и психологов / Дж. Прохазка, Дж. Норкросс. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 383 с.

36. Прохонов, В. С. Суицид несовершеннолетних в России : правовые меры противодействия / В. С. Прохонов, М. Ю. Пучнина // Уголовно-процессуальная охрана прав и законных интересов несовершеннолетних. – 2020. – № 1 (7). – С. 90–95.

37. Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах / ред.-сост. Л. А. Карпенко; под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 176 с.

38. Психология человека от рождения до смерти : психологический атлас человека / [Аверин В. А. и др.]; под ред. А. А. Ренана. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 651 с.

39. Социальная психология : учебное пособие / отв. ред. А. Л. Журавлев. – М. : ПЕРСЭ, 2002. – 351 с.

40. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 672 с.

41. Рождественская, Н. А. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков : учебное пособие / Н. А. Рождественская. – М. : Генезис, 2015. – 216 с. – ЭБС «IPRBOOKS». – Режим доступа: для авторизованных пользователей.

42. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога : учебное пособие / Е. М. Семенова. – 3-е изд. – М. : Психотерапия, 2006. – 256 с.

43. Семенюк, Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции : учебное пособие / Л. М. Семенюк. – М. : Московский психолого-социальный институт : Флинта, 2005. – 96 с.

44. Синицына, Т. Ю. Современные методы реабилитации детей и подростков, переживших экстремальные ситуации : учебно-методическое пособие / Т. Ю. Синицына. – М. : НИИ Школьных технологий, 2013. – 530 с.

45. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Эксмо, 2010. – 656 с.

46. Снегирева, Т. В. Методика изучения особенностей личностной саморегуляции / Т. В. Снегирева // Диагностическая и коррекционная работа школьного психолога : сборник научных трудов / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : АПН СССР, 1987. – 178 с.

47. Старшенбаум, Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2019. – 367 с.

48. Суицид на железных дорогах / [П. Б. Зотов и др.] // Суицидология. – 2020. – Т. 11. – № 4 (41). – С. 91–106.
49. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – 2-е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2009. – 544 с.
50. Цветков, В. Л. Психологическая подготовка сотрудников полиции : учебное пособие / [В. Л. Цветков и др.]. – М. : ДГСК МВД России, 2016. – 64 с.
51. Цветкова, Л. А. Социальная психология наркотизма в студенческой среде : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Л. А. Цветкова. – М. : Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, 2011. – 41 с.
52. Шарафутдинова, Н. В. Психология девиантного поведения : учебно-методическое пособие / Н. В. Шарафутдинова. – М. : АРКТИ, 2019. – 208 с.
53. Шарафутдинова, Н. В. Социально-психологический тренинг профессионального общения : учебно-методическое пособие / Н. В. Шарафутдинова, И. В. Семчук. – М. : Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, 2017. – 117 с.
54. Шепелева, Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – СПб. : Питер, 2011 – 68 с.
55. Шульц, И. Г. Аутотренинговая тренировка : [пер. с нем] / И. Г. Шульц; . – М. : Медицина, 1985. – 32 с.
56. Райгородский, Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей. Т. 1 / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2008. – 624 с.
57. Райгородский, Д. Я. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. Т. 2 / Д. Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2009. – 704 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь основных понятий и терминов

АБСТИНЕНТ – человек, сознательно воздерживающийся от приема веществ, к которым у него имеется физическая зависимость; или больной, страдающий абстинентным синдромом.

АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ, АБСТИНЕНЦИЯ (англ. *abstinence syndrome*; от лат. *abstinentia* – воздержание; умеренность); жарг. ломка – синдром психических и физиологических расстройств, вызванных резким и полным отказом от употребления алкоголя, наркотиков или токсических веществ, к которым ранее была выработана физическая зависимость.

АБУЛИЯ (от греч. *abulia* – нерешительность) – психопатологический синдром, характеризующийся вялостью, отсутствием инициативы и побуждений к деятельности, ослаблением воли. В зависимости от причины абулия может быть кратковременным, периодически возвращающимся или постоянным состоянием. Тяжелая абулия – признак кататонической формы *шизофрении*, циркулярного психоза. Абулия, как правило, возникает при массивных поражениях лобных долей мозга. Абулия может быть симптомом, указывающим на начальную стадию психического заболевания как у взрослых, так и у детей. Нередко выраженная абулия иногда наблюдается и при некоторых пограничных состояниях (напр. при психоневрозах). Абулию не следует смешивать со слабостью, являющимся следствием неправильного воспитания.

АГОНИСТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ (англ. *agonistic behavior*) – воинственное поведение. Во многих контекстах является синонимом термина «агрессивное поведение», но имеется тенденция и к более широкому пониманию с включением в него фактов активной обороны.

АГОРАФОБИЯ (от греч. *agore* – рыночная площадь + *phobos* – страх) навязчивый страх по отношению к нахождению на открытом месте, площади, улице и/или по отношению к скоплению людей.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

АГРЕССИВНОСТЬ – черта характера, выражающаяся во враждебном отношении человека к людям, к животным, к окружающему миру.

АГРЕССИЯ – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности).

АГРЕССИЯ (от лат. *aggressio* – нападение) – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).

АДАПТАЦИЯ – процесс приспособления к требованиям окружающей среды.

АДДИКТИВНОЕ (ЗАВИСИМОЕ) ПОВЕДЕНИЕ – поведение, связанное с психологической или физической зависимостью от употребления какого-либо вещества или от специфической активности, с целью изменения психического состояния.

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ (от англ. *addiction* – склонность, пагубная привычка; лат. *addictus* – рабски преданный); син. аддикция – особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния. Выделяются основные виды аддикций: 1) злоупотребление одним или несколькими веществами, изменяющими психическое состояние, например, алкоголь, наркотики, лекарства, различные яды; 2) участие в азартных играх, в том числе компьютерных; 3) сексуальное аддиктивное поведение; 4) переедание и голодание; 5) «работоголизм» («трудооголизм»); 6) длительное прослушивание музыки, основанной на ритмах. При формировании аддикции происходит редукция межличностных эмоциональных отношений.

АДДИКЦИЯ – зависимость.

АДЕКВАТНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ – согласованность поведения с конкретной ситуацией, условиями.

АККОМОДАЦИЯ (от лат. *accomodatio* – приспособление к чему-либо) – в концепции интеллекта Ж. Пиаже – свойство, сторона процесса *адаптации*. Содержание аккомодации, согласно Пиаже, – это приспособление схем поведения к ситуации, требующей от организма определенных форм активности. В результате аккомодации существующая схема изменяется. Пиаже подчеркивает принципиальное единство биологической и познавательной аккомодации, сущность которых составляет процесс приспособления к разнообразным требованиям, выдвигаемым перед индивидом объективным миром. Аккомодация неотделима от ассимиляции, в совокупности с которой они представляют собой постоянные атрибуты любого акта адаптации.

АКЦЕНТУАЦИЯ ХАРАКТЕРА (англ. *character accentuation*) – высокая степень выраженности отдельных черт характера

и их сочетаний, представляющая крайний вариант нормы, граничащий с психопатией.

АЛЕКСИТИМИЯ (греч. *a* – отрицание + *lexis* – слово + *thymos* – настроение, эмоция). Можно выделить два близких значения. 1. А. – низкий уровень развития аффективных и когнитивных процессов. В типичном случае алекситимик – это интеллектуально малоразвитый человек, который не может описать свое состояние, сравнительно плохо дифференцирует собственные ощущения и эмоции, мыслит преимущественно о самых элементарных житейских вещах. 2. В узком смысле, А. – неумение говорить о своих эмоциях, бедный эмоциональный словарь и неразвитость рефлексивного компонента эмоций.

АЛКОГОЛИЗМ – хроническая психическая болезнь, развивающаяся вследствие длительного злоупотребления спиртными напитками.

АМИКОШОНСТВО (от фр. *ami* – друг + *cochon* – свинья) – чрезмерная фамильярность, бесцеремонность в обращении. Считается устаревшим словом.

АНОЗОГНОЗИЯ – отрицание болезни или ее тяжести.

АНТИСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, противоречащее социальным нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей.

АСКЕТИЗМ (от греч. *askesis* – упражнение, подвиг) – учение об ограничении, воздержании, подавлении органических потребностей (питание, сон и др.) и чувственных желаний для достижения нравственного совершенства (трезвость, половое воздержание), а также практическая реализация такого учения. Как правило, аскетизм не только сводит до минимума удовлетворение естественных потребностей, но и требует отказа от чувственных удовольствий, которые теоретически могут быть и при ми-

нимальном уровне потребления («мало, но вкусно»). Исторические типы аскетизма: восточный (индийский), античный (например, у пифагорейцев), христианский. Православие рассматривает религиозный аскетизм как высший подвиг, а аскетов именует «подвижниками». Аскетическим образцом объявляется земная жизнь Иисуса Христа. Религиозный аскетизм выражается в отшельничестве, монашестве, самоистязаниях (напр. ношении вериг), постничестве, молчаливничестве и т. п. Аскетизм обязателен для монашествующих.

АСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, уклоняющееся от выполнения морально-нравственных норм.

АСТЕНИК (от греч. *a* – отриц. частица + *sthenos* – сила; букв. бессилие) – человек, у которого ярко выражены следующие особенности телосложения (соматотипа): общая худощавость, узкие плечи, плоская и узкая грудная клетка, длинные нижние конечности, вытянутое лицо, длинный и тонкий нос. Согласно конституциональной типологии нем. психопатолога Э. Кречмера, астеническому типу телосложения соответствует так называемый шизоидный (шизотимический) темперамент, для которого характерны замкнутость (интроверсия), уход во внутренний мир, несоответствие реакций внешним стимулам, контрасты между чрезмерной ранимостью и бесчувственной холодностью.

АТТИТЮД – социальная установка – ориентация личности на групповые или социальные ценности, готовность действовать в соответствии с ними.

АУТИЗМ (от греч. *auto* – сам) – термин ввел швейцарский психиатр и психолог Э. Блейлер (1857–1939) для обозначения крайних форм нарушения контактов, ухода от реальности в мир собственных переживаний, где аутистическое мышление подчинено аффективным потребностям, его произвольная организация нарушена. Аутизм традиционно связывается с психическими нарушениями при шизофрении.

АУТИСТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, проявляющееся в виде непосредственной отгороженности от людей и окружающей действительности, погруженности в мир собственных фантазий.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА – система приемов психического воздействия, обучающая управлению некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами, развитию навыка расслабления (релаксации) мышц. Обеспечивает полноценный отдых тела и ума от физических и психических нагрузок, формирует навыки самообладания, стрессоустойчивости. Основная роль в овладении этим методом принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния.

АУТОДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, связанное с причинением себе вреда, разрушение своего организма и личности.

АФФЕКТ (от лат. *affectus* – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, сопровождаемое резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.

БЕСЕДА – метод сбора информации; способ познания и осознания психических явлений на основе вербального общения.

ВЕРБАЛИЗАЦИЯ – вербальное (словесное) описание переживаний, чувств, мыслей, поведения; точное словесное описание эмпатического понимания эмоционального содержания переживания личности.

ВИКАРНОЕ НАУЧЕНИЕ (англ. *vicarious learning*); син. научение путем наблюдения (*observational learning*) – введенное амер. психологом А. Бандурой понятие о том, что научение может происходить на основе наблюдения за поведением других людей (животных) и за последствиями их поведения, а не только

на основе собственного поведения и лично полученного подкрепления. Иногда *vicarious learning* переводится как «косвенное научение»; более меткое, но семантически зауженное, название – «обучение на чужих ошибках». Викарное научение не следует полностью отождествлять с подражанием.

ВЛЕЧЕНИЕ (англ. *drive*) – непосредственное эмоциональное переживание потребности (нужды) в чем-либо; побуждение, еще не опосредствованное сознательным целеполаганием.

ВНУШАЕМОСТЬ (англ. *suggestibility*) – индивидуальная некритическая податливость, готовность подчиниться внушающим воздействиям окружающих, книг, рекламы и пр., принять их идеи как свои собственные. Внушаемые люди относительно легко подчиняются указаниям и советам, даже если эти советы противоречат их собственным убеждениям и интересам, легко заражаются чужими настроениями и привычками. Внушаемость может проявляться в склонности к подражанию или самовнушению определенных состояний. Степень внушаемости зависит от многих личностных и ситуативных факторов. Робкие, доверчивые, впечатлительные, тревожные, неуверенные люди отличаются повышенной внушаемостью.

ВНУШЕНИЕ (лат. *suggestio*) – подача информации, воспринимаемой без критической оценки и оказывающей влияние на течение нервно-психических и соматических процессов. Путем внушения вызываются ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия личности, без логической переработки воспринимаемого.

ГЕНДЕР – пол.

ГЕНЕТИКА ПОВЕДЕНИЯ (англ. *behavioral genetics*) – раздел генетики, изучающий закономерности наследственной детерминации структурных и функциональных особенностей.

Генетика поведения позволяет понять характер наследственной передачи поведенческих особенностей; раскрыть развертывающуюся в онтогенезе цепь процессов, ведущих от генов к признакам; вычленить влияние среды на формирование поведения в пределах потенциальных возможностей, заданных генотипом. Особое значение для генетики поведения имеет изучение нервной деятельности человека – в норме и патологии. Часто умственная отсталость и психические заболевания имеют наследственную этиологию, связанную с генетическими нарушениями обмена веществ, изменением в числе и структуре хромосом и прочими нарушениями генетического аппарата.

ГЕРОНТОФИЛИЯ – сексуальная девиация, связанная с половым влечением к пожилым людям и старикам.

ГИПОБУЛИЯ (гипобулика) (греч. *hupo* – слабая степень + *bule* – воля) – букв. слабоволие. С одной стороны, это неумение поставить и реализовать осмысленную отдаленную цель, что, с точки зрения К. Левина, связано с отсутствием временной перспективы в жизненном мире; с др. стороны, это неумение блокировать, тормозить, преодолевать импульсивные примитивные влечения (искушения) и реакции (Э. Кречмер называл такие реакции гипобулическими). Еще Э. Сеген рассматривал гипобулию как главный симптом умственной отсталости, с чем соглашался и Л. С. Выготский.

ГОМОСЕКСУАЛИЗМ (от греч. *homoios* – подобный + лат. *sexualis* – половой) – сексуальное влечение к лицам своего пола, а также сексуальные связи между ними.

ГЭМБЛИНГ – игровая зависимость.

ДЕВИАНТНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ – устойчивое поведение личности, отклоняющееся от наиболее

важных социальных норм, причиняющее реальный ущерб обществу или самой личности, а также сопровождающееся ее социальной дезадаптацией.

ДЕВИАНТОЛОГИЯ – раздел науки, изучающей девиации.

ДЕВИАЦИЯ – отклонение от нормы.

ДЕЗАДАПТАЦИЯ – состояние сниженной способности (нежелания, неумения) принимать и выполнять требования среды как лично значимые, а также реализовать свою индивидуальность в конкретных социальных условиях.

ДЕЛИКТ – действие, нарушающее правовые нормы.

ДЕЛИКТ (от лат. *delictum*) – правонарушение, преступление, т. е. противозаконное действие, проступок; частный случай девиантного (отклоняющегося) поведения.

ДЕЛИНКВЕНТ (от лат. *delinquentis*) – правонарушитель, преступник. В США этот термин применяется к несовершеннолетним, признанным виновными в уголовно наказуемых деяниях.

ДЕЛИНКВЕНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – действия конкретной личности, отклоняющиеся от установленных в данном обществе и в данное время правовых норм, угрожающие общественному порядку.

ДЕЛИРИЙ (от лат. *delirium* – безумие) – расстройство сознания, которое характеризуется наличием галлюцинаций, сильным двигательным возбуждением, нарушением ориентировки во времени и пространстве. Делирий может прерываться периодами ясного сознания с критическим отношением к болезненным переживаниям. Бывает при инфекционных заболеваниях, алкоголизме (белая горячка), некоторых психических заболеваниях.

ДЕМЕНЦИЯ (от лат. *dementia* – безумие) – приобретенное слабоумие, которое проявляется в ослаблении познавательной способности, обеднении чувств, изменении поведения, крайнем

затруднении при использовании знаний, прошлого опыта. Деменция может быть глобальной или очаговой. Глобальная деменция охватывает все виды психической деятельности, включая и память. Больной перестает относиться к событиям и к себе критически, деградирует как личность. При очаговой деменции личность в основном не меняется, практическое отношение к действительности сохраняется. Наблюдаются частичные дефекты: снижается сообразительность, память.

ДЕСТРУКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, причиняющее ущерб, приводящее к разрушению.

ДЕТЕРМИНАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ – совокупность факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих и поддерживающих определенное поведение.

ЗАВИСИМОСТЬ – стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации.

ЗАЩИТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – действия, посредством которых люди избегают боль и фрустрацию в социальных отношениях.

ЗООФИЛИЯ (СОДОМИЯ) – сексуальная девиация, связанная с половым влечением к животным.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ (от лат. *identificare* – отождествлять).

ИНТЕРВЕНЦИЯ – воздействие с целью позитивных изменений, например, преодоление нежелательного поведения (коррекция поведения, реабилитация личности).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ – (от лат. *interpretatio*) – означает разъяснение неясного или скрытого для личности значения некоторых аспектов ее переживаний и поведения; особая техника истолкования значения смысла, ассоциаций, представлений, переживаний, высказываний, сопротивлений, переноса и пр.

ИНТРОВЕРСИЯ (англ. *introversion*; от лат. *intro* – внутрь + *versae, versie* – поворот; букв. обращенность во внутрь) – комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность избегать социальных контактов (некоммуникабельность, необщительность), стремление к уединению, ориентация не на внешний, а на внутренний мир (чувств, мыслей, образов). Крайние степени И. характерны для аутизма. К комплексу черт интроверта относят также стремление к точности, педантичности, планированию своих действий; нерешительность, осторожность; ответственность. Интроверсия рассматривается как противоположность экстраверсии, с которой ее связывает единая психодиагностическая шкала. Большинство людей получают средние оценки по шкале «экстраверсия–И.» (обычное название этой шкалы – «экстраверсия», «шкала Е»; от англ. *extraversion*).

ИНФАНТИЛИЗМ (от лат. *infantilis* – детский) – задержка в развитии организма. Характерный признак И. – сочетание физического и психического недоразвития. У ребенка задерживается рост, сохраняются детские пропорции тела, половые органы недоразвиты, вторичные половые признаки отсутствуют или недостаточно выражены. Психическое развитие ниже возрастного уровня. Особенность инфантилизма – обратимость симптомов и полная компенсация психического развития детей в дальнейшем. Некоторые формы инфантилизма имеют генотипическую обусловленность. Причинами инфантилизма могут быть перенесенные в раннем детстве инфекционные заболевания, интоксикации, длительные кишечные расстройства, авитаминозы. В ряде случаев инфантилизм обусловлен повреждением плода, патологией его внутриутробного развития или родовой травмой.

ИСТЕРИЯ (англ. *hysteria*; от греч. *hystera* – матка; название мотивируется представлением, возникшим еще в античности, о маточном происхождении истерии) – патологическое состояние психики человека, характеризующееся повышенной внуша-

емостью, слабостью сознательной регуляции поведения. Для истерии характерно несоответствие между малой глубиной переживаний и яркостью, гипертрофированностью их внешних выражений: громкие крики, плач, мнимые обмороки, выразительные жесты по поводу незначительных, в действительности мало волнующих истерика событий. Стремление любым способом привлечь к себе внимание, театральность и манерность поведения, «игра в переживания» – типичные проявления истерии.

КАЗУС, КАЗУИСТИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ (лат. *casus* – случай) – 1. Необычный случай (сложный, запутанный или смешной). 2. Юридический термин, обозначающий случайное действие, имеющее признаки правонарушения, но без элемента вины; в др. значении – всякое сложное, запутанное дело. 3. Мед. термин, обозначающий случай редкого заболевания.

КЛАССИЧЕСКОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ (условный или респондентный рефлекс) – это научение условной реакции (реакции на индифферентный стимул), соединенной во времени и пространстве с безусловным стимулом (вызывающим врожденные реакции организма).

КЛЕПТОМАНИЯ – патологическое воровство.

КОМПУЛЬСИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение или действие, предпринимаемое для интенсивного возбуждения или эмоциональной разрядки, трудно контролируемое личностью и в дальнейшем вызывающее дискомфорт. Такие паттерны поведения могут быть внутренними (мысли, образы, чувства) или внешними (работа, игра). Комппульсивное поведение дает возможность имитации хорошего самочувствия на короткий период, не разрешая внутриличностных проблем.

КОНФОРМИСТСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, лишенное индивидуальности, ориентированное исключительно на внешние авторитеты.

КОНФРОНТАЦИЯ – противопоставление, столкновение, противостояние мнений, людей, социальных групп; один из приемов, заключающийся в предоставлении личности неосознаваемых или амбивалентных установок, отношений, стереотипов поведения с целью их осознания и проработки.

КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ – совладание со стрессом.

КОПИНГ-РЕСУРСЫ – совокупность внутренних и внешних ресурсов, способствующих успешному преодолению стресса конкретной личностью.

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ – индивидуальные стратегии преодоления стресса.

КРИЗИСНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ – психотерапевтическая помощь людям, находящимся в кризисном состоянии, возникающем при блокировании его целенаправленной жизнедеятельности внешними по отношению к его личности причинами, и (или) внутренними причинами, обусловленными ростом, развитием личности, переходом ее к другому жизненному циклу, этапу развития.

ЛЖИВОСТЬ (англ. *mendacity*; от лат. *mendacium* – ложь, неправда) – форма вербального и/или невербального поведения, заключающаяся в намеренном искажении представлений действительности ради достижения желаемой цели или стремления избежать нежелательных последствий. В тех случаях, когда лживость становится привычной формой поведения, она закрепляется и превращается в качество личности.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ (англ. *locus of control*) – термин американского психолога Джулиана Роттера (Rotter, 1966) для обозначения способов (стратегий), посредством которых люди приписывают (атрибутируют) причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности. Предполагается, что

у разных людей есть склонность (предпочтение) к определенному типу приписывания причинности и ответственности. Иначе говоря, люди могут сильно отличаться тем, какие атрибуты они дают своим и/или чужим успехам и неудачам.

МАНИАКАЛЬНО-ДЕПРЕССИВНЫЙ ПСИХОЗ (МДП) (англ. *cyclothymia, manic-depressive psychosis*) – психическое заболевание, протекающее в форме депрессивных и маниакальных приступов (фаз), разделенных светлыми промежутками (интермиссиями), с полным восстановлением психического здоровья. Термин МДП ввел Э. Крепелин (1889). Для МДП характерно чередование маниакальной, депрессивной фаз и светлых промежутков. Фазы чаще возникают весной и осенью. Длительность фаз без лечения – от нескольких дней до нескольких лет.

МАРГИНАЛЬНОСТЬ – принадлежность к крайней границе нормы, а также к пограничной субкультуре.

МЕТОД КОНФРОНТАЦИИ ГАРНЕРА – метод, который фокусируется на конфликте между осознанным или неосознанным желанием личности достигнуть какой-либо цели и стремлением уйти от нее.

МЕТОД КРИСТАЛИЗАЦИИ ПРОБЛЕМ МАКАРОВА – метод, который позволяет первоначально заявленную личностью проблему трансформировать, отнести к категории «не столь важной», выявить неразрешенную актуальную проблему, нарушения восприятия и мышления и пр.

МЕТОДИКА ВЫЗВАННОГО ГНЕВА – методика, позволяющая в ходе освоения реакций, связанных с гневом, агрессией, расширить диапазон ролевого поведения личности, сформировать более активную жизненную позицию, осуществить выбор реакции (раздражение, агрессия, гнев), помимо страха.

МЕТОДИКА НАКАЗАНИЯ – методика, заключающаяся в использовании отрицательного (аверсивного) стимула сразу же за ответной реакцией, которую стремятся угасить.

МЕТОДИКА ПОГРУЖЕНИЯ – методика, основанная на реальном столкновении личности с ситуациями или объектами, вызывающими страх; использование механизма угашения страха путем реального тестирования ситуаций, переоценки их значения и своих возможностей, коррекции неадекватных ожиданий.

МОТИВИРОВАННОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ – внутренняя готовность действовать, регулируемая ведущими потребностями, ценностями и целями личности.

НАРКОЗАВИСИМОСТЬ (англ. *drug dependence*) – в узком смысле физиологическая зависимость от опиатных и им подобных веществ (обладающих одновременно седативным, т. е. усыпляющим, и обезболивающим эффектами). Врачи и фармакологи давно предполагали, что наркотическое, обезболивающее действие морфина некоторым образом имитирует действие каких-то внутренних сигнальных молекул, снижающих восприятие боли, вызывающих выраженную эйфорию, а также в случае больших доз – снотворный эффект. При этом снотворный эффект наиболее выражен при нарушениях сна, связанных с сильными болевыми ощущениями. Кстати говоря, и название «морфий» связано с именем древнегреч. бога сна (выражение «упасть в объятия Морфея»).

НАРКОМАНИЯ – непреодолимая потребность человека в систематических приемах наркотических средств для достижения чувства физического и психического наслаждения или для избежания тяжелого соматопсихического дискомфорта при отсутствии наркотического вещества.

НАРКОМАНИЯ (от греч. *narke* – помрачение сознания + *mania* – страсть) – патологическое влечение к наркотикам.

Н. возникает постепенно при систематическом и частом употреблении этих веществ. Для всех видов Н. характерно состояние абстиненции («ломки») – плохое самочувствие при отсутствии наркотических веществ.

НАРЦИССИЗМ (англ. *narcissism*; по имени героя древнегреч. мифологии); син. аутоэротизм, аутомоносексуализм, нарцизм – влечение к самому себе, предпочтение собственного тела в качестве сексуального объекта.

НАРЦИССИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, управляемое чувством собственной грандиозности, обращением либидо на себя, а также повышенной потребностью в подтверждении своей значимости извне.

НАУЧЕНИЕ – процесс приобретения и сохранения определенных видов поведения; процесс и результат приобретения индивидуального опыта, знаний, умений и навыков; проявление определенных способов поведения в условиях действия конкретных раздражителей.

НЕВРАСТЕНИЯ – следствие перенапряжения, истощения, переутомления. Термин «неврастения» ввел М. Бирд в 1869 г. (букв. «нервная астения, слабость»). Клиническое проявление неврастении – синдром раздражительной слабости (невыносимость к сильным раздражителям, подавленное настроение и т. п.). Работоспособность нарушается вследствие ослабления внимания и повышенной утомляемости. Нередко наблюдаются плохой сон, головные боли, сексуальные нарушения. У детей неврастенические реакции возникают чаще всего после перенесенных инфекций на почве общей соматической слабости.

НЕВРОЗЫ (от греч. *neuron* – жила, нерв) – группа «пограничных» функциональных нервно-психических расстройств, проявляющихся в специфических клинических феноменах при отсутствии психотических явлений.

НЕГАТИВИЗМ (англ. *negativism*; от лат. *negatio* – отрицание) – лишенное разумных оснований сопротивление субъекта оказываемым на него воздействиям. Понятие Н. первоначально употреблялось лишь в отношении патологических явлений, возникающих при некоторых формах психических заболеваний. У психически больных Н. может проявляться не только по отношению воздействий др. людей, но и в связи с действием внутренних импульсов (задержками речи, движений, некоторых физиологических отправлений).

НЕКРОФИЛИЯ – сексуальная девиация, связанная с половым влечением к трупам.

НОРМАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ («СТАНДАРТНОЕ») – соответствует социальным нормам, характерно для большинства людей, вызывает одобрение окружающих и приводит к нормальной адаптации. В целом оно адекватно ситуации, продуктивно, хотя может быть лишено индивидуальности.

ОПЕРАНТ – поведение, определенное своим последствием.

ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ – выработка условной реакции (научение) благодаря последствиям поведения и самоподкреплению.

ОПЕРАНТНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, которое оперирует в окружающей среде, производя последствия.

ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – отклоняющееся от медицинских норм, проявляющееся в форме конкретных симптомов, снижает продуктивность и работоспособность личности, вызывает сочувствие или страх окружающих.

ПЕДОФИЛИЯ – сексуальная девиация, связанная с сексуальным влечением к детям.

ПЕНИТЕНЦИАРНАЯ СИСТЕМА – система содержания правонарушителей, места отбывания ими наказания.

ПЕРВЕРСИЯ – фиксированное стойкое сексуальное поведение, связанное с отклонениями в выборе сексуального объекта или способа сексуального удовлетворения.

ПЕРЕНОС – перенос личностью на другое лицо чувств, испытываемых ею к другим людям в раннем детстве, т. е. проекция ранних детских отношений и желаний на другое лицо.

ПЕРСЕВЕРАЦИЯ (от лат. *perseveratio* – упорство) – навязчивое повторение одних и тех же движений, образов, мыслей. Различают моторные, сенсорные и интеллектуальные персеверации.

ПИРОМАНИЯ – патологическое влечение к поджогам.

ПОВЕДЕНИЕ – процесс взаимодействия личности со средой, опосредованный индивидуальными особенностями и внутренней активностью личности, имеющий форму преимущественно внешних действий и поступков. В структуру человеческого поведения входят: мотивация и целеполагание, эмоциональные процессы, саморегуляция, когнитивная переработка информации, речь, вегето-соматические проявления, движения и действия. Основные формы поведения: вербальное и невербальное, осознаваемое и неосознаваемое, произвольное и произвольное.

ПОВЕДЕНИЕ (англ. *behavior, behaviour*) – извне наблюдаемая двигательная активность живых существ, включающая моменты неподвижности, исполнительное звено высшего уровня взаимодействия целостного организма с окружающей средой.

ПОДРАЖАНИЕ (англ. *imitation*) – воспроизведение одним субъектом движений, действий, поведения другого субъекта. Подражание – один из путей усвоения общественного опыта.

ПОЛОВЫЕ ИЗВРАЩЕНИЯ (англ. *sexual perversions*) – болезненные нарушения направленности полового влечения и/или способов его удовлетворения.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) (англ. *posttraumatic stress disorder*) – нарушение психики у лиц, перенесших экстремальные ситуации и получивших психическую травму. ПТСР часто возникают у пострадавших от стихийных бедствий (землетрясения, наводнения), техногенных катастроф и социогенных экстремальных ситуаций (пожары, дорожно-транспортные происшествия, бомбардировки, перестрелки, пытки, нападения, изнасилования, похищение террористами, насилие над ребенком, концентрационный лагерь).

ПРЕВЕНЦИЯ – воздействие с целью предупреждения, профилактики нежелательного явления.

ПРЕМОРБИДНОЕ СОСТОЯНИЕ (пре + лат. *morbus* – болезнь) – совокупность факторов (врожденных и приобретенных, биологических и психологических), принимающих участие в возникновении, формировании и течении заболевания (психического, соматического).

ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ – подход к лечению генерализованного и других тревожных расстройств, обучающий людей техникам снижения и контроля стресса.

ПРОДУКТИВНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ – степень реализации в поведении сознательных целей личности.

ПРОМИСКУИТЕТ – беспорядочные половые связи, представляющие угрозу для здоровья субъекта и его межличностных отношений.

ПСИХОДРАМА – групповой метод, представляющий собой ролевую игру, в ходе которой создаются необходимые условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее выраженными проблемами личности.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА – бессознательные механизмы уменьшения или устранения любого изменения, угрожающего цельности и устойчивости индивида.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ – направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования индивида.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – профессиональная помощь индивиду (группе) в поиске решения проблемной ситуации.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА – раздел общей профилактики; направленная разработка и внедрение в практику мер по сохранению, укреплению, улучшению психического здоровья личности, предупреждению психических заболеваний.

ПСИХОТЕРАПИЯ девиантного поведения подростков – комплекс мероприятий, направленных на предотвращение нарушений социализации личности, осознание ею девиантности и (или) девиаций, работу по коррекции психики и поведения личности, решению эмоциональных, личностных, социальных проблем.

ПСИХОТРОПНЫЕ СРЕДСТВА (англ. *psychotropic agents*) – различные по химическому строению лекарственные препараты, воздействующие на психическую, эмоциональную и поведенческую сферы человека.

РЕТРИЗМ – уход от выполнения социальных норм, от социального взаимодействия.

РЕФРЕЙМИНГ – специальный прием, направленный на изменение мышления, восприятия; изменение точки зрения, оценки и восприятия события или предмета; изменение отношения.

РИГИДНОСТЬ (от лат. *rigidus* – оцепенелый, твердый) – неспособность корректировать программу деятельности в соответствии с требованиями ситуации. Различают когнитивную, аффективную и мотивационную ригидность.

САДИЗМ (англ. *sadism*; по имени фр. писателя маркиза де Сада, описавшего в своих романах множество способов истязания полового партнера и утверждавшего право человека на ничем не ограничиваемое сексуальное поведение) – половое удовлетворение, испытываемое путем причинения страданий или унижений сексуальному партнеру.

САДОМАЗОХИЗМ – сексуальная аддикция, связанная с достижением сексуального удовлетворения путем страдания или причинения страдания партнеру.

САМОАНАЛИЗ – анализ индивидом собственных суждений, переживаний, потребностей и поступков; целенаправленный процесс анализа психики.

САМОВНУШЕНИЕ (аутосуггестия) – процесс внушения, адресованный самому себе, позволяющий вызвать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями.

САМОКОНТРОЛЬ – процессы, посредством которых человек оказывается в состоянии управлять своим поведением в условиях противоречивого влияния социального окружения или собственных биологических механизмов, склонности к навязчивым влечениям, подверженности импульсивным порывам и сильной зависимости от внешних влияний.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ – метод активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение коммуникативной компетентности.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОТКЛОНЕНИЯ – нарушения социальных норм, которые характеризуются массовостью, устойчивостью и распространенностью, например, преступность или алкоголизм.

СОЦИОПАТИЧЕСКАЯ ЛИЧНОСТЬ – антисоциальная личность, испытывающая дефицит доверия и враждебность к окружающим людям, не способная устанавливать длительные близкие отношения, активно использующая силу и манипуляции для достижения своих целей.

СУИЦИД (от лат. *sui* – сам себя + *caedes* – убийство) – преднамеренное лишение себя жизни, самоубийство.

СУИЦИДАЛЬНЫЙ – относящийся к самоубийству. Суицид во многих обществах считается девиантным поведением.

СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ – осознанные действия, направляемые представлениями о лишении себя жизни.

ТАБАКОКУРЕНИЕ – хроническая интоксикация организма.

ТЕРАПИЯ, построенная на метафорах – эмпирический подход, использующий метафору как основное психокоррекционное средство.

ТОКСИКОМАНИЯ – заболевание, проявляющееся психической, а иногда и физической зависимостью от лекарственных и нелекарственных веществ ненаркотического спектра.

ТОЛЕРАНТНОСТЬ – терпимость, переносимость чего-либо, устойчивость к воздействию.

ТРАНСВЕСТИЗМ – 1. Перверсия, сексуальная девиация, приписываемая мужчинам, связанная с воображаемым или действительным переодеванием в женскую одежду с целью достижения психологического комфорта или возбуждения; 2. (от лат. *trans* – через + *vestire* – одевать) – один из видов половых извращений, при котором половое удовлетворение достигается путем

надевания одежды, обычно считающейся атрибутом противоположного пола.

ТРАНССЕКСУАЛИЗМ (от лат. *trans* – через, пере + *sexus* – пол) – стойкое несоответствие половой идентичности субъекта его биологическому (телесному, паспортному) полу, убежденность в «неправильности» своего пола и вытекающее из этого желание принадлежать к противоположному полу.

ТРЕВОГА (англ. *anxiety*) – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность тревога – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы. Согласно другим точкам зрения, страх испытывается при «витальной» угрозе (целостности и существованию организма, человека как живого существа), а тревога – при угрозе социальной (личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе).

СОЦИОДРАМА – специальный вид психодрамы, направленный на раскрытие, анализ, проработку индивидуальных представлений и межличностных отношений.

ТРЕВОЖНОСТЬ (англ. *anxiety*) – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

ТРИХОТИЛОМАНИЯ – патологическое выдергивание волос.

УМСТВЕННАЯ ОТСТАЛОСТЬ (англ. *mental retardation*) – стойкое, необратимое нарушение психического развития, в первую очередь интеллектуального, обусловленного недостаточностью центральной нервной системы.

УПРЯМСТВО (англ. *stubbornness*) – форма поведения, обусловленная мотивом самоутверждения. Упрямство чаще всего проявляется у людей с повышенной аффективностью и интеллектуальной ограниченностью. У детей и подростков возникновению Упрямству способствуют неблагоприятные условия жизни и воспитания: неудовлетворение их существенных потребностей, грубость в обращении или, наоборот, потакание их капризам и необоснованным требованиям. Упрямство подростка может появиться вследствие мелочной опеки, игнорирования со стороны старших его возрастающих прав на самостоятельность. Не всегда умея найти разумные пути проявления своей самостоятельности, подросток может стать неуступчивым по мелочам, начинает отстаивать неразумные решения. Упрямство может закрепиться и стать устойчивым отрицательным свойством характера. В этом случае трудно его преодолеть, если сам субъект не осознает этой необходимости.

УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ ЛИЧНОСТИ (англ. *personal level of aspiration*) – стремление к достижению целей той степени сложности, на которую человек считает себя способным. В основе уровня притязания личности лежит такая оценка своих возможностей (см. «Я – концепция»), сохранение которой стало для человека потребностью.

ФАНАТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ – поведение, выступающее в форме слепой приверженности к какой-либо идее, взглядам.

ФЕТИШИЗМ (фр. *fétiche* – идол, талисман от порт. *feitico* – волшебство) – сексуальная девиация, при которой личность в целях сексуального возбуждения и удовлетворения использует фетиш (неодушевленный предмет или части тела).

ФРУСТРАЦИЯ – психическое состояние, связанное с препятствием на пути достижения цели или невозможностью удовлетворить потребности.

ЭВТАНАЗИЯ – самоубийство с помощью врача, в случае, когда страдания больного невыносимы, его болезнь неизлечима, он находится в здравом уме и неоднократно просил об эвтаназии.

ЭКСГИБИЦИОНИЗМ (от лат. *exhibitio* – выставление, предъявление) – вид полового извращения, при котором сексуальное удовлетворение достигается путем демонстрации гениталий лицам противоположного пола вне ситуации половой близости. Эксгибиционизм чаще встречается у мужчин; однако можно сказать, что женщины, профессионально занимающиеся стриптизом или любящие обнажать грудь и бедра, имеют эксгибиционистские наклонности.

ЭКСТРАВЕРСИЯ (англ. *extraversion*; от лат. *extra* – вне + *versae, versie* – поворот; букв. обращенность вовне) – комплексное свойство (комплекс черт) личности, стандартно описываемое как склонность к широким, разнообразным социальным контактам (коммуникабельность, общительность, разговорчивость), ориентация не на внутренний, а на внешний мир.

ЭМПАТИЯ – понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

Структурно-динамическая модель девиантности и девиантного поведения (Е. В. Змановская, 2005)

Девиантность	
Латентная девиантность (девиантная направленность личности и девиантная динамика)	Манифестная девиантность (девиантное поведение и девиантный образ жизни)
<i>I. Общие интегральные свойства девиантности:</i> – социально-психологическая фрустрация / дезадаптация; – оппозиционная направленность личности; – поляризация индивидуальных свойств; – высокое напряжение в межличностных отношениях; – эмоционально-регуляционная дестабилизация; – нарушение отношений нормальной привязанности. <i>II. Общие содержательно-динамические характеристики:</i> – недовольство жизнью; низкий уровень социальной и психологической адаптации; – аномативные ценности и установки; несогласие с существующими правилами и законами; – поляризация свойств темперамента, активности, самооценки, аффектов и суждений; – недоверие, враждебность, интолерантность, конфликтность; – доминирование негативных факторов (тревога, агрессия, депрессия) и высокая активность архаичных защит; низкая эффективность совладания со стрессом; – симбиотическая зависимость, объектный голод, отчуждение, враждебность. <i>III. Частные (специфические) особенности:</i> – качественно-количественные и структурные модификации общих свойств	<i>I. Антисоциальное (деструктивное) поведение:</i> – насильственно-агрессивное; – административные и мелкие правонарушения; – криминальное. <i>II. Асоциальное (косвенно-деструктивное) поведение:</i> – ретристское (бродажничество, иждивенчество, изоляция); – профессионально-отклоненное (нарушения профессиональной дисциплины и этики); – сексуально-отклоненное. <i>III. Диссоциальное (аутодеструктивное) поведение:</i> – зависимое; – самоповреждающее; – суицидальное

Приложение 3

Схема поведенческого интервью (модификация Е. В. Змановской)

I.	Общие сведения о личности и истории ее жизни
II.	Поведенческий анализ: 1. Вид и форма отклоняющегося поведения; степень выраженности: частота, количество, ритм 2. Стадия сформированности отклоняющегося поведения (А – девиантная реакция; В – девиантное состояние; С – ситуативно-повторяющееся девиантное поведение; Д – устойчивое девиантное поведение; Е – девиантное развитие личности) 3. Какой ущерб причинило отклоняющееся поведение самому человеку? 4. Какой ущерб нанесен окружающим? 5. Наблюдается ли снижение уровня социальной адаптации? 6. Ситуация, в которой впервые имело место отклоняющееся поведение. 7. Ситуации, в которых отклоняющееся поведение проявляется в настоящее время. 8. Что обычно предшествует отклоняющемуся поведению (запускающие механизмы)? 9. Психологическое состояние непосредственно во время самого отклоняющегося поведения 10. Последующие события (состояние, мысли, действия) 11. Реакция окружающих 12. Что/кто провоцирует (усиливает) нежелательное поведение? 13. Что исключает данное поведение (когда и благодаря чему его не бывает)?
III.	Конституционально-биологические предпосылки отклоняющегося поведения
IV.	Индивидуально-личностные особенности, поддерживающие отклоняющееся поведение
V.	Социально-групповые условия, поддерживающие отклоняющееся поведение
VI.	Заключение: 1. Оценка формы и степени сформированности девиантного поведения. 2. Основные внешние условия, поддерживающие отклоняющееся поведение. 3. Ведущие осознаваемые мотивы отклоняющегося поведения. 4. Скрытая психологическая выгода (бессознательная мотивация). 5. Основные внешние условия, препятствующие отклоняющемуся поведению. 6. Ресурсы личности (особенности, которые помогают воздерживаться от отклоняющегося поведения). 7. Прогноз. 8. Рекомендации по преодолению отклоняющегося поведения (стратегия изменения, индивидуальная программа психологической помощи)

Учебное издание

Наталья Владимировна Шарафутдинова,
кандидат психологических наук, доцент

Елизавета Михайловна Гончарова,
кандидат психологических наук

ПСИХОЛОГИЯ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Редактор *Абилова Ф. А.*
Корректор *Мирзоева Л. С.*
Компьютерная верстка *Абилова Ф. А.*

Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя
117997, г. Москва, ул. Академика Волгина, д. 12

Подписано в печать 01.10.2021	Формат 60×84 1/16	Тираж 248 экз.
Заказ № 82	Цена договорная	Объем 11,5 уч.-изд. л.
		18,7 усл. печ. л.
