

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ВОЗРАСТНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**РАЗВИТИЕ САМООТНОШЕНИЯ У ЖЕНЩИН, ОСУЖДЕННЫХ К
ДЛИТЕЛЬНОМУ СРОКАМ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ**

Магистерская диссертация

обучающегося по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(магистерская программа Психология педагогической деятельности)
заочной формы обучения, группы 02061660
Гаркуша Елены Васильевны

Научный руководитель:
канд. психол. наук, доцент
Овсяникова Е.А.

Рецензент:
канд. психол. наук, доцент
кафедры психологии и
дефектологии
ОГАОУ ДПО «БелИРО»
Репринцева Г.А.

Белгород 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы исследования проблемы развития самоотношения женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы	11
1.1. Психологические особенности личности преступников отбывающих длительные сроки лишения свободы.....	11
1.2. Психологическая характеристика осужденных женского пола.....	28
1.3. Самосознание женщин, совершающих правонарушения.....	39
ГЛАВА II. Эмпирическое исследование особенностей развития самоотношения женщин, осуждённых к длительным срокам лишения свободы	47
2.1. Организация и методы исследования.....	47
2.2. Анализ и интерпретация результатов	51
2.3. Основные этапы формирующего эксперимента, направленного на развитие самоотношения осужденных женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы.....	64
2.4. Результаты формирующего эксперимента.....	68
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	73
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	76
ПРИЛОЖЕНИЕ	87
Приложение 1. Диагностические методики в порядке их предъявления	88
Приложение 2. Сводные таблицы по результатам эмпирического исследования	136
Приложение 3. Результаты статистической обработки данных	144
Приложение 4. Программа развития самоотношения осужденных женщин	146

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В настоящее время преступность стала существенно отличаться от преступности прошлых лет. Отличия наблюдаются как в количественных, так и в качественных характеристиках. В структуре преступности произошли глобальные изменения, криминальную активность начали проявлять представители тех социальных групп, которые ранее не проявляли столь яркой активности и для которых, данное поведение не было характерно. В значительной степени активизировалась и женская преступность.

За последние двадцать пять лет было выявлено, что современная женская преступность существенно отличается от женской преступности прошлых лет [32]. Таким образом, увеличилось количество женщин, которые совершают преступления, в большей степени свойственные мужчинам. К числу таких преступлений относятся: бандитизм, грабеж, убийство, нанесение тяжких телесных повреждений и т.д. Получило распространение участие женщин в террористических актах, возрос объем совершаемых ими тяжких и особо тяжких преступлений, уровень организованности и профессионализма. В связи с феминизацией наркобизнеса возросло число женщин, которые занимаются хранением, сбытом, производством наркотических веществ, перевозкой, содержанием наркопритонов в своих домах.

На данный момент имеется особая необходимость в изучении проблемы женской преступности в связи с интенсивным ростом данного вида преступности в нашем государстве. По состоянию на 2018 год в учреждениях уголовно-исполнительной системы содержится 597 619 чел., в том числе:

- в 713 исправительных колониях отбывает наказание 488 645 чел., в том числе:

- в 126 колониях-поселениях отбывает наказание 34 288 чел.;

- в 7 исправительных колониях для осужденных к пожизненному лишению свободы и лиц, которым смертная казнь в порядке помилования заменена лишением свободы отбывает наказание 2 010 чел.;
- в 217 следственных изоляторах и 98 помещениях, функционирующих в режиме следственного изолятора при колониях, содержится – 106 195 чел.;
- в 8 тюрьмах отбывает наказание 1 404 чел.;
- в 23 воспитательных колониях для несовершеннолетних – 1 375 чел..

В учреждениях уголовно-исполнительной системы содержится 47 638 женщин, в том числе 38 319 – в исправительных колониях, лечебных исправительных учреждениях, лечебно-профилактических учреждениях и 9 319 – в следственных изоляторах и помещениях, функционирующих в режиме следственного изолятора при колониях. При женских колониях имеется 13 домов ребенка, в которых проживает 529 детей. Доля женщин среди совершающих преступления имеет тенденцию к повышению и в настоящее время достигает 10,6 %.

Необходимо выявить источники женской преступности, причины толкающие женщину на совершение преступления, понять мотивы, которые подталкивают ее к подобным действиям, и попытаться найти способы профилактики и коррекции для искоренения женской преступности.

Преступное поведение женщин отрицательно влияет на наше общество. Оно плохо сказывается на нравственно-психологической атмосфере общества, пагубно влияет на его институты и общности, в особенности на семью. Можно сказать что, женская преступность является показателем нравственного здоровья общества, его духовности и культуры, отношения к базовым общечеловеческим ценностям.

Как известно, чем тяжелее совершенное преступление, тем более длительным является срок наказания. Следовательно, изучение психологии женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, представляет для нашего общества наибольший интерес.

Можно предположить, что причины преступного поведения связаны с психологическими характеристиками личности преступника. Тогда, чтобы понять причины, необходимо изучить эти характеристики личности, выявить те внешние по отношению к ней социальные явления и процессы, которые сформировали её криминогенные черты. И само преступное поведение нужно изучать не только для его предотвращения или пресечения, но и для понимания его причин. Данное соображение мы считаем очень важным не столько для теории, сколько для профилактической деятельности. Изучение последней показывает, что можно было бы избежать многих ошибок, если бы практические органы – предварительного расследования, суд, учреждения, исполняющие наказание, - в центр своего внимания и профессиональных усилий всегда ставили личность, а не только условия ее жизни, те или иные влияния на нее. При изучении личности преступника часто бывает трудно отделить ее от поведения, особенно когда изучаются мотивы, намерения, цели, выбор средств их достижения, принятое решения и т. д. Так, Антонян Ю.М. считает что, возникновение и развитие мотивов преступного поведения можно рассматривать и в рамках формирования личности преступника, и при анализе внутренних механизмов поведения. Мысли, эмоции, чувства и переживания преступника, реализованные в преступлении, есть в то же время проявления его личности [2].

Иными словами, личность женщин, совершивших преступления и отбывающих длительные сроки лишения свободы, должна быть предметом глубокого изучения, что имеет огромное практическое значение, в первую очередь для профилактики данного вида преступлений и коррекции личности женщины, с целью помощи в адаптации к обычной жизни после отбывания наказания.

Анализ научных источников показывает, что проблема изучения женской преступности вызывает большой интерес в современной психологической науке. Данной проблемой занимались такие отечественные и зарубежные исследователи как В.А. Внуков, М.Н. Гернет, А. Герри, М.Н.

Заменгоф, Н. Зеланд, А. Кетле, Ч. Ломброзо, Е.К. Краснушкин, Б.С. Маньковский, Г. Тард, П.Н. Тарновская, Г. Ферреро, Э. Ферри, Н.Г. Холзакова и др.

Общими проблемами женской преступности занимались Г.А. Аванесов, Ю.М. Антонян, Т.Н. Волкова, М. Н. Голоднюк, К. К. Горяинов, А.И. Долгова, И.В. Корзун, В.Н. Зырянов, В.Н. Кудрявцев, В.А. Кузнецов, Н.Ф. Кузнецова, Е.В. Кунц, Л.А. Меликошвили, Ю.Д. Блувштейн, М.П. Мелентьев, С.Ф. Милуков, А.С. Михлин, В.А. Серебрякова, Е.В. Середа, И.Б. Степанова, Д.А. Шестаков, Т.М. Явчуновская и многие другие [32].

В современной психологии проблеме самоотношения уделяется пристальное внимание. Среди отечественных и зарубежных исследований можно назвать работы Р. Бернса, С. Куперсмита, С.Р. Панталева, М. Розенберга, Н.И. Сарджвеладзе, Е.Т. Соколовой, В.В. Столина, Р. Щавельзона, изучавших особенности строения самоотношения. Д.В. Желателев, А.П. Корнилов, М.И. Лисина, Г.И. Морева, К. Роджерс, И.Г. Чеснова, С.Г. Якобсон исследовали взаимосвязи самоотношения с другими проявлениями личности. Н.Н. Авдеева, А. Адлер, Р. Берне, Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер, Е.И. Савонько, В. Сатир, Э. Эриксон выделяли факторы, оказывающие влияние на формирование самоотношения.

Перечисленные научные труды в совокупности представляют солидную теоретическую базу для борьбы с женской преступностью. На современном этапе развития Российского общества в связи с изменением характеристик женской преступности, значительной трансформацией личности женщины, совершившей преступление, потребностями в повышении эффективности предупреждения преступлений, совершаемых лицами женского пола, заметно возрастает необходимость проведения новых исследований. Остается недостаточно изученным вопрос об особенностях самоотношения женщин, совершающих правонарушения. Кроме того, в психологической практике отсутствуют поло-ориентированные технологии изменения самоотношения методами психологического воздействия. Таким

образом, проблема научного осмысления феномена самоотношения личности женщины, совершившей правонарушение, а также его психологической коррекции является актуальной как для теории психологии развития, так ее практики.

Проблема нашего исследования: каковы психологические особенности развития самоотношения женщин, осуждённых на длительные сроки лишения свободы?

Цель исследования: изучение психологических особенностей развития самоотношения женщин осужденных к длительным срокам лишения свободы.

Объект исследования: психологические особенности самоотношения осужденных женщин.

Предмет исследования: особенности развития самоотношения женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы.

Гипотеза: самоотношение женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, характеризуется доминированием таких характеристик, как самоуверенность, самооценность и самопривязанность.

Специально разработанная программа психологического сопровождения женщин осуждённых на длительные сроки лишения свободы, включающая мероприятия по гармонизации характеристик самоотношения и развитию навыков саморегуляции, будет способствовать их более успешной адаптации и реабилитации после отбывания наказания.

Для достижения поставленной цели в соответствии с объектом и предметом исследования поставлены следующие **задачи:**

1. Проанализировать основные теоретические подходы к изучению проблемы развития самоотношения женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы.
2. Провести анализ подходов к изучению проблемы женской преступности.

3. Изучить психологические особенности личности и самоотношения женщин, отбывающих короткие и длительные сроки лишения свободы.
4. Провести сравнительный анализ характеристик личности женщин, осужденных к коротким и к длительным срокам лишения свободы.
5. Разработать и апробировать программу развития самоотношения женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы, с целью адаптации и последующей реабилитации к жизни после отбывания наказания.
6. Проанализировать эффективность реализованной программы и результаты формирующего эксперимента.

Теоретико-методологической основой исследования являются основные теоретические и методологические принципы отечественной психологии: принцип единства сознания и деятельности человека (С. Л. Рубинштейн); принципы интериоризации и экстериоризации, их взаимопереходы в деятельности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев); концепция отношений личности (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, М. И. Лисина, В. С. Мерлин, В. Н. Мясищев); теоретические положения о природе и структуре самоотношения (М. И. Лисина, С. Р. Пантелеев, Н. И. Сарджвеладзе, В. В. Столин, И. И. Чеснокова и др.).

В своей работе мы опирались на теорию трехкомпонентной структуры самоотношения С. Р. Пантелеева, теорию субъект-субъектной и субъект-объектной форм отношения к себе Н. И. Сарджвеладзе, теорию В.В. Столина, которым была предложена модель строения самоотношения, согласно которой собственное «Я», черты и качества оцениваются личностью по отношению к мотивам, выражающим потребность в самореализации.

Методы исследования:

-теоретические: анализ, сравнение и обобщение научной литературы по проблеме исследования;

- эмпирические: анкетирование, психологическое тестирование, беседа, методы математико-статистического анализа данных с использованием

математического критерия Стьюдента, количественный и качественный анализ полученных данных.

Методики исследования:

1. «МИС» - методика исследования самоотношения С.Р. Пантелеева.
2. Опросник Кеттела.
3. Опросник Басса – Дарки.

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 100 женщин (50 женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы и 50 женщин – осужденных к коротким срокам). В формирующем эксперименте участвовали 50 женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы.

Положения, выносимые на защиту:

1. Самоотношение женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, характеризует доминирование таких характеристик как самоуверенность, самооценность и самопривязанность.
2. Специально разработанная программа психологического сопровождения женщин осуждённых на длительные сроки лишения свободы, включающая мероприятия по гармонизации характеристик самоотношения и развитию навыков саморегуляции способствует их более успешной адаптации и реабилитации после отбывания наказания.

Теоретическая значимость работы заключается в том, что она систематизирует и обобщает имеющиеся знания в области развития самоотношения женщин, отбывающих наказание. Положения и рекомендации данной работы обогащают научные представления о психологических особенностях личности женщин, осужденных на длительные сроки, возможностях совершенствования системы профилактических и коррекционных мероприятий.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты, полученные в ходе эмпирического исследования, использованы для разработки профилактических мероприятий, направленных на коррекцию

личности женщин осужденных к длительным срокам лишения свободы, которые легли в основу программы психологического сопровождения осуждённых женщин с целью адаптации и последующей реабилитации к жизни после отбывания наказания.

Апробация и внедрение результатов исследования проводились в научном журнале «Проблемы современного педагогического образования» Федерального образовательного автономного учреждения высшего образования «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского»

Журнал входит в Перечень рецензируемых научных изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученой степени кандидата и доктора наук. Порядковый номер журнала в Перечне ВАК – 1385. Журнал так же входит в наукометрическую систему РИНЦ.

Структура и объем работы. Магистерская диссертация состоит из оглавления, введения, двух глав, заключения, списка использованных источников (в количестве 133) и приложений. Объем работы без приложений составил 86 страниц.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ САМООТНОШЕНИЯ ЖЕНЩИН, ОСУЖДЕННЫХ К ДЛИТЕЛЬНЫМ СРОКАМ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

1.1. Психологические особенности личности людей, отбывающих длительные сроки лишения свободы

Реформирование уголовно-исполнительной системы (УИС) Минюста России происходит на фоне глубоких социально-экономических изменений в стране. Эти изменения затронули и нравственно-психологическую атмосферу общества: меняются личностные качества наших граждан, в том числе и тех, кто отбывает наказание в местах лишения свободы.

Гуманизация уголовной и уголовно-исполнительной политики государства, изменение законодательства в этом направлении, приводит, с одной стороны, к сокращению численности «тюремного населения». С другой - к ухудшению криминогенного состава осужденных, сосредоточению в местах лишения свободы лишь наиболее опасных преступников.

Особое внимание в настоящее время следует обратить на произошедшие за последние годы разрушение старых стереотипов мышления людей и переосмысление нравственных ориентиров, изменение ценностных ориентаций, активизировавшееся проявление нетерпимости, агрессивности, жестокости и других негативных качеств. Наряду с этим увеличивается доля лиц, направляемых в исправительные учреждения (ИУ), имеющих низкий образовательный уровень, без трудовых навыков, теряющих социально полезные связи. И это при том, что в настоящее время в ИУ сосредотачиваются, в основном, лица трудоспособного возраста.

По мнению Е.Р. Чернышевой гуманное отношение к преступникам предполагает коренное изменение проводимой с ними работы на значительно более высокой профессиональной основе. Для этого нужно глубокое знание

личности осужденного, ведущих мотивов его поведения. Иными словами, сотрудникам органов и учреждений, осуществляющих исправление правонарушителей, необходимо иметь представление о том, какими качествами обладает современный осужденный, что именно подлежит психологической и педагогической коррекции с целью обеспечения законопослушного поведения. Сотрудники ИУ должны также представлять те субъективные (личностные) причины, которые мешают ресоциализации и приводят к рецидивоопасному поведению [115].

Для криминологии стало аксиомой утверждение, что причиной преступного поведения является сложное взаимодействие внешних, объективных условий и внутренних, субъективных факторов, т. е. среды и личности. Тем самым среда и личность получают равную криминологическую оценку, а поведение предстает лишь как следствие этого взаимодействия. Если придерживаться такой точки зрения и при этом быть последовательным, то вину за последствия преступного поведения нужно поровну возложить на обе стороны - и на среду (конкретную ситуацию), и на самого преступника. Конкретная ситуация - это и очевидцы, и потерпевшие, и условия, в которых совершено преступление, и т. д. Конечно, вина потерпевшего бывает тоже велика (например, в результате неосторожного или аморального поведения), но еще никому в голову не приходило наказывать его так же, как и преступника.

Т.Н. Волкова говорит, что любой человек, поступая, так или иначе, вступает во взаимодействие с окружающими обстоятельствами, воспринимая и оценивая их в соответствии с собственной шкалой ценностей, особенностями своей личности. Это - прописная житейская мудрость, и уже по этой причине научное объяснение преступного поведения не может ограничиться рассуждениями о том, что индивид всегда взаимодействует с ситуацией. Вот почему, не приуменьшая криминогенной значимости внешних условий, особенно способствующих преступлению или провоцирующих его в упомянутом взаимодействии, нужно выделить

главную сторону. Ею, конечно, является преступник даже в обстоятельствах, казалось бы, довлеющих над ним, например, при нанесении ему тяжкого оскорбления. Нередко он попадает в жесткую зависимость от обстоятельств. Но это лишь свидетельствует об особенностях данной личности, способной попадать в такую зависимость. Другой человек на его месте постарался бы уйти от этих обстоятельств [29].

Е.В. Кунц считает, что самыми общими, ключевыми понятиями в области изучения личности преступника являются два: «преступник» и «личность преступника». В известном смысле эти понятия приобрели характер криминологических категорий.

Во-первых, преступники – это только вменяемые лица. Другими словами, в их число не включаются те, которые во время совершения общественно опасного деяния не могли отдавать себе отчета в своих действиях или руководить ими вследствие хронической душевной болезни, временного расстройства душевной болезни, слабоумия или иного болезненного состояния.

Во-вторых, преступники – это лица, виновно нарушившие уголовный запрет, умышленно или по неосторожности. К их числу не относятся те, которые действовали в состоянии необходимой обороны и крайней необходимости.

В-третьих, криминологическое понятие «преступник» включает как осужденных, так и лиц, совершивших деяния, содержащие признаки преступления, и освобожденных от уголовной ответственности и наказания по нереабилитирующим основаниям. Осужденный – это преступник, в отношении которого имеется вступивший в законную силу обвинительный приговор суд [62].

По мнению Е.Р. Чернышевой личность осужденного рассматривается, как интегральное качество совершившего преступные действия человека, представляющее взаимосвязанный комплекс социально-демографических, психологических, уголовно-правовых и иных признаков, которые прямо или

косвенно обуславливают преступное поведение и характеризуют общественную опасность осужденного [115].

Личность преступника всегда была одной из центральных проблем всех наук криминального профиля. Личность преступника - это совокупность социально-психологических свойств и качеств человека, являющихся причинами и условиями совершения преступлений. Под личностью преступника понимается лицо, совершившее преступление, в котором проявилась его антиобщественная направленность, выражающая совокупность негативных социально значимых свойств, влияющих в сочетании с внешними условиями и обстоятельствами на характер преступного поведения.

Понятие «личность преступника» означает, что речь идет о социальных качествах человека, совершившего преступление, «социальном лице» этого человека. Поэтому, когда говорится о характеристиках личности, не упоминаются такие данные, как рост, цвет глаз и т. п.

Е.В. Кунц говорит о том, что соотношение между понятиями «личность преступника» и «преступник» такое же, как между «личностью» и «человеком». «Человек» – более широкое понятие, чем «личность». «Личность» – более конкретная социальная характеристика «человека», относительно более поздний продукт развития человека, ибо «личностью» не рождаются, ею становятся.

Личность – это не просто совокупность сформированных в социальной среде характеристик человека, но такая совокупность, которая дает основание говорить о личности как определенной целостности, в которой все характеристики взаимосвязаны и взаимно обусловлены.

Преступное поведение, как и общественно приемлемое, реализуется в пределах физических и психических возможностей человека. Преступление совершает человек, при этом он учитывает и свои физические возможности. Не случайно, например, на совершение разбойных нападений, грабежей в основном решаются молодые люди, обладающие силой, ловкостью,

способностью подавить сопротивление жертвы и быстро скрыться с места происшествия. Однако все-таки суть отличия преступного поведения от правомерного заключается не в специфических физических и психических возможностях субъекта, а в мотивации, направленности поведения. Преступление – это вовсе не какой-то особый вид деяний, требующих необычных психофизиологических качеств. Преступников, как показывают криминологические исследования, отличают от иных граждан, прежде всего ценностные ориентации, потребности, интересы, взгляды, социальные установки. Другими словами, речь идет о социально приобретенных характеристиках, отражающих личностные особенности [62].

Для более точного определения понятия личности преступника необходимо решить ряд специальных вопросов, в частности: охватывает ли это понятие всех лиц, совершивших преступление, или только часть из них, какие стороны и особенности личности преступника необходимо изучать.

Изучение личности преступников невозможно без выделения типов групп преступников с характерными для них особенностями. В разработку типологических проблем большой вклад внесли отечественные психологи и криминологи: С.В. Познышев, В.Ф. Пирожков, А.Б. Сахаров, В.Г. Деев, А.И. Ушатиков, О.Г. Ковалев, А.Д. Глоточкин, В.Д. Филлимонов, П.С. Дагель, О.А. Воронин, К.Е. Игошев и др.

В.Д.Малков отмечает, что каждый из них при разработке типологии и классификации личности преступников выбирали в качестве главного критерия – общественную опасность преступления. Например, С.В. Познышев создал одну из первых отечественных психологических классификаций личности преступника. В ее основу он положил зависимость поведения преступника от эмоциональности и рассудительности в мотивации совершенных им преступлений. А.Д. Глоточкин и В.Ф. Пирожков в качестве критериев классификации личности преступника выбрали эмоциональность и рассудительность. Г.М. Миньковский, В.Г. Деев, А.И. Ушатиков

доминирующим критерием классификации личности преступника избрали ступенчатое развитие направленности личности [76].

В зарубежной криминальной психологии типологией личности преступника занимались И. Уоррен, Д. Коэн (представители социологического подхода); Г. Беккер, А. Линдсмит, Е. Хутон, (представители социально – психологического подхода) и др. В основу классификаций и типологий личности преступников в зарубежной криминальной психологии и криминологии составляют учения и теории преступности (теория обучения, дифференциальной ассоциации, контроля, устойчивости, социальной связи, интеракции и т. д.).

Как уже отмечалось выше, существует несколько типологических схем личности преступника. Рассмотрим некоторые из них.

По признаку антиобщественной направленности поведения в основу типологии положено отношение личности к различным общественным ценностям.

Негативно – пренебрежительное отношение к человеческой личности, ее важнейшим благам (жизни, здоровью, телесной неприкосновенности, чести, достоинству, спокойствию и т.д.). Подобное отношение лежит в основе умышленных агрессивных – насильственных преступлений – убийств, телесных повреждений, изнасилований, оскорблений и т.д., а также большинства случаев хулиганства.

Корыстно - частнособственные тенденции, связанные с игнорированием принципа распределения материальных благ по труду, права государственной, общественной собственности и личной собственности граждан является основой для совершения хищений, краж, мошенничества, взяточничества, контрабанды и др.

Индивидуалистически - пренебрежительное отношение к различным социальным институтам, установлениям и предписаниям, к общегражданским, служебным, семейным и прочим обязанностям предопределяет совершение ряда хозяйственных преступлений,

преступлений против порядка управления, правосудия, воинских и других преступлений.

Легкомысленно – безответственное и небрежное отношение к установленным социальным ценностям и своим обязанностям проявляется в различных неосторожных преступлениях.

О.А. Малышева говорит, что по глубине и стойкости антисоциальной направленности, лежащих в ее основе ценностных ориентаций выделяются следующие типы преступников:

«Случайный» – впервые совершивший преступление, которое противоречит общей социально – положительной направленности, характеризующейся всем предшествующим нравственным поведением.

«Криминогенный» – характеризуют следующими особенностями:

- 1) сформирован в условиях интенсивного противоправного и аморального поведения окружающих (семья, товарищи, знакомые);
- 2) в прошлом систематически совершал аморальные проступки и разного рода правонарушения, которые продолжали повторяться и после принятия установленных законом мер воздействия;
- 3) оторван от ценностно – нормативной системы общества;
- 4) привык к отрицательной оценке своего поведения, использует социально – психологические механизмы самозащиты;
- 5) активен в ситуации совершения преступления и, как правило, совершает преступление без достаточно обоснованных внешних поводов [58].

В рамках типа криминогенной личности выделяются подтипы: последовательно – криминогенные, ситуативно – криминогенный, ситуативный.

Последовательно – криминогенный подтип формируется в микросреде, где систематически нарушаются нравственно – правовые нормы; преступление закономерно вытекает из привычного поведения и образа

жизни и обуславливается стойкими антиобщественными взглядами, установками лица. Ситуация преступления активно создается такими лицами.

Ситуативно – криминогенный подтип характеризуется нарушением нравственных норм и совершением правонарушений, ненадлежащим исполнением требований социальных ролей; формируется и действует в противоречивой микросреде; преступление обусловлено главным образом неблагоприятной ситуацией (пребывание в криминогенной группе, конфликты с другими лицами и т.д.). К совершению преступления такое лицо приводит микросреда и весь предшествующий образ жизни, закономерным развитием которого оказывается ситуация преступления.

По мнению О.Г. Ковалева ситуативный подтип характеризуется тем, что безнравственные элементы выражены у него незначительно, более существенными являются дефекты механизма взаимодействия микросреды и личности в сложной ситуации, в том числе в результате неподготовленности к ней личности. Преступление совершается данным лицом под решающим влиянием ситуации, которая возникает не по его вине, в известной мере является для него необычной и в которой установленные нормы поведения нарушаются другими лицами. В то же время такое лицо (в отличие от случайного преступника) может оправдывать в данных случаях (ситуациях) свое и чужое противоправное, даже преступное поведение, часто он не знает правомерных способов решения конфликтов [46].

По степени общественной опасности личности и ее криминогенной активности выделяют следующие типы преступников:

«Особо опасные» (активные антисоциальные) – многократно судимые рецидивисты, устойчивое преступное поведение которых носит характер активного противостояния обществу и его ценностям. Сюда относятся прежде всего преступники, систематически совершающие кражи, грабежи, разбои, хулиганские действия и тяжкие преступления против личности. Встречаются среди них и профессиональные преступники, для которых преступления являются основными источниками добывания средств, к

существованию (карманные и квартирные воры). Они сами активно создают благоприятные для совершения преступлений ситуации.

Сюда относят и крупных расхитителей имущества, крупных взяточников, длительно совершающих такие преступления.

«Десоциализированные опасные» (пассивные асоциальные) – по мнению О.Г. Ковалева – деклассированные лица, выпавшие из системы нормального общения, длительное время ведущие паразитический, бездомный образ жизни. Такие лица занимаются бродяжничеством, попрошайничеством. Это тунеядцы, неоднократно судимые, алкоголики. Они совершают различные преступления, в основном мелкие кражи для обеспечения своего существования и особенно для приобретения спиртных напитков. В отличие от «особо опасных» преступников эти лица в основном пассивны: преступные ситуации сами не создают, а используют возникшие помимо их участия. Устойчивы в своем криминальном поведении [112].

«Неустойчивые» – лица, характеризующиеся частичной криминальной зараженностью и совершающие преступления не в силу стойких антиобщественных установок, а в силу своего образа жизни, который находится на грани социально приемлемого и антиобщественного. Лица этого типа совершают, в основном в нетрезвом состоянии, мелкие хищения и кражи, хулиганство, реже – грабежи, разбои, некоторые насильственные преступления. При существенном изменении жизненных обстоятельств в лучшую сторону и эффективном воспитательном воздействии они могут воздержаться от противоправных действий.

«Ситуативные» – лица, чье поведение не представляет выраженной общественной опасности. Преступления они совершают в следствие того, что из – за своих психологических особенностей попадают в жесткую зависимость от ситуации и не могут найти социально приемлемый способ ее разрешения. Такие лица при тяжелых материальных обстоятельствах нередко совершают насильственные преступления, а также корыстные преступления.

Рассмотренные типологии, как и другие, существующие в криминологии, носят условный характер. Не каждый преступник может быть определенно отнесен к тому или иному типу. Встречаются и представители смешанных промежуточных групп.

Кроме того, все типологии носят главным образом описательный, а не объяснительный характер. Между тем каждая наука, как известно, стремится к объяснительному уровню познания изучаемого явления, объекта.

Объяснительный уровень познания в раскрытии причин преступного поведения отдельных типов преступников возможен при выявлении субъективной, внутренней причины совершения преступлений. Об этом говорят в своих работах Ю.М. Антонян, М.И. Еникеев [7].

Такой внутренней причиной поведения человека, в том числе и преступного, являются мотивы. Именно мотив отражает то, ради чего совершаются поступки, действия, в чем их личностный смысл для человека. В мотиве, как отмечалось выше (в разделе общей психологии), опредмечиваются потребности человека, он формируется под влиянием влечений, эмоций, установок. Обычно поведение человека полимотивно, т.е. определяется несколькими мотивами, хотя они и неравнозначны. Одни являются основными, ведущими, другие – дополнительными, вспомогательными. Человек более всего отражается в мотивах.

Сами по себе мотивы нейтральны, т.е. считается, что преступных мотивов нет, есть преступные средства их реализации. Исключение, пожалуй, составляют мотивы, которые направлены на реализацию физиологической потребности в алкоголе или наркотиках.

Более перспективной, таким образом, является типология преступников, в основу которой положены мотивы их преступных действий. Отдельные попытки создания такой типологии уже были. Так, среди лиц, совершающих насильственные преступления, по мотивационным критериям выделяются субъекты, для которых характерны мотивы ревности, мотивы мести,

сопряженные с потребностью в самоутверждении в семье, при отсутствии длительных неприязненных отношений между ними и потерпевшими.

В.А. Серебрякова пишет о первой в криминальной психологии попытке создания психологических типов преступников по мотивационным критериям.

Среди корыстных преступников авторы выделяют следующие типы:

Утверждающийся (самоутверждающийся) тип, для которого смысл преступного поведения заключается в утверждении себя на социальном, социально – психологическом или индивидуальном уровнях. Естественно, здесь присутствует и корыстный мотив, выступающий как сопутствующий, во многих случаях равнозначный. То есть здесь налицо полимотивность поведения [103].

Владение, распоряжение похищенным является средством утверждения личности. Особенно ярко это проявляется в преступных действиях молодых людей, когда они, таким образом, завладевают престижными вещами.

Мотив утверждения на социально – психологическом уровне имеет место тогда, когда подросток совершает кражу или грабеж, чтобы быть принятым в референтную для него неформальную асоциальную группу.

Деадаптивный (асоциальный) тип, который характеризуется нарушением социальной адаптации, т.е. приспособленности к условиям микросреды. Эти преступники ведут антисоциальный, часто бездомный образ жизни, многие из них являются бродягами и алкоголиками. Многие из них были ранее судимы, не имеют постоянного места жительства, прописки, документов. Они обычно нигде не работают, не имеют семьи, друзей, родственников. Большинство из них безразлично к своей судьбе.

По мнению Ю.М. Антоняна, одной из тенденций личностной динамики заключенного является наступление состояния «деадаптации», в котором происходит углубление и нарастание негативных изменений в личности, их закрепление, что препятствует дальнейшей адаптации к условиям лишения свободы, а, следовательно, и к последующей ресоциализации [9].

Ценностно-смысловая сфера часто рассматривается как результативно-содержательная сторона самоопределения. Успешная адаптация и социализация предполагают осознанное обращение кразного рода ценностным ориентирам, определяющим мировоззренческие установки и поведенческие паттерны. Одним из индикаторов эффективного самоопределения выступает сформированность ценностно-смысловой сферы в контексте полоролевой идентификации.

А.И. Ушатиков говорит, что в основе такого дезадаптивного поведения лежит полная личностная неопределенность, психологическая отчужденность (отверженность). Поскольку в таких случаях разорваны эмоциональные связи (привязанности) с людьми, с группой и в целом с социальной средой, поведение мотивируется неосознаваемым стремлением избежать идентификации (уподобления) с другими лицами, группой. Поэтому социальные контакты дезадаптивных лиц поверхностны. Если они устраиваются на работу, то долго на ней не задерживаются, стремятся избавиться от любых обязательств, избежать какой – либо социальной ответственности. Словом, они стремятся жить как бы вне общества, вне социальной активности [111].

В большинстве своем дезадаптивные лица не имеют законных источников получения средств к существованию – их дают кражи и другие имущественные преступления.

По мнению Л.И. Анциферовой алкогольный тип очень близок к дезадаптивному, но не идентичен ему. Критерием для выделения этого типа является мотив совершения корыстных преступлений – получение средств для приобретения спиртного. Большинство представителей – хронические алкоголики. Они отличаются глубокими личностными изменениями – деградацией личности по алкогольному типу, так как спиртное становится смыслообразующим мотивом их поведения, мерилем всех ценностей. По мере роста зависимости от алкоголя этот мотив становится в структуре личности доминирующим, вытесняя на задний план все другие мотивы.

Впоследствии социально – позитивные потребности угасают, редуцируются. Семья, работа – это становится второстепенным.

Меняется и сфера общения, прежде всего круг ближайших друзей. Лица, общение с которыми не сопровождается приемом алкоголя, отходят на задний план, а потом и вообще забываются. На первый план общения выдвигаются новые друзья – собутыльники, готовые всегда поддержать компанию и раздобыть любым способом, в том числе и преступным, средства на спиртное. Все это усугубляет оторванность человека от нормальной социальной среды, усиливает его дезадаптацию [10].

Лица алкогольного типа чаще всего совершают мелкие кражи и мелкие хищения на производстве для удовлетворения потребности в спиртных напитках. Преступления совершаются ими примитивными способами, обычно заранее не готовятся, не принимаются меры к уничтожению следов, а похищенное чаще всего тут же сбывается.

Ю.М. Антонян говорит о том, что игровой тип личности корыстных преступников с психологической точки зрения довольно сложен. Представителем такого типа можно назвать Шуру Балаганова из «Золотого теленка» И. Ильфа и Е. Петрова.

Указанный тип отличается постоянной потребностью в риске, отсюда – поиск острых ощущений, связанных с опасностью, стремление участвовать в рискованных операциях и т.д.

Поведение таких лиц полимотивно: корыстные побуждения действуют наряду с игровыми, поскольку для них одинаково значимы как материальные выгоды в результате совершения преступления, так и те эмоциональные переживания, которые испытываются в процессе совершения преступления [9].

По мнению Н.В. Кастериной семейный тип корыстных преступников характеризуется огромной, доминирующей ролью семьи в мотивации преступных действий. Обычно этот тип встречается среди расхитителей и взяточников и крайне редко среди воров. Хищения такой человек совершает

не столько для себя, сколько для материального обеспечения близких и дорогих для него членов семьи. Многие такие корыстные преступники на работе характеризуются положительно.

Семейная мотивация довольно распространена среди женщин, которые похищают вверенное им имущество ради детей, мужа, а нередко и для знакомых мужчин [42].

Перечисленные типы встречаются и среди других категорий преступников. Так, среди убийц нередко встречаются самоутверждающиеся. С целью утверждения совершается немало изнасилований, особенно подростками.

Представители “игровой” типа преступников чаще всего встречаются среди грабителей, разбойников, хулиганов и лиц, совершающих изнасилования. Среди последних это лица так называемого пассивно – игрового типа, пассивного потому, что игру (флирт) затевают женщины и своим двусмысленным поведением провоцируют мужчин на преодоление их, как потому утверждают виновные, мнимого сопротивления.

Е.Р. Чернышева говорит о том, что среди насильников выделяют еще один тип – так называемый отвергаемый, не встречающийся среди других преступников. Для лиц этого типа характерны дефекты в сфере межличностного общения. По причине слабоумия, дебильности, наличия каких – либо физических недостатков их отвергают и презирают женщины. Кроме того, умственная отсталость препятствует усвоению ими нравственных норм, регулирующих общение между полами. Лишенные возможности удовлетворить половую потребность социально приемлемым путем, они прибегают к насилию [115].

По мнению Г.Г. Шиханцова существуют различные теории криминального поведения. В изучении криминального поведения с позиции психодинамического подхода существенная роль отводится недостаточному развитию и функционированию такой категории в структуре личности, как

Суперэго. С этой точки зрения преступность является следствием «неудачного социально-культурного развития» [120].

В.Д. Малков пишет, что для изучения склонности к криминальному поведению использовалась когнитивная теория развития личности Ж. Пиаже и в последствии развитая Колбергом. Были дифференцированы следующие уровни и стадии морального развития индивида:

1) Предконвенциональный (доморальный) уровень, на котором моральные и своекорыстные ценности не различаются. На первой стадии превалирует ориентация на подчинение и наказание. На второй – акцент делается на удовлетворении собственных потребностей при одновременном признании потребностей других;

2) Конвенциональный уровень, на котором субъект идентифицируется с окружающими людьми, интернализует правила и ожидания других. На первой стадии этого уровня наблюдается ориентация на межличностное согласие и соответствие ожиданиям другого. На второй – достигается социальное согласие и поддержание системы путем выполнения обязанностей, норм, законов общества или конкретного социального института;

3) Постконвенциональный уровень, для которого характерно отделение субъекта («Я») от правил и ожиданий других. На первой стадии этого уровня отдается предпочтение таким ценностям, как жизнь и свобода. На последней стадии – ориентация на самостоятельно выбранные универсальные этические принципы справедливости, соблюдения прав и уважения достоинств человека. Законы и социальные соглашения поддерживаются до тех пор, пока они отвечают этим принципам [76].

Отношения между моральным развитием и делинквентностью сложны. Однако гипотеза о том, что лица с делинквентным поведением будут демонстрировать задержку моральной зрелости, подтверждается результатами ряда исследований. Согласно полученным данным большинство делинквентов находятся на второй стадии

предконвенционального уровня. К примеру, матери делинквентов демонстрируют моральные суждения более низкого уровня, чем матери законопослушных граждан. Для рецидивистов характерен низший уровень моральных рассуждений. Есть основания полагать, что лица с делинквентным поведением, демонстрирующие невысокий уровень моральной зрелости, возможно, развиваются с меньшей скоростью, а не останавливаются в своем развитии на предконвенциональном уровне. Высказывается также предположение, что преступления, совершенные подростками, достигшими конвенционального уровня морального развития, тесно связаны с давлением ситуационных факторов, ведущих к внутриличностным конфликтам. В рамках этой гипотезы по мнению М.С. Рудневой широкое распространение для измерения уровня моральной зрелости получило так называемое «Интервью моральных суждений», в котором обследуемым предлагаются гипотетические моральные дилеммы, ставящие человека в ситуацию выбора между действием, санкционированным властью, и действием, оправданным насущными человеческими потребностями [98].

Р. Блекборн выделяет комплексные теории криминального поведения, в которых эклектически объясняются социологические, поведенческие и психологические теории. В частности утверждается, что антисоциальное поведение зависит от психофизиологических характеристик (слабая возбудимость коры головного мозга), интеллектуального уровня, личностных черт (импульсивность, слабая эмпатия, неразвитая совесть), усвоенных мотивов и убеждений, приобретенного статуса в референтной группе, социального положения в обществе и т.д. Однако комплексные теории, отражающие попытки объединения различных теоретических направлений, пока не доказали преимуществ перед традиционными подходами к объяснению криминального поведения [16].

Личность преступника осужденного к длительным срокам представляет собой совокупность социально значимых негативных свойств,

как и у других преступников с более маленьким сроком лишения свободы. То есть если говорить о личности преступников, осужденных к длительным срокам лишения свободы, то во внимание нужно брать все те же критерии, что и у всех остальных преступников, но обусловленные спецификой совершенных преступлений, их тяжестью, их отношением к совершенному преступлению. Ведь длительность срока наказания напрямую зависит от специфики и тяжести совершенного преступления. Ю.М. Антонян пишет, что у осужденных к длительным срокам лишения свободы личностный профиль, на наш взгляд, содержит все те же компоненты, но выраженность этих критериев гораздо выше, чем у осужденных к менее длительным срокам лишения свободы. Уровень агрессии значительно выше, на фоне низкого уровня самоконтроля, они более конфликтны, процесс адаптации проходит сложнее, так как они понимают, что назначенный срок будет длиться очень долго. За такое длительное время теряются социально положительные связи с родными и друзьями, круг общения становится криминально зараженным, установки, мотивы и планы на будущее приобретают криминальный окрас [9].

Интеллектуальная способность часто рассматривается как важный фактор антисоциального поведения. Известно, что более высокий интеллект, выполняя роль некоего защитного барьера, уменьшает вероятность криминального развития, особенно наиболее грубых его форм. Мы считаем, что осужденные к длительным срокам лишения свободы обладают более низким интеллектом, что подтверждает все выше написанное о данных осужденных.

Таким образом, в данном параграфе мы рассмотрели психологические особенности личности преступников, в частности, преступников отбывающих длительные сроки лишения свободы. Личность преступника всегда была одной из центральных проблем всех наук криминального профиля. Личность преступника - это совокупность социально-психологических свойств и качеств человека, являющихся причинами и

условиями совершения преступлений. Под личностью преступника понимается лицо, совершившее преступление, в котором проявилась его антиобщественная направленность, выражающая совокупность негативных социально значимых свойств, влияющих в сочетании с внешними условиями и обстоятельствами на характер преступного поведения.

Р. Блекборн характеризует личность преступника как некую модель, социальный и психологический портрет, обладающий специфическими чертами. Преступникам присущи антиобщественные взгляды, отрицательное отношение к нравственным ценностям и выбор общественно опасного пути для удовлетворения своих потребностей [16].

Личность преступника осужденного к длительным срокам представляет собой совокупность социально значимых негативных свойств, как и у других преступников с более маленьким сроком лишения свободы. То есть если говорить о личности преступников, осужденных к длительным срокам лишения свободы, то во внимание нужно брать все те же критерии, что и у всех остальных преступников, но обусловленные спецификой совершенных преступлений, их тяжестью, их отношением к совершенному преступлению. Ведь длительность срока наказания напрямую зависит от специфики и тяжести совершенного преступления. У осужденных к длительным срокам лишения свободы личностный профиль, на наш взгляд, содержит все те же компоненты, но выраженность этих критериев гораздо выше, чем у осужденных к менее длительным срокам лишения свободы.

1.2. Психологические особенности личности осужденных женщин

Преступные и асоциальные поступки женщин отрицательно и разрушительно влияют на наше общество. Особенно это влияние пагубно сказывается на подрастающем поколении. Женщины-преступницы не могут надлежащим образом воспитывать своих детей. Они крадут, постоянно пьянствуют, употребляют наркотики, занимаются их незаконным сбытом или

занимаются проституцией, тем самым подают детям отрицательный пример и подвергают опасности нравственное и культурное состояние общества. Ведь как мы знаем, большинство преступников воспитывались в неблагоприятных семьях.

Т.Н. Волкова говорит что, среди совершаемых женщинами преступлений немало таких, как хищение государственного имущества, кражи личного имущества граждан, мошенничество, взяточничество, убийства, разбои и другие. Увеличивается число девушек среди несовершеннолетних преступников, они активнее вовлекаются в пьянство, алкоголизм, наркоманию, проституцию [29].

подавляющему большинству женщин, находящихся в местах лишения свободы, наиболее присущи такие негативные состояния, как депрессия, страх, одиночество и агрессия. Им характерна также повышенная тревожность, эмоциональная ранимость. Они чувствительны к личностно значимым событиям, проявляют толерантность к правилам внутреннего распорядка и требованиям, предъявляемым со стороны администрации исправительного учреждения.

Женщинам-преступницам свойственны высокая импульсивность, неспособность адекватно воспринимать и оценивать возникающие жизненные трудности, что в ситуации фрустрации побуждает их к необдуманному, дезорганизованному, часто преступному поведению.

В последнее время остро встает проблема отягощенности женщин различными нервно-психическими отклонениями. К ним относятся психопатия, членовредительство, алкоголизм, наркомания, слабоумие в форме дебильности, травматические поражения центральной нервной системы и др.

Наличие перечисленных психических аномалий снижает их сопротивляемость к различным стрессовым ситуациям, препятствует развитию социально одобряемых черт личности, особенно важных для более безболезненного вхождения в постпенитенциарный период, ослабляет

внутренний контроль поведения, что способствует совершению ими новых преступлений. Об этом пишет Ш.У. Степанян [107].

В местах лишения свободы, осужденные женщины, имеющие отклонения в психическом развитии, особенно тяжело адаптируются к условиям ИУ. Они встречаются со специфическими трудностями, к преодолению которых часто бывают психологически неподготовлены. В результате у них нередко проявляются отрицательные психические состояния, характеризующиеся перенапряжением, перевозбуждением, чрезмерными тормозными реакциями. В таких состояниях осужденные женщины, особенно - имеющие психические аномалии, неадекватно оценивают не только жизненные ситуации, но и свои поступки и неправильно реагируют на требования администрации.

В структуре личности осужденных женщин можно выделить: общечеловеческие качества, социально-групповые, индивидуально-психологические.

Общечеловеческие качества присущи всем женщинам и связаны с биологическими различиями пола и осознанием женщиной своей половой принадлежности и связанных с этим социальных ролей.

Социально-групповые качества личности формируются под влиянием условий жизни, быта, воспитания, в них отражаются специфические личностные особенности, указывающие на принадлежность человека к данной группе. Общечеловеческие качества, преломляясь через внутренние условия каждой личности, ее индивидуально-психологические особенности, проявляются в них по-разному, но, тем не менее, они имеют отличительные свойства, на основании которых возможно выделение по соответствующим признакам отдельных социальных групп, в том числе и женщин, осужденных к лишению свободы.

В.А. Серебрякова в своей работе пишет, что нравственно - психологический мир женщины значительно сложнее и тоньше, чем у

мужчин. Это отличие в известной степени свойственно и осужденным женщинам.

В направленности личности осужденных женщин проявляются специфические потребности, мотивы, цели, перспективы, ценностные ориентации, отражающие их узкий, ограниченный духовный мир. Жизненные основные ценности они видят в материальном благополучии, внешнем комфорте, достижение которого они не связывают с честным трудом. Именно поэтому многие из них совершали хищения собственности, обман покупателей, взяточничество, а при выборе профессии ориентируются не на ее содержание, а на её "доходность", внешнюю привлекательность. Они стремятся выбрать профессию, не требующую высокой образовательной подготовки. Поэтому получение среднего образования для них не является жизненной ценностью [103].

Можно выделить следующие психологические особенности, наиболее часто проявляющиеся среди осужденных женщин: отсутствие заинтересованности в своей судьбе, настороженность, сосредоточенность, (либо, наоборот, рассеянность), безнадежность, незащищенность, уныние, тоска, угнетенность, подавленность, тревожность перед будущим, усталость, бессилие, апатия, (либо, наоборот, возбужденность), нерешительность, неуверенность, робость (или, напротив, самоуверенность).

Особым психическим состоянием осужденных женщин является недостаток эмоциональной поддержки вследствие потери связи с семьей и родственниками. При этом надежда на изменение своей судьбы препятствует проявлению отрицательных привычек, способствует смягчению отрицательных факторов, связанных с изоляцией от общества.

Так же В.А. Серебрякова отмечает, что у женщин, как правило, недостаточно развито чувство долга, что сопровождается ослаблением контроля своего поведения. У них также слабо выражено чувство собственного достоинства и чести. Среди них нередко встречаются и такие,

которые считают себя «неполноценными». Данное обстоятельство заставляет их искать поддержку и сочувствие окружающих [103].

Важное место в повседневной жизни осужденных женщин занимает ожидание предстоящего освобождения. В условиях лишения свободы психологический механизм адаптации среди рассматриваемой категории осужденных становится менее мобильным и поэтому при освобождении способен криминализировать поведение. Ослабление или утрата адаптивных способностей женщин значительно усложняет усвоение ими функционально-ролевых обязанностей, что отрицательно отражается на процессе ресоциализации.

Известно, что женской психологии свойственно такое качество, как стремление обращать на себя внимание. Демонстративность присуща и преступницам, однако у них она, определяя главным образом агрессивные преступные проявления, выполняет функцию самоутверждения. Потребность в самоутверждении, - отмечает Ю.М. Антонян, - являясь одним из самых мощных стимулов человеческих поступков, становится у преступниц навязчивой, застревающей, существенно влияя на весь их образ жизни. Это не просто стремление нравиться мужчинам или выглядеть лучше других женщин, а потребность в подтверждении, как бы в фиксации своего существования, бытия, места в жизни в целом. Она, как правило, не охватывается сознанием [8].

Наиболее распространенными преступлениями среди женщин являются: кражи, содержание притонов, убийства, нанесение тяжких телесных повреждений, грабеж, мошенничество. Неуклонно растет число фактов торговли наркотическими веществами.

Что касается качественных особенностей, то криминологическая характеристика личности женщины-преступницы имеет свою специфику. Как правило, среди них больше, чем среди выявленных преступников-мужчин, лиц старшего возраста. И эта тенденция сохраняется до настоящего времени, несмотря на то, что в целом в последние годы прослеживается

омоложение преступников. Образовательный уровень женщин-преступниц всегда был выше по сравнению с мужчинами-преступниками.

О.А. Малышева пишет, что осужденные женщины отличаются повышенной эмоциональной лабильностью, сентиментальностью. Процесс социализации у данной группы лиц протекает более интенсивно. Женщины более обостренно воспринимают факт изоляции от общества в период отбывания наказания, у них более выражены психические состояния безразличия, тоски, фрустрации, обреченности. Им свойственна неустойчивость характера, восприимчивость к отрицательным влияниям ближайшего окружения, повышенная раздражительность, плаксивость, нервно-психические срывы [75].

Ш.У. Степанян считает, что в последнее время осужденные женщины стали приобретать качества, свойственные мужчинам: агрессивность, претендовать на лидерство, применять физическую силу. В женской преступности наметились тенденции к уменьшению количества женщин, совершающих корыстные преступления, и в то же время увеличению лиц, совершающих насильственные преступления. Большинство осужденных женщин имеют низкий уровень культуры, злоупотребляют алкоголем, имеют наркотическую зависимость, в результате в их психологии отмечается не свойственная правопослушным женщинам эгоистичность, жесткость, отсутствие чувства сострадания, индивидуализм, черствость по отношению к окружающим [107].

Среди осужденных женщин незначительная часть имеет высокую профессиональную квалификацию, многие из них не проявляют интереса к труду. Велика доля женщин, не имеющих профессии. Около 25% женщин до ареста не учились и не работали.

Осужденные женщины молодежного возраста, как правило, имеют среднее образование. По характеру неуравновешенны, имеют низкую культуру поведения, склонны к общению. Категория женщин, имеющих детей, не утратила материнских чувств, работоспособна, выполняет сложные

операции на производстве. Как правило, в данном возрасте самооценка завышена. Вину в совершенном преступлении признают частично. Эти женщины склонны к нарушению режима, у них отсутствует контроль за своими действиями. Часто они проявляют хитрость, лживость, стараются найти выход из любого положения, безответственны (“виновата только не я”), имеют желание достичь высокого статуса в коллективе. Осужденные молодежного возраста чаще всего помогают материально своим детям, родителям. По мнению Е.Р. Чернышевой адаптация их происходит по-разному: в зависимости от личности осужденной, ее психологических особенностей. Интерес к воспитательным мероприятиям понижен, они посещаются по принуждению, в отличие от женщин более старшего возраста. Перед освобождением стараются избавиться от татуировок [115].

Осужденные женщины зрелого возраста чаще имеют от трех и более судимостей. Такие осужденные по прибытии в колонию быстро адаптируются к среде осужденных. Неоднократно судимые женщины в большинстве случаев утратили навыки самостоятельности, затрудняются решать даже простейшие вопросы без помощи начальника отряда. Находясь длительное время в изоляции от общества, эти женщины постепенно деградируют.

Осужденные женщины зрелого и пожилого возраста меньше допускают нарушений. Для них характерна апатия ко всему окружающему. Особенно это свойственно осужденным, имеющим низкий общеобразовательный и культурный уровень. Интересы и потребности носят сугубо индивидуалистический характер. В этом возрасте у осужденных женщин появляется убеждение в необходимости трудиться. Это связано чаще всего с тем, что, по их мнению, когда трудишься, быстрее идет срок, работа дает возможность иметь деньги на лицевом счету.

Осужденные женщины этого возраста не уважают тунеядцев, отказчиков от работы, хотя и у них отказы бывают. Мотивы отказов связаны с гомосексуальными связями, ссорами, физиологическими циклами,

климаксом. Взаимоотношения среди осужденных женщин часто строятся на основе гомосексуальных связей. Гомосексуальные связи среди осужденных женщин этого возраста прочны. Они связаны с привязанностью друг к другу на протяжении совместного отбывания наказания. И если даже одна из осужденных такой «семьи» освобождается, то вновь через некоторое время совершает преступление, чтобы вернуться в ту же колонию к «подруге».

Сближаются женщины и по другим мотивам: ранее вместе отбывали наказание, работали в одной бригаде, по национальным признакам и т.д. Часто образуются «семьи», состоящие из двух человек. Женщины ревниво оберегают свои «семьи». На этой почве возникают конфликтные ситуации.

Осужденные женщины зрелого возраста стараются не допускать нарушений режима, соблюдают форму одежды. Это свидетельствует о том, что они полностью приспособились к режиму колонии. Часть осужденных женщин в общественной жизни отряда, бригады участвуют, но мотивы имеют корыстный характер: у одних это мотив быть на «глазах» у администрации, у других – получить какое-либо поощрение (перевод на улучшенные условия содержания, дополнительное получение продуктов питания и предметов первой необходимости, посылок и т.п.). Осужденные женщины этого возраста в самодеятельные организации вступают с неохотой в связи с убеждением в том, что работа на администрацию непопулярна. Женщины этого возраста из числа особо опасных рецидивистов очень возбудимы, неуравновешенны, вспыльчивы, циничны и агрессивны. У них возникают ссоры по различному поводу: неправильно обратилась, поступила, сделала, сказала, ссоры нередко переходят в драки. В этом возрасте женщины склонны к вымогательству. Такие понятия, как дружба, товарищество, понимаются превратно. В отношениях присутствует корысть, желание получить выгоду.

О.А.Малышева считает, что осужденные женщины престарелого возраста – это чаще всего особо опасные рецидивистки, чья жизнь прошла в местах лишения свободы. Связь с родителями и родственниками уже утрачена

или их нет вообще. В основном это инвалиды I и II группы. К местам лишения свободы приспособились, режим соблюдают, послушны, со всеми соглашаются. По характеру хитры, лживы, ворчливы, со стойкими убеждениями. Вину в совершенном преступлении отрицают. Стараются не работать, ссылаясь на болезни, требуют к себе снисхождения. Многим из этих осужденных женщин свойственны корысть и скупость. Многие за определенную плату выполняют поручения других осужденных, занимаются скупкой вещей, их продажей, обменом, хранят запрещенные предметы. После освобождения вновь совершают преступления (чаще всего мелкие хищения), чтобы вновь вернуться в колонию [75].

По доминирующим отношениям всех осужденных женского пола можно разделить на следующие группы:

1. Осужденные женщины с деформацией отношений в профессиональной, служебной сфере. Эта деформация проявляется в использовании служебного положения в корыстных целях. Средний возраст осужденных этой категории – 45 лет. Для них характерны наличие и сохранение семейных отношений, достаточно высокий уровень образования, почти полная трудовая занятость на момент совершения преступления. Большинство из них – выходцы из городской местности. Как правило, эти осужденные оправдывают свой прежний образ жизни, недооценивая общественную опасность своей преступной деятельности, лояльно относятся к требованиям администрации, заинтересованы перспективой условно-досрочного освобождения и стремятся к этому, легко вступают в самодетельные организации. Однако среди них много приспособленцев, которые пытаются ловчить и жить за счет других, извлечь выгоду.

2. Осужденные женщины с деформацией отношений в семейно-бытовой сфере. Деформация выражена конфликтным общением, которое преодолевается путем насилия над другими людьми. Средний возраст этих осужденных 30 лет. Деформация в сфере семейно-бытовых, коммуникативных отношений привела их к совершению преступлений.

Образовательный уровень – 9-11 классов. Значительная доля лиц не имеет официальных брачных отношений, довольно большое число из них не занято общественно полезным трудом на момент совершения преступления. Среди этой категории лиц осужденные склонны к половым извращениям. Отношение к требованиям администрации негативное, участия в общественной жизни стараются не принимать. Практика показывает, что в последнее время половые извращения широко распространились среди осужденных женщин, особенно среди несовершеннолетних осужденных. Женщины, выполняющие функции партнера в «любви», как правило, имеют психические отклонения или ярко выраженную нравственную деформацию. Роль «мужчины» накладывает на их поведение, внешность, психику соответствующий отпечаток. Движения, походка становятся тяжелыми, похожими на мужские. Считают зазорным распространение разговоров об их интимной жизни. В жаргонной речи их называют «коблами». Такие осужденные скрытны, часто являются лидерами отрицательных группировок.

3. Осужденные женщины с деформацией отношений в основных сферах жизнедеятельности. Эта деформация проявляется в утрате у большинства осужденных социально полезных связей. Средний возраст осужденных этой категории – 50 лет. Они, как правило, употребляют алкоголь и наркотики, в то же время лишь 10% считают себя алкоголиками. Осужденные этой группы имеют краткие сроки наказания. Большинство таких женщин равнодушно относятся к перспективам досрочного освобождения, к исправлению. Для них характерны хронический алкоголизм, деградация личности на этой почве, неустойчивость трудовых навыков. Все это обуславливает низкий статус женщин этой категории в среде осужденных. Об этом пишут в курсе лекций О.Г. Ковалев, А.И. Ушатиков, В.Г. Деев [46].

Необходимо также рассмотреть причины женской преступности. Факторы, являющиеся причинами женской преступности, можно разбить на

четыре группы: неблагоприятные процессы в области культуры, изменение понятия женской культуры, подмена ее различными суррогатами;

1. социально-политическая ситуация в стране;
2. профессиональная деятельность женщин;
3. семейная жизнь и бытовая сфера;

К первой группе факторов относятся:

недооценка обществом значимости исконно женских функций (рождение и воспитание детей, ведение домашнего хозяйства, рукоделие и т. п.);

приоритет мужских видов деятельности (государственная служба, производство, коммерция);

порочность женского движения, поощряющего выполнение женщинами мужских функций.

Т.Н. Волкова считает, что эти факторы приводят к постепенной утрате женской культурой таких явлений, как женственность, кротость, нежность, милосердие [29]. Во вторую группу можно включить:

повышенную криминогенность культуры, навязываемой средствами массовой информации;

кризис экономики, обнищание значительной части населения, безработицу (причем доля женщин среди безработных составляет 80%);

криминальный рационализм бытия, то есть ограничение возможности обеспечить нормальную жизнь законными способами;

неуверенность в завтрашнем дне, провоцирующую наркоманию и алкоголизм.

Отдельно следует упомянуть межнациональные конфликты, представляющие собой одно из наиболее криминогенных явлений. В результате военных конфликтов женщины теряют мужей, родственников, место жительства. Одиноким женщины и девушки часто становятся объектом надругательств, следствием чего, как правило, становится тяжелейшая

психологическая травма и значительно снижается возможность контроля за совершаемыми действиями.

По мнению Е.В. Кунц к генерирующим женскую преступность факторам, связанным с трудовой деятельностью (третья группа), относятся:

недостатки правового регулирования женского труда (проблемы трудоустройства, несоответствующие условия труда, более низкая по сравнению с мужчинами заработная плата);

недостаточную социальную поддержку работающей женщины (ненадлежащая охрана труда, отсутствие заботы о детях сотрудницы и социальных льгот).

Факторами, связанными с семейной и бытовой сферой (четвертая группа), являются:

семейные конфликты (в родительской или собственной семье);

отрицательное влияние мужа или сожителя (подстрекательство к преступлению);

отсутствие постоянного места жительства [62].

Таким образом, в данном параграфе мы рассмотрели психологические особенности личности осужденных женщин. Женщинам-преступницам свойственны высокая импульсивность, неспособность адекватно воспринимать и оценивать возникающие жизненные трудности, что в ситуации фрустрации побуждает их к необдуманному, дезорганизованному, часто преступному поведению.

1.3. Самосознание женщин, совершающих правонарушения

Проблема самосознания длительное время активно разрабатывается психологами. Множество точек зрения на проблему самосознания представлено в работах отечественных и зарубежных авторов. Рассмотрим определение данного понятия.

Самосознание есть особая форма сознания, которое, также как и сознание, имеет отражательную природу. Только сознание направлено на весь объективный мир, а объектом самосознания является сама личность, ее внутренний мир.

Проблема самосознания (Я-эго, Я-образ, Я-концепция) достаточно актуальна в настоящее время. Это связано с потребностью определения степени важности человека в условиях современности, его способностей преобразовывать себя и окружающий мир.

В психологических исследованиях разных авторов структура самосознания представлена неоднородно. Одни исследователи пытаются уделить больше внимания изучению Я-образа (И.С. Кон, Е.Т. Соколова, А.А. Налчаджян, В.Н. Козиев, А.А. Бодалев и др.). Другие исследователи останавливаются на изучении проблемы самоотношения и его строения (В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, Н.И. Сарджвеладзе).

В самосознании личность выступает в качестве и субъекта, и объекта познания. Самосознание - это прежде всего процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе, но оно также характеризуется своим продуктом - Я- концепцией. Это различие процесса и продукта в психологии было введено У. Джемсом в виде различия «чистого Я» (познающего) и «эмпирического Я» (познаваемого). Познает, конечно, не сознание, а человек, обладающий сознанием и самосознанием, при этом он пользуется целой системой внутренних средств: представлений, образов, понятий, среди которых важную роль играет представление человека о себе самом, о своих личностных чертах, способностях, мотивах. Представление о себе, являясь продуктом самосознания, одновременно является и его существенным условием, моментом этого процесса.

В психологической литературе «Я» как субъект мышления, рефлексирующее «Я» обычно называют активным, действующим, субъектным или экзистенциальным «Я» («Эго»), а «Я» как объект восприятия и внутреннего чувства - объектным, рефлексивным,

феноменальным, категориальным «Я» или «образом Я», «понятием Я», «Я-концепцией» и т. п. Так например, Р. Бернс определяет «Я концепцию» как совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженную с их оценкой. А К. Роджерс говорит, что «Я-концепция» складывается из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида, представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром, ценностных представлений, связанных с объектами и действиями, и представлений о целях или идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность. Таким образом, это - сложная структурированная картина, существующая в сознании индивида как самостоятельная фигура или фон, и включающая как собственно Я, так и отношения, в которые оно может вступать, а также позитивные или негативные ценности, связанные с воспринимаемыми качествами и отношениями Я - в прошлом, настоящем и будущем» [14;93].

Другое определение принадлежит Дж. Стейнсу: «Я-концепция» - существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя, а также представления о том, как он выглядит в глазах других людей; на основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести».

На структуру самосознания человека влияет та социальная среда, к которой он принадлежит. Связь между социально-культурной средой и самосознанием заключается не во влиянии среды на темпы развития самосознания, а в том, что ею обусловлен сам тип самосознания и характер его развития.

И. И. Чеснокова понимает самосознание как единство трех сторон: познавательной (самопознание), эмоционально-ценностной (самоотношение) и действенно-волевой (саморегуляция). Подчеркивается процессуальность самосознания, несводимость его к конечному результату. Здесь имеется в

виду процесс накопления знаний о себе, который не приводит к конечному, абсолютному знанию, но делает знание все более адекватным. Самосознание, согласно И.И. Чесноковой, представляет собой процесс, сущность которого состоит в восприятии личностью многочисленных образов самого себя в различных ситуациях и в соединении этих образов в единое целостное образование – представление, а затем и понятие своего собственного «Я». В результате этого процесса формируется обобщенный «образ Я». Здесь самопознание представлено как обобщение, при котором в последовательности образ восприятия – представление-понятие из многочисленных образов самого себя в различных ситуациях выделяется общее, устойчивое. Самосознание как противоречивое единство понимается как единство изменчивого и устойчивого в отношении личности к себе [118].

З.В. Диянова и Т.М. Щеголева отмечают, что не у каждого человека представления о себе складываются в устойчивую систему. У некоторых людей они функционируют в форме отдельных ситуативных образов «Я», не оформляясь в «Я» – концепцию, концепция является показателем зрелости самосознания, вершиной самосознания. Это наиболее осознанный, рациональный ее компонент. Самосознание включает и другие компоненты, менее осознанные. Таким составляющим является самоотношение – система эмоционально-ценностных установок в адрес собственного «Я». Оно проявляется в виде глобального чувства «за» или «против» самого себя. Эти чувства выражаются в специфических внутренних оценках, таких как самоодобрение, самопохвала, самообвинение, самопорицание [34].

В исследованиях А.Б. Орлова самосознание определяется особенностями самоотождествления и самопринятия. В процессе персонализации личность самоотождествляется с «персоной». В процессе персонификации принимаются не только персональные, но и теневые стороны личности, возникает кризис самоотождествления. Личность осознает две различные психологические инстанции: личность не есть сущность, сущность не есть личность. А.Б. Орлов отождествляет

персонифицированную личность с «ликом», с «полноценно функционирующей личностью» [82].

Структура личности, предложенная А.Б. Орловым, характеризует и ее самосознание, определяет сущность внешнего и внутреннего «Я».

О.А. Белобрыкина создала психологическую модель самосознания личности, которая отражает сущностные характеристики самосознания и самосмысловой сферы личности, динамику их развития. Ощущение самотождественности составляет базис развития самосознания и самосмысловой сферы личности [13].

Автором выделены психологические образования (подструктуры) самосознания (эмоционально-оценочный компонент; волевой компонент; когнитивный) и самосмысловой сферы личности (первичный (целостный) образ «Я»; общая самооценка; первичная «Я-концепция»; частная самооценка; совокупность «Я-образов» (их дифференциация, содержательно-смысловое насыщение, подвижность, пластичность и иерархия); глобальная «Я-концепция»; самосознание).

Анализируя подходы в исследовании структуры самосознания, можно определить сложность данной проблемы и ее многоплановость.

Хочется уделить внимание одной из малоработанных проблем психологической науки - самоотношению личности, как компоненту самосознания. В зарубежной психологии самоотношение рассматривается с использованием различных психологических терминов: самоуважение, самочувствие, любовь к себе, самопринятие, установка на себя, обобщенная самооценка и т.п. Несмотря на различную терминологию, существует сравнительно небольшие различия в теоретических толкованиях феномена самоотношения зарубежными исследователями. Наибольший вклад в разработку проблемы самоотношения внесли Р. Бернс, К. Роджерс, У. Джеймс [14; 33; 92] и др.

Например, К. Роджерс рассматривает самооценку (отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств) и самопринятие

(принятие себя в целом вне зависимости от своих свойств и достоинств) как две подсистемы самоотношения, имеющего, таким образом, сложное строение [92].

По мнению Р. Бернса самоотношение включает в понятие самооценки и рассматривает самооценку как аффективную оценку представления индивида о себе, которая может обладать различной интенсивностью [14].

С.Р. Пантелеев рассмотрев существующие в западной литературе основные представления о строении обобщенного самоотношения, последовательно изложил пять основных подходов к пониманию глобальной самооценки (общего самоуважения) и ее структуры: «Я» – как конгломерат частных самооценок, связанных с различными аспектами «Я-концепции»; самоотношение как интегральная самооценка частных аспектов, взвешенных по их субъективной значимости; самоотношение как иерархическая структура, включавшая частные самооценки, интегрирование по сферам личностных проявлений и в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое находится наверху иерархии; глобальная шкала самооценки, которая относительно автономна и одномерна, так как выявляет некоторое обобщенное самоотношение, одинаково приложимое к различным сферам «Я»; самоотношение как чувство в адрес «Я», включающее переживания различного содержания (самоуверенность, самопринятие, аутосимпатия, отраженное отношение и т.п.). Автор констатирует, что «приведенный анализ и сопоставление различных взглядов показали, что ни один из этих подходов не дает удовлетворительного и обоснованного решения проблемы строения самоотношения» [85, с. 18]. Таким образом, в соответствии с представлениями зарубежных исследователей, существует некоторое обобщенное самоотношение (самоуважение, самооценка), которое является целостным одномерным и универсальным образованием, выражающим степень положительности отношения индивида к собственному представлению о себе, это обобщенное самоотношение интегрируется из частных самооценок [85].

Фундаментальные исследования самоотношения в отечественной психологии осуществили ученые В.В. Столин, С.Р. Пантелеев, И.И. Чеснокова Е.Т. Соколова, И.С. Кон, Н.И. Сарджвеладзе [49; 85; 99; 106; 108;118] и др., выделив самоотношение в качестве самостоятельного объекта психологического анализа. Также существует большое количество не всегда четко разделенных терминов, обозначающих самоотношение: самоуважение, самопрятие, самоотношение, эмоционально – ценностное отношение к себе, эмоциональный компонент самооценки. Так, И.С. Кон вслед за М. Розенбергом, говорит о самоуважении, определяя его как «итоговое измерение «Я», выражающее меру принятия или непринятия индивидом самого себя, положительное или отрицательное отношение к себе, производное от совокупности отдельных самооценок» [52, с. 71]. Позднее автор рассматривает данный феномен как эмоциональную составляющую образа «Я» и характеризует его как «оценку качеств и связанное с ней самолюбие, самоуважение, и тому подобные чувства».

Анализируя выше изложенное, можно сказать, что роль самоотношения в структуре личности осужденного актуализирована, так как совершенное преступление, последующие осуждение и наказание, как юридическое (лишение свободы), так и психологическое (терзания совести), оказывают самое существенное влияние именно на самоотношение. В местах лишения свободы человек вынужден пересмотреть свою жизнь: оценить прошлое, адаптироваться в настоящем и выстроить планы на будущее. Как подчеркивал А.Р. Ратинов, «осужденный – это уже не тот человек, который совершил преступление, ибо само преступление наложило отпечаток на его психику, он пережил процедуру судопроизводства, испытал массу противоречивых воздействий в исправительно-трудовой колонии». На фоне этих общих изменений в самоотношении осужденного происходят и специфические гендерные изменения. А.И. Ушатиков и Б.Б. Казак пишут: «Итак, личность осужденных женщин обладает целым рядом отличительных – демографических, нравственных, уголовно-правовых и психолого-

педагогических – признаков. Нарушение первичных социальных связей, положительного семейного эмоционального контакта способствует возникновению и развитию у них нервно-психических аномалий, в свою очередь обладающих немалым криминогенным потенциалом [111].

Таким образом, в первой главе мы провели теоретико-методологический анализ подходов по проблеме женской преступности. Рассмотрели психологические особенности личности преступников отбывающих длительные сроки лишения свободы. Изучили психологическую характеристику осужденных женского пола. Описали организацию и методы исследования личности женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ САООТНОШЕНИЯ ЖЕНЦИН, ОСУЖДЁННЫХ К ДЛИТЕЛЬНЫМ СРОКАМ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

2.1. Организация и методы исследования

Эмпирическое исследование было проведено в исправительной колонии №9 УФСИН России по Белгородской области общего режима для осужденных женщин. ИК-9 была перепрофилирована в женскую колонию в 2011 году. Она находится в городе Валуйки Белгородской области. Лимит наполнения исправительной колонии № 9 на момент проведения исследования составляет 300 человек осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы.

В нашем исследовании на констатирующем этапе приняли участие 50 женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы и 50 женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы. Для выявления психологических особенностей женщин осужденных к длительным срокам мы провели сравнительный анализ. В формирующем эксперименте приняли участие 50 женщин, осужденных к длительным срокам (по 25 человек в экспериментальной и контрольной группе).

Целью исследования выступило изучение психологических особенностей развития самооотношения женщин осужденных к длительным срокам лишения свободы.

Гипотеза нашего исследования состоит в предположении о том, что у женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы доминируют такие характеристики самооотношения как самоуверенность, самоценность и самопривязанность.

Специально разработанная программа психологического сопровождения женщин осужденных на длительные сроки лишения свободы, включающая мероприятия по гармонизации характеристик самооотношения и

развитию навыков саморегуляции будет способствовать более успешной адаптации и реабилитации после отбывания наказания.

Для достижения цели эмпирического исследования решались следующие задачи:

1. Изучить психологические особенности личности и самоотношения женщин, отбывающих короткие и длительные сроки лишения свободы.
2. Провести сравнительный анализ характеристик личности женщин, осужденных к коротким и к длительным срокам лишения свободы.
3. Разработать и апробировать программу развития самоотношения женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы, с целью адаптации и последующей реабилитации к жизни после отбывания наказания.
4. Проанализировать эффективность реализованной программы и результаты формирующего эксперимента.

Эмпирическое исследование данной проблематики проводилось в несколько этапов:

1. На основе изученных научных источников по данной проблеме, были определены цели, задачи, объект и предмет исследования психологических особенностей самосознания женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, и выбраны методы психологической диагностики.
2. Далее была проведена психологическая диагностика характеристик самоотношения личности женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы.
3. Обработка полученных данных осуществлялась с помощью компьютерной программы «PsychometricExpert версия 8.0.», что позволило сравнить результаты эмпирического исследования лиц осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы.
4. Затем была выделена экспериментальная группа женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы в количестве 25 человек и контрольная группа женщин – 25 человек. С экспериментальной группой

были организованы занятия в соответствии с программой формирующего эксперимента, в объёме 12 занятий (50 часов).

5. По окончании формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах была проведена психологическая диагностика с помощью тех же методик и проведён сравнительный анализ результатов, полученных до и после формирующего эксперимента.

6. На заключительном этапе нашего исследования были осмыслены, описаны и проинтерпретированы результаты формирующего эксперимента

Для исследования индивидуально - психологических особенностей женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы были использованы следующие методики:

1) «МИС» методика исследования самоотношения личности С.Р. Пантелеева (прил. 1);

2) «16-ти факторный личностный опросник» Кеттелла(прил. 2);

3) «опросник агрессивности» Басса-Дарки (прил. 3);

Методика исследования самоотношения (автор С.Р. Пантелеев) применялась для изучения самоотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самоотношения: «Открытость», «Самоуверенность», «Саморуководство», «Зеркальное Я», «Самоценность», «Самопринятие», «Самопривязанность», «Внутренняя конфликтность», «Самообвинение».

«16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» позволил нам изучить психологические характеристики личности женщин (особенности характера, склонностей и интересов личности), осужденных к коротким и длительным срокам лишения свободы в следующих разнополюсных категориях: замкнутость - общительность, конкретное мышление - абстрактное мышление, эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность, подчиненность - доминантность, сдержанность - экспрессивность, низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения, робость - смелость, реализм - чувствительность, подозрительность - доверчивость, практичность - мечтательность,

прямолинейность (наивность) - проницательность (искусственность), спокойствие - тревожность, консерватизм - радикализм, конформизм (зависимость от группы) - нонконформизм (самостоятельность), низкий самоконтроль - высокий самоконтроль, расслабленность - эмоциональная напряженность.

Опросник агрессивности Басса – Дарки использовался с целью изучения уровня проявления основных симптомов агрессии и враждебности. Тест содержит ситуации, которые происходят с индивидом во взаимодействии с членами семьи, во время учебы или же на работе. Тест исследует основные деструктивные тенденции, взаимоотношения, негативные переживания, а также оценки событий. Опросник направлен на выявление таких видов агрессии, как физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица; косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная; раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость); негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов; обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия; подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред; вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы); чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Также с каждой осужденной была проведена индивидуальная беседа с целью получения информации о личности осужденного, конкретных условиях его развития, обучения, воспитание в коллективе, семье, школе, о

тех ролевых позициях, которые он занимал на свободе. Беседа применялась в совокупности с другими методами.

При проведении психологического исследования личности осужденного в исправительном учреждении беседа включила в себя следующие этапы: подготовка к беседе; проведении беседы; обработка полученных данных и их применения в воспитательной работе. Подготовка к беседе состояла из следующих моментов: изучение материала личного дела; составление плана беседы; выбор места и времени её проведения; психологическая подготовка осужденного к беседе.

Вопросы беседы были построены следующим образом: условия воспитания и образования в семье и школе, количество детей в семье, отношение в семье, с родственниками и товарищами; профессиональное обучение; о какой профессии мечтал в детстве; семейное положение, отношение с женой, детьми; первая судимость (когда и за что); интересы, планы на будущее.

2.2. Анализ и интерпретация результатов

В соответствие с задачами нашего исследования мы исследовали самоотношение осужденных с длительными и короткими сроками лишения свободы с помощью методики С.Р. Пантелеева (МИС). Опросник МИС состоит из 110 вопросов, из которых формируется 9 шкал, по факторам самоотношения. Результаты изучения факторов самоотношения осужденных женщин представлены на рисунке 2.1.

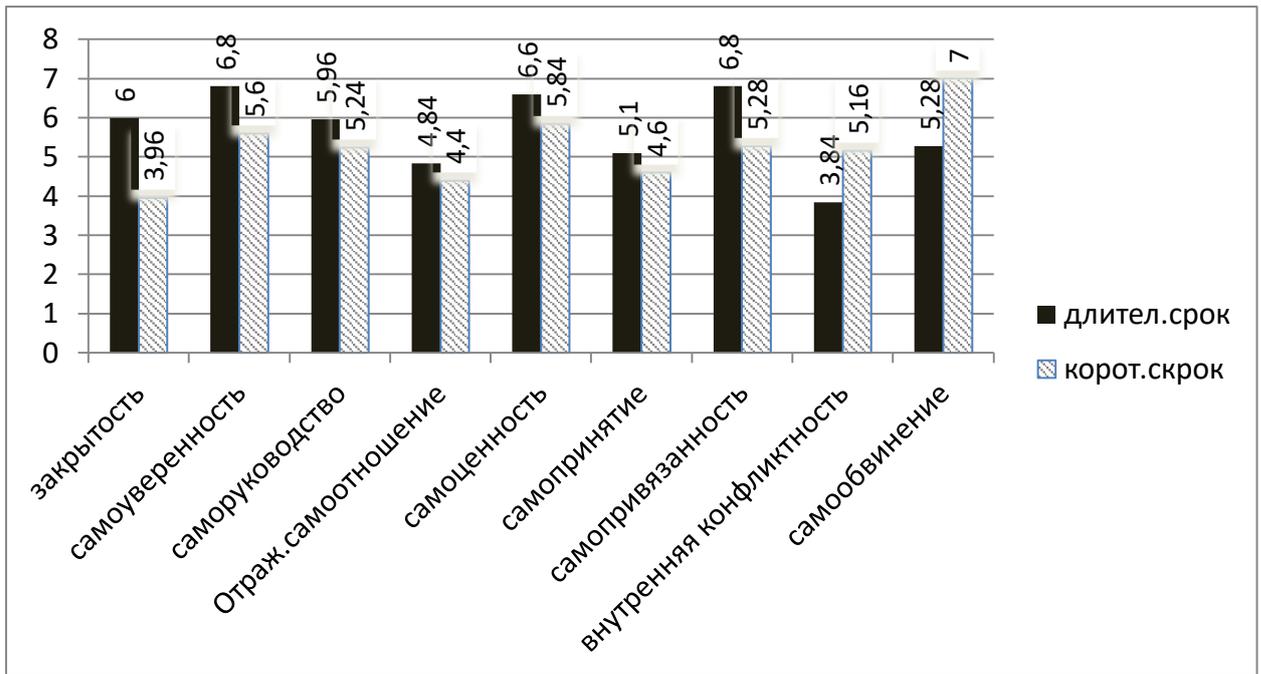


Рис.2.1. Выраженность факторов самоотношения осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы (ср. балл)

На рисунке видно (рис.2.1.), что у осужденных с длительными сроками больше всего проявляются по таким факторам, как «самоуверенность» (ср.балл- 6,8), «самопривязанность» (ср.балл- 6,8), «самоценность» (ср.балл- 6,6), «закрытость» (ср.балл- 6) и «саморукводство» (ср.балл- 5,96), что говорит об уверенности в себе, ориентации на успех начинаний только в привычной ситуации. Они избирательны в отношении к себе, испытывают ощущение малоценности, личной несостоятельности. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство. Могут проявлять выраженную способность к личному контролю только в привычных для себя условиях существования. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Менее выражены показатели по шкалам «самообвинение» (ср.балл- 5,28), «самопринятие» (ср.балл-5,1) и «отраженное самоотношение» (ср.балл- 4,84). Данные осужденные в привычных для себя условиях существования, в

которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, могут проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям. Избирательно воспринимают отношение окружающих к себе. Не всегда могут критиковать свои недостатки и принимать свои достоинства.

Самые низкие показатели у осужденных к длительным срокам лишения свободы проявляются по шкале «внутренняя конфликтность» (ср.балл- 3,84). Это говорит о влиянии степени адаптированности осужденных на отношении к себе. Недооценка собственных успехов возникает при неожиданных трудностях.

У женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы, также присутствуют данные качества, но степень выраженности гораздо ниже. Наблюдается пик по шкале «самообвинение» (ср.балл- 7). Эти осужденные способны видеть в себе, прежде всего недостатки, готовы поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Реакции защиты собственного «Я» возникает в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Среднюю степень выраженности имеют показатели «самоценность» (ср.балл- 5,84), «самоуверенность» (ср.балл- 5,6), «самопривязанность» (ср.балл- 5,28), «саморуководство» (ср.балл- 5,24) и «самопринятие» (ср.балл- 4,6). Данные осужденные также зависимы от ситуации, избирательны к себе, недооценивают или переоценивают ряд своих качеств.

Далее мы изучили личностные особенности женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы с помощью опросника Кеттелла. Полученные результаты позволили нам построить следующий личностный профиль женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы, который мы представили графически на рисунке 2.2.

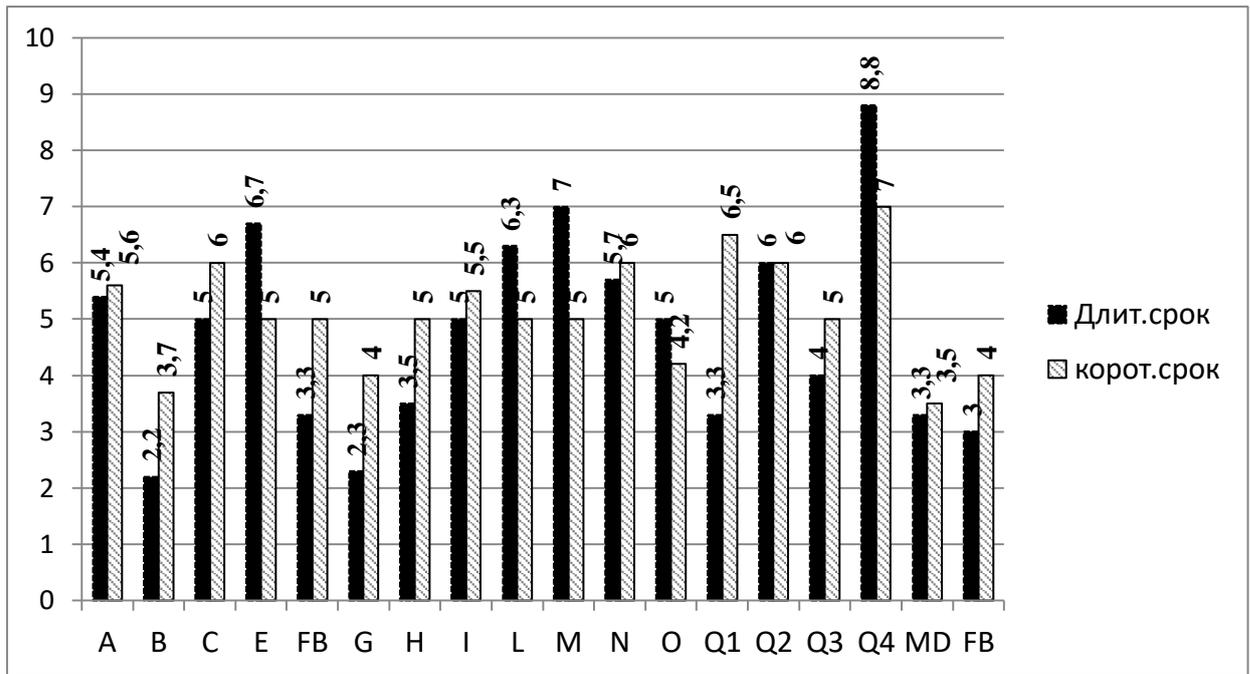


Рис.2.2.Выраженность характеристик личности женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы (ср. балл)

Условные обозначения:

A- замкнутость -общительность

B-интеллект

C-эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность

E- подчинительность - доминантность

F-сдержанность - экспрессивность

G-низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения

H-робость - смелость

I-жестокость-чувствительность

L-доверчивость-подозрительность

M-практичность-мечтательность

N-прямолинейность-дипломатичность

O-спокойствие-тревожность

Q1-консерватизм-радикализм

Q2-конформизм-нонконформизм

Q3-низкий самоконтроль-высокий самоконтроль

Q4-расслабленность-напряженность

MD-адекватная самооценка-неадекватная самооценка

FB- шкала лжи

Самые высокие показатели в профиле женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, обнаружены по шкале «Q4» (ср. балл- 8,8), то есть для этих женщин характерен классический невроз тревожности. Осужденные находятся в состоянии возбуждения, напряжения, с трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми и усталыми. Для них характерна эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения.

Они быстро сердятся на людей, их раздражают мелочи и не выносят критики. Существуют доказательства, что данный фактор связан с фрустрацией мотивации (наличием большого числа потребностей, не нашедших удовлетворения). Именно эти характеристики личности наиболее ярко выражены в структуре личностных характеристик осужденных женщин.

Несколько менее выражены, но по сравнению с другими характеристиками более часто проявляются по факторам «М» (ср.балл- 7) и «Е» (ср.балл- 6,7), что говорит о таких качествах осужденных, как доминантность, конфликтность, хвастливость и тщеславие. Они имеют выраженное стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости. Это личность с богатым воображением, погруженная в себя. Вероятно, именно напряженность внутреннего мира порождает свойственные личности «М+» непрактичность и безразличие (не всегда осознанное). Они рассеянны и неуравновешенны. Также у личностей с высоким показателем по фактору «М» возможны истерические эмоциональные расстройства.

Немного выше среднего показателя по факторам «L» (ср.балл- 6,3) и «Q₂» (ср.балл- 6), «N» (ср.балл- 5,7), «А» (ср.балл- 5,4), что говорит о настороженности и подозрительности данных осужденных, склонности к соперничеству, избирательности в общении. Они ревнивы, раздражительны, высокомерны и тираничны, подвержены аффективным переживаниям. У них завышенная самооценка, в коллективе держатся обособленно, завидуют успехам других, считают, что их собственные успехи недооцениваются. У них проявляется высокая склонность не забывать ошибки других и какие-либо критические выпады в свой адрес. Следует добавить, что данных осужденных отличает высокий уровень тревожности и беспокойства, фиксированность на неудачах. Данные осужденные независимы и самостоятельны, по собственной инициативе не ищут контактов с окружающими. Они умело строят свое поведение, хитры, имеют склонность к интригам, держат других людей на достаточной дистанции.

Среднюю степень выраженности имеют показатели факторов «С», «I», «O» (ср.балл-5), что характеризует данных осужденных женщин, способных в средней степени управлять своими эмоциями и настроениями, находить им адекватное объяснение и реалистичное выражение. В то же время они пассивны, инертны, зависимы, их настроение подвержено колебаниям. У них низкая стрессоустойчивость, присутствует тенденция к избеганию ответственности, внутреннее ощущение беспокойства, недостаточное стремление к успеху, неуверенность в своих силах.

Иногда осужденные женщины проявляют озлобленность. Они имеют низкий самоконтроль поведения, сверхчувствительную нервную систему и остро реагируют на любую угрозу, на что указывает факторы «Q3» (ср.балл-4) и «H» (ср.балл-3,5).

В ходе беседы было выявлено, что у большинства осужденных в детстве были неблагоприятные семьи, родители употребляли алкоголь или наркотики и давление на них было достаточно сильным. Что повлияло на низкие показатели по фактору «F», «Q1» (ср.балл- 3.3). Можно сказать что испытуемые пессимистичны, тревожны, подозрительны, осторожны, Личность с низким фактором «F» ригидна, консервативна, связана привычками и медленно принимает решения в конкретной ситуации, ей тяжело расслабиться, она старательно планирует все свои действия, постоянно полна забот, уважает устоявшиеся идеи, мнения, способы действия, все новое воспринимает в штыки.

Самые низкие значения выявлены по факторам «G» (ср.балл- 2,3) и «B» (ср.балл-2,2) ,что говорит нам о легкомысленности и безответственности данных осужденных. Они проявляют слабый интерес к общественным стандартам и не прилагают усилий для выполнения общественных норм и требований, они могут презрительно относиться к моральным ценностям и ради собственной выгоды способны на нечестность и обман. Они склонны к непостоянству и могут легко бросить начатое дело, отказаться от своих

обязательств. Их мыслительные способности низкие, узкий спектр интеллектуальных интересов, медленно обучаются, медленно соображают.

В ходе тестирования выявлено, что осужденные женщины сознательно не манипулировали тестовыми результатами, не беспокоились о том, какими они предстанут перед окружающими и не отрицали наличие плохого в себе (шкала валидности MD- 3, 3 балла). Данная выборка осужденных женщин не стремилась продемонстрировать свою психологическую дезадаптированность в целях получения помощи, у них нет чрезмерной озабоченности своими неудачами, реальными или воображаемыми. Об этом свидетельствуют низкие показатели (ср.балл- 3) по шкале FB. Поэтому мы смело можем говорить о валидности и достоверности результатов нашего эмпирического исследования.

Профиль личности женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы практически не отличается от профиля личности женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, но в профиле женщин, осужденных к длительным срокам более выражены и высокие и низкие значения по всем шкалам.

В результате тестирования осужденных к коротким срокам лишения свободы выявлены так же высокие показатели в профиле женщин, по шкале Q4 (ср. балл- 7), но ниже чем у первой группы осужденных женщин. Это говорит о том, что данная категория находится в состоянии возбуждения и напряжения в связи с обстановкой и окружением, но уровень данных состояний гораздо ниже. Также они характеризуются фрустрированностью, но в гораздо меньшей степени.

Показатель по фактору «Q1» (ср.балл- 3,3) практически в два раза выше, чем у первой выборки осужденных. Это говорит о том, что данные осужденные обладают критичным мышлением, не доверяют авторитетам, отличаются гибкостью и легко меняют свою точку зрения.

Различия по фактору «С» (ср.балл- 6) говорят нам о том, что данная категория осужденных женщин более спокойна и более реалистична в

отношении к жизни. Они умеют держать себя в руках, более приспособлены, у них более постоянные интересы и они в меньшей степени поддаются случайным колебаниям настроения. Несколько выше среднего факторы «N» (ср.балл- 6), что говорит о хитрости данной категории осужденных, дипломатичности и социальной опытности. Они более сдержанны и лучше ориентируются в социальных ситуациях. По фактору «Q2» (ср.балл- 6) результаты аналогичны первой группе осужденных женщин. Результаты по данному фактору также выше среднего. Они независимы и самостоятельны.

Несколько менее выражены, но по сравнению с другими характеристиками более часто проявляются по факторам «A» (ср.балл- 5,6) и «I» (ср.балл - 5,5), что говорит о том, что данная категория осужденных женщин также избирательна в контактах, но они более адаптивны, более открыты и более гибкие в общении по сравнению с первой группой. Они более ответственные, реалистичные и эмоционально зрелые.

Среднюю степень выраженности имеют показатели факторов «E», «F», «H», «L», «M», «Q3» (ср.балл- 5), что говорит о средне выраженной властности. Женщины, осужденные к коротким срокам лишения свободы рассудительны, предусмотрительны, легко переключаются с одного вида деятельности на другой, более общительны и дружелюбны. Имеют среднюю степень доверчивости, ревнивости, раздражительности, склонности к соперничеству, терпимости и уступчивости. Они более оптимистичны и покладисты, более спокойны, уравновешенны.

Данная категория женщин менее тревожна, обладает относительной жизнерадостностью, самоуверенностью, на что указывает фактор «O» (ср.балл- 4,2). По фактору «G» (ср.балл- 4) значение ниже среднего, но выше чем у первой группы осужденных. Это говорит о среднем уровне ответственности и обязательности у данных осужденных. Они более дисциплинированы и более зрелы.

Низкие значения выявлены по фактору «В» (ср.балл- 3,7), но в то же время они выше, чем у первой группы осужденных. Что также говорит о низком интеллекте и низких мыслительных способностях.

По шкалам валидности «MD» (ср.балл- 3,5) и «FB» (ср.балл- 4) существенных различий не обнаружилось, следовательно, результаты мы можем считать валидными и достоверными.

Далее мы изучили уровень и виды агрессии, присущие для женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы, с помощью опросника Басса – Дарки. Результаты диагностики агрессии осужденных женщин представлены на рисунке 2.3.

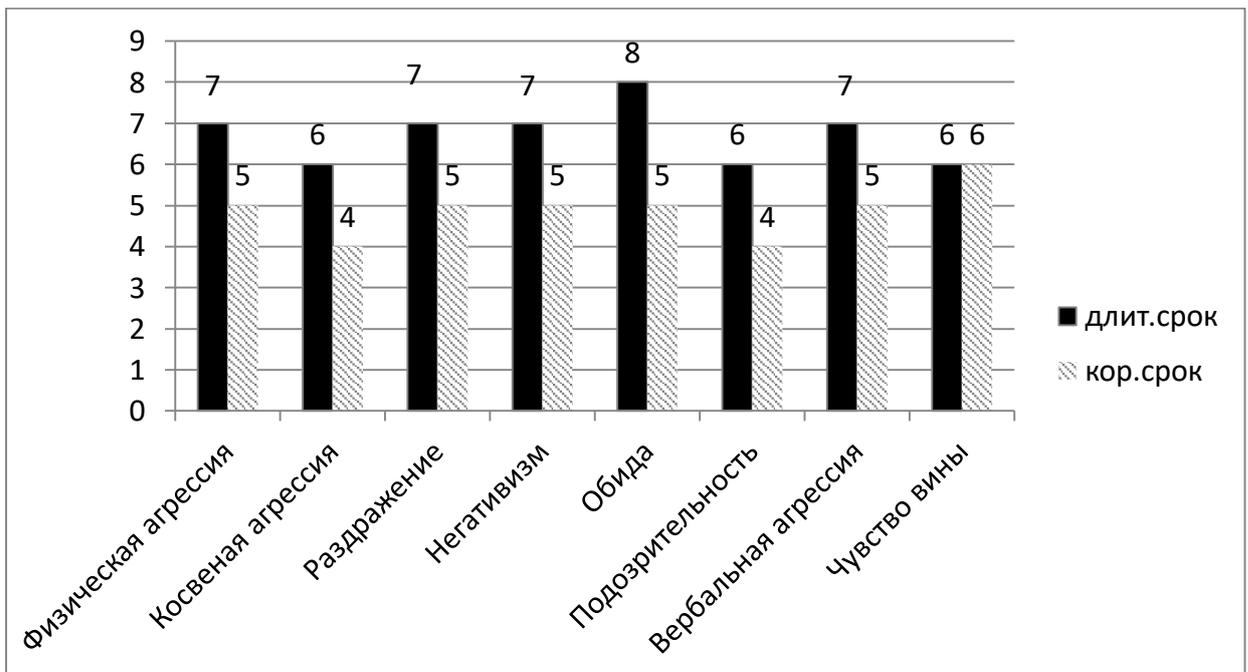


Рис.2.3. Степень выраженности видов агрессии женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы (ср. балл).

У женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы проявляется высокий уровень (ср.балл - 8) обиды, и негативизма (ср.балл- 7). Выше среднего (ср.балл- 7) уровень проявления физической агрессии. Имеется выраженная тенденция проявления отрицательных чувств

посредством вербальных реакций (спора, пререкания, ругань, угрозы, проклятия и т.п.). Так же осужденные раздражительны, подозрительны. Для них характерны: неустойчивость эмоционального состояния, склонность к аффективному реагированию. Готовность к проявлению отрицательных эмоций по малейшему поводу. Готовность к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость). Немногим выше среднего уровень чувства вины, подозрительности и косвенной агрессии (ср.балл- 6).

У женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы, также присутствуют данные качества, но степень выраженности гораздо ниже (ср. балл- 5). За исключением чувства вины (ср.балл- 6).Уровень чувства вины у них равен. То есть, как мы видим, большинство преступниц готовы сожалеть о содеянном. И скорее всего это не раскаяние, а именно сожаление, причем оно в основном связано с тем, что приходится подвергаться наказанию. Ниже среднего показатели косвенной агрессии и подозрительности (ср.балл- 4).

Так же была проведена беседа с каждой осужденной. В ходе беседы было выявлено, что в большинстве случаев осужденные к длительным срокам лишения свободы не задумываются о своей дальнейшей судьбе, потеряли все социально-положительные связи, произошло отчуждение женщины от ее окружения: многих лишили родительских прав, у многих распались семьи, отвернулись родители. В результате нарушились формы взаимодействия с социальной средой, что стало препятствием к формированию у нее адекватной реакции на жизненные ситуации и враждебности по отношению к окружающим. Больше половины принадлежит к группе лиц трудоспособных, но без определенных занятий. Женщины, осужденные к коротким срокам лишения свободы, в меньшей степени криминально заражены. У них остались социально-положительные связи, они поддерживают отношения с детьми и родителями, они строят дальнейшие жизненные планы и характеризуются гораздо меньшей враждебностью по отношению к окружающим.

Для исследования индивидуально – психологических особенностей личности женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы, мы провели наблюдение. В ходе наблюдения нами было выявлено, что женщины, осужденные к длительным срокам лишения свободы, характеризуются повышенным уровнем агрессии, импульсивностью и конфликтностью.

Из анализа личных дел женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, было выявлено, что многие из них ранее уже совершали тяжкие или особо тяжкие преступления, многие не работали и не имели образования, многие были лишены родительских прав.

Таким образом, изучив личностные особенности двух категорий осужденных женщин: женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы и женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы, мы выявили ряд особенностей осужденных женщин двух групп. Женщины, осужденные к длительным срокам лишения свободы избирательны в общении, подвержены аффективным переживаниям, характеризуются перепадами настроения в течение дня. У них низкие мыслительные способности, узкий спектр интеллектуальных интересов, конкретность и ригидность мышления, они медленно обучаются и медленно соображают. Они в средней степени способны управлять своими эмоциями и настроениями, находить им адекватное объяснение и реалистичное выражение, адекватно разряжать свои импульсы в конкретный момент. Данная категория осужденных женщин характеризуется доминантностью, конфликтностью, хвастливостью и тщеславием. Они имеют выраженное стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости. Также они характеризуются пессимистичностью, тревожностью, подозрительностью, осторожностью, склонностью все усложнять, легкомысленностью и безответственностью. Они проявляют слабый интерес к общественным стандартам и не прилагают усилий для выполнения общественных норм и требований, они могут презрительно относиться к

моральным ценностям и ради собственной выгоды способны на нечестность и обман. Они склонны к непостоянству и могут легко бросить начатое дело, отказаться от своих обязательств. У данной категории осужденных женщин ограниченные интересы, они озлоблены, чувствительны к опасности, подозрительны, настороженны. Они имеют сверхчувствительную нервную систему и остро реагируют на любую угрозу. Они предпочитают иметь одного-двух близких друзей и не поддерживают контакты с широким кругом людей. Они склонны к соперничеству, ревнивы, раздражительны, высокомерны и тираничны. У них завышенная самооценка, в коллективе держатся обособленно, завидуют успехам других, считают, что их собственные успехи недооцениваются. У них проявляется высокая склонность не забывать ошибки, других и какие-либо критические выпады в свой адрес. Следует добавить, что данных осужденных отличает высокий уровень тревожности и беспокойства, фиксированность на неудачах. Они рассеянны, неуравновешенны, хитры, имеют склонность к интригам. Они держат других людей на достаточной дистанции. Они консервативны, ригидны, не любят перемен, уважают устоявшиеся идеи, мнения, способы действия, все новое воспринимают в штыки. Женщины, осужденные к длительным срокам лишения свободы независимы и самостоятельны, по собственной инициативе не ищут контактов с окружающими. Данная категория осужденных женщин характеризуется низким самоконтролем, слабой волей и импульсивностью. Осужденные находятся в состоянии возбуждения, напряжения, с трудом успокаиваются, чувствуют себя разбитыми и усталыми. Для них характерна эмоциональная неустойчивость с преобладанием пониженного настроения. Они быстро сердятся на людей, их раздражают мелочи и не выносят критики. Имеется выраженная тенденция проявления отрицательных чувств посредством вербальных реакций (спора, пререкания, ругань, угрозы, проклятия и т.п.). Высокий уровень подозрительности и обиды. Высокий уровень раздражительности. Неустойчивость эмоционального состояния, склонность к аффективному

реагированию. Готовность к проявлению отрицательных эмоций по малейшему поводу. Готовность к проявлению негативных чувств, при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость). Высокий уровень негативизма.

Женщины, осужденные к коротким срокам лишения свободы, характеризуются более низкими значениями по всем показателям. Они более адаптивны, более гибкие, более открыты и более гибкие в общении. Они обладают низким интеллектом и у них низкие мыслительные способности, но значения более высокие по сравнению с первой группой осужденных женщин. Данная категория осужденных женщин более спокойна и более реалистична в отношении к жизни. Они умеют держать себя в руках, более приспособлены, у них более постоянные интересы и они в меньшей степени поддаются случайным колебаниям настроения. Они характеризуются средним уровнем ответственности и обязательности. Они более дисциплинированы и более зрелы. Данная категория осужденных женщин более общительна и дружелюбна.

Выделив и проанализировав данные особенности личности женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, мы составили психокоррекционную программу с их учетом.

Таким образом, в данном параграфе мы провели эмпирическое исследование психологических особенностей личности осужденных женщин. Для изучения индивидуально – психологических особенностей личности осужденных женщин к длительным срокам лишения свободы, нами были использованы следующие методы и методики: беседа, наблюдение, анализ личного дела, методика исследования самоотношения С.Пантелеева, «16-ти факторный личностный опросник Кеттелла» и «опросник агрессивности Басса-Даррки». В ходе исследования было выявлено, что осужденные женщины, к длительным срокам лишения свободы более агрессивны, обладают более низкими мыслительными способностями, более

импульсивны и более конфликтны, по сравнению с женщинами осужденными к коротким срокам лишения свободы.

По результатам эмпирического исследования с учетом выявленных психологических особенностей личности женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, была составлена и апробирована психокоррекционная программа для коррекции самооотношения, снижения уровня агрессии, импульсивности и конфликтности.

2.3. Основные этапы формирующего эксперимента, направленного на развитие самооотношения осужденных женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы

Психокоррекция - это система мероприятий, направленных на исправление поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия. То есть это реабилитация, или восстановление функциональных состояний, исправление социально отвергаемых свойств личности (самоотношения, агрессии, жестокости и т.п.), развитие социальных умений и профессиональных способностей. Речь идет о психологическом воздействии на психическую составляющую, об использовании взаимосвязи осознаваемых и неосознаваемых компонентов психики для нейтрализации нежелательных для личности психологических механизмов, обеспечении психического здоровья, уровня и продолжительности жизни.

Психокоррекционная работа с осужденными женщинами к длительным срокам лишения свободы, направлена на переориентацию их криминальной мотивации, коррекцию факторов самооотношения, понижение уровня агрессии, включает в себя систему мероприятий, способствующих преодолению личностных деформаций, духовному и культурному развитию, формированию материнских качеств, правопослушному поведению и социальной адаптации после освобождения.

В числе основных целей психокоррекционной программы находится изменение мотивационной сферы осужденных женщин, к длительным срокам лишения свободы, коррекцию отношения к себе, формирования уверенности в себе, выработку у них положительных нравственных ориентаций, перестройку системы жизненных интересов и ценностей. Формирование мотивации основывается на развитии, у осужденных женщин системы смыслообразующих ведущих мотивов и представляет собой сложный, длительный процесс.

Главная цель психокоррекционной работы с осужденными женщинами, к длительным срокам лишения свободы – вернуть обществу человека, способного и готового жить по его правовым и нравственным нормам. Эти нормы должны сохраниться в психике человека, стать неотъемлемой частью его морали и личного долга.

В рамках формирующего эксперимента мы разработали программу, опираясь на тренинг коррекции самооотношения, разработанный Н.В. Чурило [119]. Все занятия были трансформированы под условия, в которых отбывают наказания женщины. Были использованы игра, элементы психогимнастики, специальные приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков самоанализа, общения, релаксации, элементы психодрамы, а также добавлены мероприятия по просмотру тематических видеофильмов с последующим анализом.

Тематический план

№ п/п	Тема	Цель	Время (ч)
1.	«Знакомство»	<ul style="list-style-type: none"> • самоопределение членов группы; • создание в группе благоприятной атмосферы для коррекции самооотношения и личностного роста; • расширение представлений о себе каждого участника группы; • обучение навыкам самоанализа. 	4

2.	«Сплочение»	<ul style="list-style-type: none"> • создание климата психологической безопасности; • изучение особенностей личности участников; • расширение и углубление знаний участников о себе; • расширение ролевого репертуара участников; • обучение навыкам самоанализа, развитие рефлексии. 	4
3.	«Здравствуй, это я...»	<ul style="list-style-type: none"> • создание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний участников о себе; • дифференциация самооценки и самоотношения; • выявление и анализ механизмов самооценки; • выработка навыков представления себя окружающим; • информирование о различных формах и способах саморепрезентации; • обучение навыкам самоанализа. 	4
4.	«Самоанализ»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний о себе через выделение и анализ вербальных средств общения; • повышение уверенности в себе через обучение более продуктивным приемам общения 	4
5.	«Совершенство вание»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний о себе через выделение и анализ норм и правил вербального общения; • повышение уверенности в себе через обучение продуктивным приемам общения; • обучение навыкам самоанализа 	4
6	«Самоприятие»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний о себе; • обучение навыкам позитивного общения; • обучение принятию себя в любых ситуациях; • обучение навыкам самоанализа. 	4
7	«7 образов»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; 	4

		<ul style="list-style-type: none"> • расширение и углубление представлений о себе; • обучение навыкам самоанализа; • формирование самопрятия. 	
8	«Самоидентификация»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний о себе; • обучение навыкам позитивного общения; • формирование уверенности в себе и самопрятия в различных социальных ситуациях; • обучение навыкам самоанализа. 	4
9	«Автобиография»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание климата психологической безопасности; • расширение и углубление знаний о себе; • формирование уверенности и навыков самопрятия; 	4
10	«Мои цели»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержка климата психологической безопасности; • актуализация опыта и знаний собственной эмоциональной сферы; • обучение распознаванию и дифференциации собственных эмоциональных проявлений; • обучение вербализации эмоциональных состояний; • формирование взаимосвязанных, реалистичных образов настоящего и будущего «Я»; • формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование; • обучение навыкам релаксации и самоанализа. 	4
11	«Ожидания»	<ul style="list-style-type: none"> • поддержание благоприятного психологического климата в группе; • раскрытие противоречий и внутренних переживаний в сфере «Я»; • формирование взаимосвязанных, реалистичных образов настоящего и будущего «Я»; • формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование. 	4
12	«Мое будущее»	<ul style="list-style-type: none"> • формирование взаимосвязанных реалистичных образов настоящего и будущего «Я»; • принятие себя; 	4

		<ul style="list-style-type: none"> • осознание влияния личностных особенностей на развитие личности и жизненный путь; • формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование. 	
Итого:			48

Таким образом, в данном параграфе нами была описана разработанная психокоррекционная программа (приложение 4) для женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, а также в следующем параграфе подробно описаны результаты применения её к осужденным женщинам. Данная психокоррекционная программа является действенной так как, у осужденных женщин, прошедших коррекцию заметно снижается уровень агрессии, они становятся менее импульсивными и конфликтными, более подробно данные изменения описаны в следующем параграфе.

2.4. Результаты формирующего эксперимента

Одной из задач программы формирующего эксперимента является развитие самооотношения женщин, отбывающих длительный срок лишения свободы. Для отслеживания изменений факторов самооотношения, нами был проведен повторный срез. В работе были использованы те же методики, которые использовались в рамках I психодиагностического среза. Для проверки достоверности различий был применен T - критерий Стьюдента (Приложение 3).

Результаты повторной психологической диагностики, проведённой по окончании формирующего эксперимента, реализованного с помощью специальной программы развития самооотношения, сравнивались с первичной психологической диагностикой. Полученные данные представлены на рисунке 2.4.

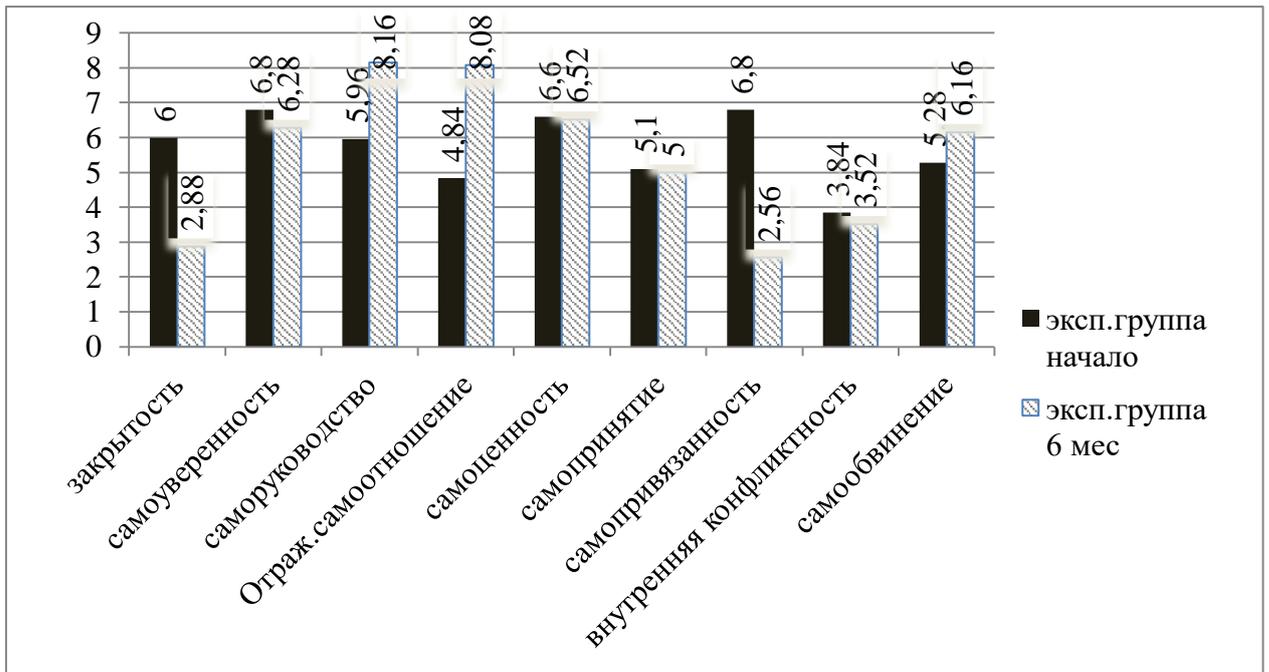


Рис 2.4. Выраженность факторов самоотношения участников экспериментальной группы до и после эксперимента (ср.балл)

Анализируя выраженность показателей самоотношения у участников экспериментальной группы, можно отметить, что повысились показатели по «саморукводству» (ср.балл- 8,16), что является основой саморегуляции и способности управлять собой; «отражённому самоотношению» (ср.балл- 8,08). Это говорит о том, что осужденные стали думать, что люди лучшего о них мнения; «самообвинению» (ср.балл- 6,16), т.е. они готовы брать на себя ответственность за свои поступки.

Снизилась показатели «самопривязанности» (ср.балл- 2,56) , что повышает готовность осужденных к изменениям; «закрытости» (ср.балл- 2,88), «внутренней конфликтности» (ср.балл- 3,52), что помогает снизить возможность депрессии и негативных мыслей. Если рассматривать значимые различия по факторам в предварительном и итоговом замере (табл.2.1), выявленные в ходе статистической обработки, то они наблюдаются по факторам: «закрытость» ($Me=2,88$, $t_{эмп}=13,807$, при $p \leq 0,01$), «самоуверенность» ($Me=6,28$, $t_{эмп}=2,831$, при $p \leq 0,01$), «самопривязанность» ($Me=2,56$, $t_{эмп}=10,914$, при $p \leq 0,01$), «саморукводство» ($Me=8,16$, $t_{эмп}6,351$,

при $p \leq 0,01$), «отраженное самообвинение» ($Me=8,08$, $t_{эмп}=10,947$, при $p \leq 0,01$).
 На достоверном уровне оказался показатель «самообвинение» ($Me=6,16$,
 $t_{эмп}=2,495$, при $p \leq 0,05$)

Таблица 2.1

Значения Т - критерия Стьюдента, при сравнении выраженности показателей самоотношения осужденных, вошедших в экспериментальную группу до и после формирующего эксперимента

Шкалы	Начало эксперимента (ср.б.)	Конец эксперимента (ср.б.)	t _{эмп}
Закрытость	6	2,88	13,807**
Самоуверенность	6,8	6,28	2,831**
Саморуководство	5,96	8,16	6,351**
Отраж.самообвинение	4,84	8,08	10,947**
Самопривязанность	6,8	2,56	10,914**
Самообвинение	5,28	6,16	2,495*

Примечания** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$.

Анализируя динамику по показателям у каждого участника, можно наблюдать тенденцию к снижению завышенных показателей до адекватных значений, и сохранению адекватных значений на прежнем уровне.

Теперь рассмотрим результаты в контрольной группе (Рисунок 2.5). Анализируя выраженность показателей самоотношения у участников контрольной группы, можно отметить, что изначальные показатели по параметрам самоуважения и аутосимпатии преимущественно адекватные и завышенные, как и у участников экспериментальной группы.

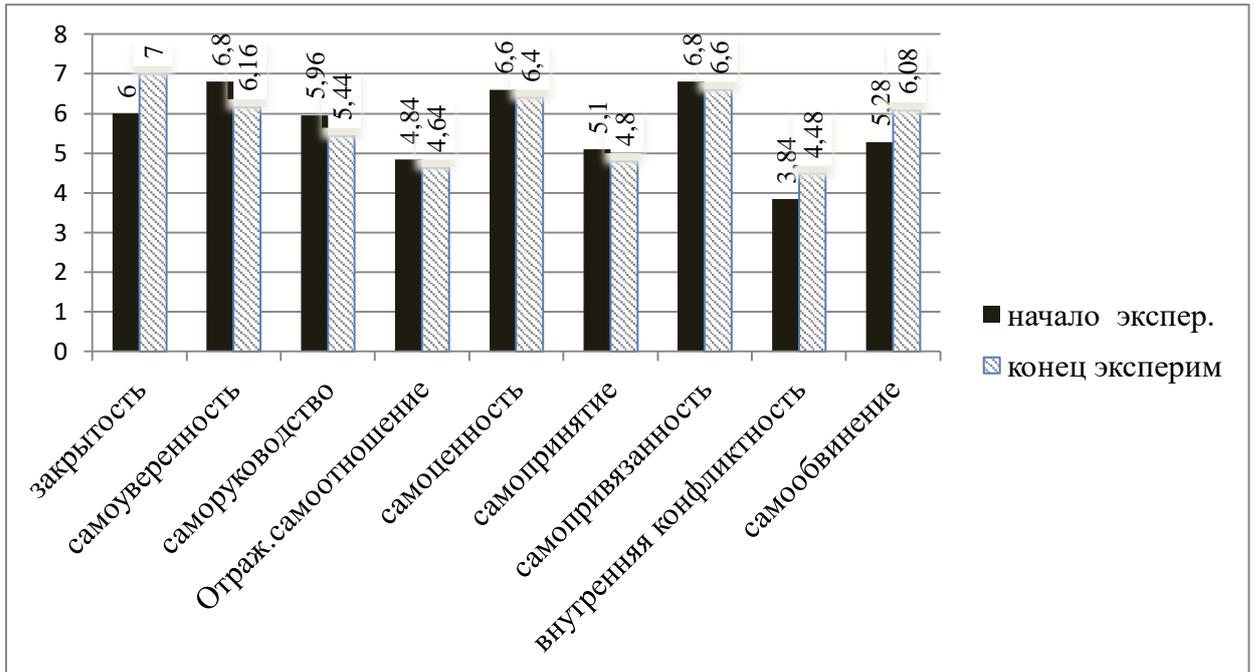


Рис.2.5. Выраженность факторов самоотношения участников контрольной группы до и после формирующего эксперимента (ср.балл)

Если рассматривать значимые различия по факторам в предварительном и итоговом замере контрольной группы (табл.2.2), выявленные в ходе статистической обработки, то они наблюдаются по фактору: «закрытость» ($M_e=7$, $t_{эмп}=3,873$, при $p \leq 0,01$).

Таблица 2.2.

Значения Т- критерия Стьюдента, при сравнении показателей самоотношения осужденных, вошедших в контрольную группу до и после формирующего эксперимента

Шкалы	Начало эксперимента (ср.б.)	Конец эксперимента (ср.б.)	$t_{эмп}$
Закрытость	6	7	3,873**
Самоуверенность	6,8	6,16	2,782*
Самообвинение	5,28	6,08	2.066*

Примечания** - $p \leq 0,01$; * - $p \leq 0,05$.

На достоверном уровне оказались показатели по шкалам: «Самоуверенность» ($M_e=6,16$, $t_{эмп}=2,782$, при $p \leq 0,05$) и «Самообвинение» ($M_e=6,08$, $t_{эмп}=2,066$, при $p \leq 0,05$). Слишком большая вероятность ошибки ($p > 0,05$) не позволяет рассматривать эти изменения как достоверные. Результаты статистического анализа показали, что в контрольной группе значимых изменений не наблюдается.

Таким образом, в результате проведенной психокоррекционной работы мы видим изменения представлений о себе; развитие навыков самоанализа; коррекцию самооотношения, преодоление неадекватного мышления, поведения, эмоций; овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций; обучение навыкам общения и спонтанного самовыражения чувств и мыслей; развитие эмпатии; снижение депрессивных состояний. Все это способствует более полному пониманию и принятию самих себя, проявлению ответственности за свои поступки, а также успешной ресоциализации осужденных после освобождения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В нашей работе мы проанализировали научно – теоретические подходы к изучению женской преступности и к проблеме развития самоотношения женщин, отбывающих длительные сроки лишения свободы.

По нашему мнению, женская преступность является одной из актуальнейших проблем современности, так как она является своеобразным показателем нравственной деформации общества. Женщины-преступницы не могут надлежащим образом воспитывать своих детей. Они крадут, постоянно пьянствуют, употребляют наркотики, занимаются их незаконным сбытом или занимаются проституцией, тем самым подают детям отрицательный пример и подвергают опасности нравственное и культурное состояние общества. Ведь как мы знаем, большинство преступников воспитывались в неблагоприятных семьях.

Проблемы развития самоотношения женщин и способов его изменения становятся на сегодняшний день все более актуальными для психологической науки и практики. Это связано с резкими изменениями в системах социальных ролей и общепринятых норм, а это влечет необходимость психологического сопровождения личности на ее жизненном пути. Известно, что отношение человека к себе является основным конструктом личности, влияющим и на процессы самопознания, и на саморегуляцию и на поведенческие проявления личности. Позитивное устойчивое самоотношение лежит в основании веры человека в свои возможности, обуславливает оптимизм в отношении ожидания успешности своих действий в ситуациях неопределенности. Негативное же самоотношение положительно коррелирует с депрессией, является источником трудностей в общении, связано с различными девиациями.

В нашем исследовании на констатирующем этапе мы выделили доминирующие характеристики самоотношения женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы такие, как самоуверенность (ср. балл-

6,8), самооценność (ср. балл- 6,6) и самопривязанность (ср.балл- 6,8). У женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы, также присутствуют данные качества, но степень выраженности гораздо ниже.

Также был проведен сравнительный анализ между психологическими особенностями личности женщин осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы. Диагностика показала, что индивидуально - психологические особенности женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы схожи с индивидуально - психологическими особенностями женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы, но имеют большую выраженность. Данная категория осужденных женщин характеризуется доминантностью, конфликтностью, хвастливостью и тщеславием. Они имеют выраженное стремление к самоутверждению, самостоятельности и независимости. Также они характеризуются пессимистичностью, тревожностью, подозрительностью, осторожностью, склонностью все усложнять, легкомысленностью и безответственностью. Они проявляют слабый интерес к общественным стандартам и не прилагают усилий для выполнения общественных норм и требований, они могут презрительно относиться к моральным ценностям и ради собственной выгоды способны на нечестность и обман. Следовательно, коррекция для данной категории женщин должна быть более углубленной.

На основе данных констатирующего этапа нами разработана программа формирующего эксперимента с целью развития самоотношения женщин, отбывающих длительный срок лишения свободы. Эта программа включает тренинг коррекции самоотношения, разработанный Н.В. Чурило. Все занятия были трансформированы под условия, в которых отбывают наказания женщины. Были использованы игра, элементы психогимнастики, специальные приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков самоанализа, общения, релаксации, элементы психодрамы, а также добавлены мероприятия по просмотру тематических видеофильмов с последующим анализом. Данную программу мы использовали с женщинами

отбывающими наказание в ФКУ ИК – 9 УФСИН России по Белгородской области.

Результаты повторной психологической диагностики, проведённой по окончании формирующего эксперимента, показали статистическую значимость различий у участников экспериментальной группы по показателям самоотношения таких как «саморуководство» (ср. балл- 8,16), «отражённое самоотношение» (ср.балл- 8,08) , «самообвинение» (ср.балл- 8,08). Они стали готовы к саморегуляции, рефлексии, ответственности, снизилось депрессивное состояние. Происходит усиление адаптивности внутренней психологической системы, что открывает им возможности для более гармоничного личностного саморазвития и самореализации.

В то время как показатели в контрольной группе значимых изменений не показали. Это позволяет нам утверждать, что наша программа способствует развитию самоотношения, и как следствие, обеспечит более успешную адаптацию женщин, осужденных на длительные сроки лишения свободы, к реабилитации после отбывания наказания.

Таким образом, развитие самоотношения женщин, отбывающих длительные срока лишения свободы в исправительных колониях, играет важную психологическую роль, имеющую ярко выраженное практическое значение.

В ходе проведения диагностических и коррекционных мероприятий при исследовании индивидуально – психологических особенностей женщин осужденных к длительным срокам лишения свободы, выдвинутая нами гипотеза была доказана. Поставленные цели и задачи выполнены.

Перспективы дальнейшего исследования данной проблемы заключаются в разработке методик диагностики и развития личностных особенностей женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы, с целью их успешной реабилитации и адаптации, после отбывания наказания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов, Г.А. Криминология: Учебник /.- 5-е, перер. – М.: Юнити, 2010 – 575 с.
2. Авдеева, Н.Н. Становление образа себя у детей первых трех лет жизни / Н.Н. Авдеева // Психологический журнал. -1996. - №4. - С. 5-13.
3. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии. / А. Адлер. — М.: Книга, 1993.- 407с.
4. Алексеева, А.Б. Влияние самооценки на способ разрешения конфликтной ситуации [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.01/ А.Б.Алексеева. - Л., 1983.- 15с.
5. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси.- М.: Наука, 1987.-285с.
6. Анисимова, О.Г. Самооценка в структуре личности студента [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.05/ О.Г. Анисимова. - М., 1984. -17с.
7. Антонян, Ю.М. Психология преступника и расследования преступлений / Ю.М. Антонян, М.И. Еникеев, В.Е. Эминов. - М., 1996.- 336с.
8. Антонян, Ю. М. Преступность среди женщин / Ю.М. Антонян.- М. : Росс. право, 1992.-256с.
9. Антонян, Ю.М. Криминология: учебник / Ю.М. Антонян [и др.] - М., Норма, 2009 – 800с.
10. Анциферова, Л.И. Способность личности к преодолению деформаций своего развития / Л.И. Анциферова // Психологический журнал.- 1999. - Том 20. - №1. - С.6-20.
11. Ахмедханов, А.В. Влияние самооценки на характер межличностных отношений в студенческой группе [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.01 / А.В. Ахмедханов. - М., 1983. - 15с.
12. Белобрыкина, О.А. Влияние социального окружения на развитие самооценки старших школьников / О.А. Белобрыкина // Вопросы психологии. 2001. - № 4. - С.3 - 38.

13. Белобрыкина, О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза [Текст]: автореф. канд. психол. наук – Н., 2000.
14. Бернс, Р. Развитие Я концепций и воспитание / Р. Бернс. - М.: Прогресс, 1986.- 422с.
15. Бессонова, Т.Д. Психологические особенности полоролевого самосознания и самопринятия личности студента педагогического ВУЗа [Текст]: автореф. дис.канд. психол. наук. /Т.Л. Бессонова; М., 1994.-16с.
16. Блэкборн, Р. Психология криминального поведения: учебное пособие/ Р.Блэкборн. – СПб., 2004.- 496с.
17. Бороздина, Л.В. Самооценка в первой зрелости / Л.В. Бороздина, Молчанова О.Н. // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. -1990. - №2. - С.24-39.
18. Братусь, Б.С. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномалии развития / Б.С. Братусь, Павленко В.Н. // Вопросы психологии.- 1986. - № 4. - С. 146 - 154.
19. Бромлей, Ю.В. Основные тенденции этнических процессов в современном мире / Ю.В. Бромлей // Советская этнография.- 1982.- №2. - С. 3-15.
20. Брушлинский, А.В. Психология индивидуального и группового субъекта. / Под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой. М.: ПЕРСЭ, 2002. - 368с.
21. Бурлачук, Л.Ф. Словарь справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, Морозов С.М. - Киев: Наукова думка, 1989. - 197с.
22. Васильев, В.Л. Юридическая психология: учебник для ВУЗов/ В.Л.Васильева. - М.: Юрид. лит. , 2009.- 608с.
23. Веремеенко, Н.И. Изучение влияния групповой танцевально-двигательной терапии на изменение в образе «Я» / Н.И. Веремеенко эл. ресурс. - Режим доступа: <http://sfera.infomsk.ru/person301st4.html>

24. Весельницкая, Е.Г. Женщина в мужском мире / Е.Г. Весельницкая. Спб: Изд. дом Медуза, 1995. - 130с.
25. Визгина, А.В., Проявление личных особенностей в самоописаниях мужчин и женщин / А.В. Визгина, С.Р. Пантелеев // Вопросы психологии.- 2001. - № 3.- С.91-100.
26. Валицкас, Г.К., Самооценка у несовершеннолетних правонарушителей / Г.К. Валицкас, Ю.Б. Гиппенрейтер // Вопросы психологии.- 1989. - № 1.- С.45-62.
27. Владимирова, И.М. Особенности психологической адаптации лиц с различными свойствами темперамента к процессу обучения в военно-медицинском вузе [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.01/ И.М. Владимирова.- Спб., 2001.- 24с.
28. Воробьев, Н.И. Казанские татары / Н.И. Воробьев.- Казань, 1953. - 382с.
29. Волкова, Т. Н. Особенности женской преступности в России./ Т.Н.Волкова.- М.: МЮИ МВД РФ, 1991. - 245с.
30. Выготский, Л.С. Развитие личности и мировоззрения ребенка / Л.С. Выготский // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. - С. 161 - 166.
31. Горянина, В.А. Психологические предпосылки непродуктивного стиля межличностного взаимодействия / В.А. Горянина // Психологический журнал. - 1997. - Т. 18. - № 6. - С.73-83.
32. Деев, В. Г. Психодиагностика осужденных: учебное пособие/ В. Г.Деев [и др.]. - Рязань, 2000г. - 190с.
33. Джеймс, У. Психология / У.Джеймс. - М.: Педагогика, -1991.- 367с.
34. Диянова, З.В. Самосознание личности / З.В. Диянова,Т.М. Щеголева– Иркутск: Изд-во Иркут. ун-та, 1993. – 56 с.
35. Дубровский, Д.Н. К методологическому анализу биосоциальной проблемы / Д.Н. Дубровский // Соотношение биологического и социального в развитии человека / Материалы симпозиума. - Москва.- 1974. - С.36-38.

36. Желателев, Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом [Текст]: дис.канд. психол. наук / Д.В. Желателев.- СПб., 1999. - 230с.
37. Зарубежная практическая психология: Учебное пособие. / М.Е. Валиуллина, М. Городецкая, О.К. Граужанина и др. / Под общ.ред. проф. Попова Л.М. и доц. Петрушина С.В. Казань: Изд-во Казанского ун-та, 2000.- 168с.
38. Захарова, А.В. Генезис самооценки [Текст]: автореф. дис. докт. псих, наук: 19.00.01/ А.В. Захарова. - М., 1989.- 44с.
39. Захарова, А.В. Структурно-динамическая модель самооценки / А.В. Захарова // Вопросы психологии.- №1. - 1989. - С.5-15.
40. Зинкевич - Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии /Т.Д.. Зинкевич - Евстигнеева.- СПб.: «Речь», 2000.- 310с.
41. Карпец, И.И. Преступность: иллюзии и реальность/ И.И.Карпец.- М.: Прогресс, 2007. - 382с.
42. Кастерина, Н.В. Изучение причин агрессивных действий у впервые осужденных женщин/ Н.В. Кастерина // Психология, 2007.- №13 - С.13-14.
43. Корнилов, А.П. Диагностика регулятивной функции самосознания / А.П. Корнилов // Психологический журнал. -1995. - Т. 16. - № 1. - С. 107-114.
44. Кириллов, Л.А. Особенности самосознания лиц с акцентуацией характера [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.01 / Л.А. Кириллов.- М., 1992. - 22 с.
45. Кнастер, М. Мудрость тела / М. Кнастер. - М.: Изд-во Эксмо, 2002. - 496с.
46. Ковалев, О.Г., Криминальная психология: курс лекций / О.Г. Ковалев, А.И. Ушатиков, В.Г.Деев. - Рязань: Институт права и экономики МВД России, 1997.- 496с.
47. Колышко, А.М. Особенности межличностного взаимодействия педагогов с различными типами самоотношения / А.М. Колышко // Вестник ГрГУ им. Я. Купалы. Серия 1.- 2001.- № 1(6). - С. 172-178.

48. Колышко, А.М. Психология самоотношения Учебное пособие. / А.М. Колышко.- Гродно: ГрГУ, 2004.- 102с.
49. Кон, И.С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал. -1988. -Т.2. - № 3. - С.25-38.
50. Кон, И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон.- М.: Просвещение, 1989.-255с.
51. Кон, И. С. Открытие Я / И.С. Кон.- М.: Политиздат, 1978. - 367с.
52. Кон, И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И.С. Кон.- М.: Политиздат, 1984. - 335с.
53. Кон, И.С. Введение в сексологию / И.С. Кон: Изд-е 2-ое, доп. - М., Медицина, 1989. - 320с.
54. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской.- Минск: Наука и техника, 1993.- 478с.
55. Коновальчук, И.С. Развитие отношения к себе как субъекту учебной деятельности в младшем школьном возрасте [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.07 / И.С. Коновальчук.- Киев, 1992. - 25с.
56. Кордуэлл, М. Психология: А-Я: Словарь справочник / М. Кордуэлл. - М.: ФАИР, 1999.- 448с.
57. Корнеева,Т.К. Самооценка как фактор саморегуляции деятельности пилота [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.05. / Т.К. Корнеева. 1984.- 17с.
58. Криминология. Учебник / Под ред. доктора юрид. наук, профессора З. С. Зарипова. - Т.: Академия МВД Республики Узбекистан, 2006. - 481с.
59. Криминология. Учебник / В.Н.Кудрявцев.- М., Норма, 2009.-800с.
60. Кроник, А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования / А.А. Кроник // Психология личности и образ жизни.- М.: Наука, 1987.- С.49-153.
61. Крылов, А.С. «Образ Я » как фактор развития личности [Текст]: автореф .дис. канд. псих, наук: 19.00.01 / А.С. Крылов.- М., 1984. - 20с.

62. Кунц, Е.В. Тенденции женской преступности/ Е.В. Кунц // Закон и право.- 2006.- №1.- С.61-64.
63. Куницина, В.Н. Некоторые проблемы формирования личности и самосознания/ В.Н. Куницина // Человек и общество.-1969.-№3.- С.67-77
64. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. - М.: Политиздат, 1975.- 304с.
65. Леонтьев, А.Н. Философия психологии: из научного наследия. / Под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. - 228с.
66. Либин, А.В. Дифференциальная психология: на пересечении европейских, российских и американских традиций / А.В. Либин.- М.: Смысл, 1999.- 532с.
67. Липкина, А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина. М.: Изд-во МГУ, 1976.- 136с.
68. Липкина, А.И.Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.Т. Рыбак.- М.: Просвещение, 1968. - 142с.
69. Лисина, М.И. Психология самопознания у дошкольников / М.И. Лисина.- Кишинев: Штилица, 1983. - 112с.
70. Лисина, М.И. Общение детей с взрослыми и сверстниками: общее и различное / М.И. Лисина // Исследования по проблемам возрастной и педагогической психологии. / Сборник научных трудов. М.: Изд-во Института практической психологии, 1980 - С.3-32.
71. Лисина, М.И. Общение. Личность и психика ребенка / М.И. Лисина. / Под ред. А.Г. Ружкой. - М.: Изд-во Института практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. - 384с.
72. Ломброзо, Ч. Женщина, преступница и проститутка / Ломброзо Ч., Ферреро Г.; Пер.: Гордон Г.И. - Харьков, Киев: Ф.А. Иогансон, 1897. - 509с.
73. Лопухова, О.Г. Психологический пол личности в современных социальных условиях: дис.канд. психол. наук. / О.Г. Лопухова. - Казань, 2000.- 162с.

74. Лукин, М.В. Динамика отношения к себе в процессе организаторской деятельности руководителя [Текст]: автореф. дис. канд. псих, наук: 19.00.05 / Лукин М.В.-Л., 1986. - 20с.
75. Малышева, О.А. Женщина в тюрьме (последствия пребывания): Учебное пособие / О.А.Малышева. - Уфа: УЮИ МВД России, 2001.- 81с.
76. Малкова, В. Д. Криминология: Учебное пособие 4-е изд., перераб. и доп / В.Д.Малкова. - М.: Юстицинформ, 2011. – 390с.
77. Маслоу, А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. - С.108-118.
78. Налчаджян, А.А. Я концепция / А.А. Налчаджян // Психология самосознания: Хрестоматия. - Самара: Издательский дом Бахрах, 2000. - С. 270-332.
79. Натаров, В.И. Влияние курса социально-психологического тренинга на самооценку Я образа / В.И. Натаров // Психологический журнал, 1990.- Т.П. - №5. - С.74-79.
80. Никитин, В.Н. Энциклопедия тела: Психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / В.Н. Никитин.- М.: Алетейя, 2000. - 623с.
81. Носенко, Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредующий фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка / Э.Л. Носенко // Психологический журнал. - 1998. - Т. 19. - №1. - С.16-26.
82. Орлов, А.Б. Эмпирическая личность и ее структура // Вопросы психологии. - 1995. - № 2
83. Пайнз, Д. Бессознательное использование своего тела женщиной / Д. Пайнз- СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 1997. - 193с.
84. Пантелеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально оценочная система / С.Р. Пантелеев. - М.: МГУ, 1991.- 110с.

85. Пантелеев, С.Р. Структура самооценки как эмоционально оценочной системы [Текст]: дис. канд. псих. наук: 19.00.01/ С.Р. Пантелеев. - М., 1989. - 202 с.
86. Попов, Л.М. Кашин А.П. и др. Добро и зло в психологии человека / Л.М. Попов [и др.].- Казань: Изд-во КГУ, 2000.- 176с.
87. Психология самосознания: Хрестоматия/ Под ред. Д.Я. Райгородский. Самара: Издательский Дом БАХРАХ-М, 2003. - 672с.
88. Прикладная пенитенциарная психология. Учеб.- практическое пособие для психологов пенитенциарных учреждений. - Рязань: Академия права и экономики Минюста России, 2003.- 758с.
89. Психологический словарь. / Под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова. М.: Педагогика-пресс, 1996.- 183с.
90. Психология. Словарь / Под ред. А.В.Петровского и М.Г. Ярошевского. - Москва: Издательство политической литературы, 1990.- 494с.
91. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс.- М.: Прогресс, 1994. - 480с.
92. Роджерс, К. К науке о личности / К. Роджерс // История зарубежной психологии. Тексты.- М.: Изд-во МГУ, 1986. - С.199-230.
93. Роджерс, К. Несколько важных открытий / К. Роджерс // Вестник Московского университета. Психология. - 1990. - №2. - С.5 866.
94. Рубинштейн, С.Л. Бытие и сознание. О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира / С.Л. Рубинштейн. - М.: АН СССР, 1957.- 327с.
95. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 1998.- 688с.
96. Рубинштейн, С.Л. Самосознание личности и ее жизненный путь / С.Л. Рубинштейн // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. - С. 127-132.

97. Рубинштейн, С.Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности / С.Л. Рубинштейн // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ, 1982. - с.28-35.
98. Руднева, М. С. Развитие морального сознания обучающихся на основе дилемм Л. Кольберга [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы IX Междунар. науч. конф.- СПб.: Свое издательство, 2016.- С.70
99. Сарджвеладзе, Н.И. Структура самоотношения личности и социогенные потребности / Н.И. Сарджвеладзе // Проблемы формирования социогенных потребностей.- Тбилиси: Мецниереба, 1974. - С.103-107.
100. Сафин, В.Ф. Психология самоопределения личности / В.Ф.Сафин. - Свердловск: СГПИ, 1986.- 142с.
101. Сафин, В.Ф. Устойчивость самооценки и механизм ее сохранения в подростковом и юношеском возрасте / В.Ф.Сафин // Вопросы психологии.- 1982. - №1. - С.69-75.
102. Сафуанов, Ф. С. Психология криминальной агрессии/ Ф.С. Сафуанов.- М.: Смысл, 2003.- 300 с.
103. Серябрякова, В.А. Преступность среди женщин как объект криминологического изучения // Вопросы борьбы с преступностью.- 2011.- № 22. - С. 20.
104. Сибгатуллина, О. Л. Социально-психологическая коррекция самоотношения личности [Текст]: дис. канд. психол. наук / О.Л. Сибгатуллина.- Ярославль, 2001.- 227с.
105. Соколова, Е.Т. Особенности самосознания при невротическом развитии личности [Текст]: дис. канд. псих, наук: 19.00.04. / Е.Т. Соколова М.М: МГУ, 1991. - 107с.
106. Соколова, Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т.Соколова. М.: МГУ, 1989. - 25с.
107. Степанян, Ш.У. Особенности женской преступности в современной России / Ш.У.Степанян // Гражданин и право. -2009.- №11.- С.94

108. Столин, В.В. Познание себя и отношение к себе в структуре самосознания личности [Текст]: дис. докт. психол. наук: 19.00.01/ В.В. Столин.- М: МГУ, 1985.- 530с
109. Столяренко, Л.Д. Психология / Л.Д.Столяренко. Ростов - на – Дону: «Феникс»,1997.- 736с.
110. Столин, В.В. Тест опросник самоотношения / В.В. Столин, С.Р. Пантилеев. // Психодиагностические материалы по изучению личности школьника. - Минск, 1989. - с.87-94.
111. Ушатиков, А.И. Пенитенциарная психология: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. / А.И. Ушатиков, Б.Б. Казак.- Рязань, 2003.- 135с.
112. Характеристика личности осужденного (социально-психологический портрет): учебно-методическое пособие /под ред. О.Г.Ковалева.- М: НИИ УИС Минюста России, 2004.- 42с.
113. Хорни, К. Женская психология / К. Хорни. - Спб.: Вост.-Европ. Институт психоанализа, 1993. - 224с.
114. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / под ред. В.Ю. Баскаков. 2-е изд. - М.: Смысл, 1997. -157с.
115. Чернышева, Е.Р.Криминологическая характеристика современной женской преступности и ее предупреждение/ Е.Р.Чернышева. Ростов- на - Дону, 2008.-27с.
116. Чеснова, И.Г. Межличностные отношения в семье как фактор формирования эмоционального самоотношения подростка [Текст]: дис. канд. псих, наук: 19.00.01. / И.Г. Чеснова.- М., 1987. -156с.
117. Чеснокова, И.И. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, - 1978. - 335с.
118. Чеснокова, И.И. Проблемы самосознания в психологии / И.И. Чеснокова. - М.: Наука, 1977.- 144с.
119. Чурило, Н. В. Самоотношение у студентов в процессе обучения в вузе / Н. В. Чурило // Вестник Белорусского университета. - 2002. - N 1. - С. 78-80.

120. Шиханцов, Г.Г. Юридическая психология: учебник / Г.Г. Шиханцов.- М.: Зерцало, - 1998.-352с.
121. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. М.: Педагогика, 1989. - 555с.
122. Эльконин, Д.Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д.Б. Эльконин // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М.: Изд-во МГУ. - 1982. - с.172-182.
123. Эрикссон, Э. Внутреннее и внешнее пространство: размышления о женственности / Э. Эрикссон. - М., 1985. - 456с.
124. Holender J. Sex differences in sources of social self-esteem / J. Holender //Psychology. 1972. - V 38. - P. 104-123.
125. Holmes J. Paying compliments: a sex-preferential politeness strategy / J. Holmes // Journal of Pragmatics. 1998. - V.12, - P.445 - 465.
126. Hooton E.A. The American Criminal. An anthropological study. Cambridge, 1939. V. 1. P. 286-299.
127. Jourard S., Secord P. Body- cathexis and Personality / S.// Jourard The British Journal of Psychology, 1955? Vol.46, part 2.
128. Kaplan H.B. Deviant behavior and self-enhancement in adolescence / H.B. Kaplan // J. of Youth and Adolescence. 1978 - V.7. - No. 3. - P.253-278.
129. Lansdell H. A sex difference in effect of temporal lobe neurosurgery on design preference / H. Lansdell // Nature. 1962. - V. 194. - P.852-854.
130. Pearson J.C. et. all. Gender and communication / J.C. Pearson, R.L. West, L.H. Turner. Wm. C. Brown Communications, Inc. (USA), 1995. -292p.
131. Rosenberg M. Conceiving the self / M. Rosenberg. N.Y, 1979. - 304p.
132. Scarr S., et. all. How people make their own environments: A theory of genotype environment effects / S. Scarr, K. McCartney // Child Development. - 1983. - V.54. - P.424-435.
133. Spense J.T. et. all. Masculinity and feminity. Their psychol. Dimensions, correlates and antecedents / J.T. Spense, R.L. Helmreich. London: Univ. of Texas press, 1979. - 297p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

1.1. Методика исследования самооотношения С.Р. Пантелеев (МИС)

Методика предназначена для выявления структуры самооотношения личности, а также выраженности отдельных компонентов самооотношения: закрытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самооотношения, самооценности, самопривязанности, внутренней конфликтности и самообвинения.

Самоотношение понимается в контексте представлений личности о смысле "Я" как выражение смысла "Я", как обобщенное чувство в адрес собственного "Я". В основу понимания самооотношения положена концепция самосознания В.В. Столина, который выделял три измерения самооотношения: симпатию, уважение, близость. Методика допускает индивидуальное и групповое применение без ограничения времени. В случае группового обследования количество участников не должно превышать 15 человек. Длительность выполнения задания - 30 - 40 минут.

Инструкция. Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

Опросник.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю, мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни, это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.

14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавидел себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне бывает мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается, - это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то всегда уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.
47. У меня нередко возникает сомнения: а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь?
48. Я не способен на измену даже в мыслях.
49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.
50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.
51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
53. Я никогда не выдаю понравившиеся мне чужие мысли за свои.
54. Каким бы я ни казался окружающим, я то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.
56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.
57. Мне кажется, что если бы таких людей, как я, было больше, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.
58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.
59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.
60. Во мне есть немало такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами собой.
62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.
63. Быть снисходительным к собственным слабостям - вполне естественно.
64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя - малоприятное и довольно рискованное занятие.
65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.
66. У меня бывают такие моменты, когда я понимал, что меня есть за что презирать.
67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.
68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.
69. Долгие споры с собой чаще всего оставляют горький осадок в моей душе, чем приносят облегчение.
70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.
71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.
72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
73. Я человек надежный.
74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте

Бланк для ответов

Фамилия _____
 имя, отчество (или символ) _____
 Возраст _____
 Другие сведения _____
 Дата обследования _____

Суждения									
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

Обработка результатов и интерпретация

При обработке используется специальный "ключ", с помощью которого получают так называемые "сырые" баллы. Совпадение ответа обследуемого с "ключом" оценивается в 1 балл. Сначала подсчитываются совпадения ответов по признаку "согласен", затем - по признаку "не согласен". Полученные результаты суммируются. Затем сумма "сырых" баллов по каждой из шкал с помощью специальной таблицы переводится в стены. Стены служат основанием для интерпретации.

Ключ

Шкала	Согласен	Не согласен
1. Замкнутость	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2. Самоуверенность	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3. Саморуководство	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4. Отраженное самоотношение	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5. Самоценность	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6. Самопринятие	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-
7. Самопривязанность	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8. Внутренняя конфликтность	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69,81,91,94,99	-
9. Самообвинение	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Таблица перевода "сырых" баллов в стены

Шкала	Стен									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Закрытость	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2. Самоуверенность	0-1	2	3-4	5-6	7-8	9	10-11	12	13	14
3. Саморуководство	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4. Отраженное самоотношение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5. Самоценность	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6. Самопринятие	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11	12
7. Самопривязанность	0	1	2	3	4-5	6	7-8	9	10	11
8. Внутренняя конфликтность	0	1	2	3-4	5-7	8-10	11-12	13	14	15
9. Самообвинение	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Для перевода "сырого" балла в стандартное значение (стен) необходимо найти в первом столбце нужную шкалу и двигаться по строке до пересечения со столбцом, в котором находится индивидуальный "сырой" балл или интервал индивидуальных "сырых" баллов. В верхней строке найденного столбца указан соответствующий стен. Например, если "сырой" балл по шкале "Самопринятие" равен 7, то в строке 6 находим интервал 6 - 7. В верхней строке данного столбца указано значение стены - 5.

Самоотношение рассматривается как представление личности о смысле собственного "Я". Самоотношение в значительной мере определяется переживанием собственной ценности, выражающимся в достаточно широком диапазоне чувств: от самоуважения до самоунижения. Интерпретация показателей осуществляется в зависимости от их выраженности. При этом значения 1-3 стена условно считаются низкими, 4-7 - средними, 8-19 - высокими. Ниже приводится краткая интерпретация каждой из шкал.

Шкала "Закрытость" определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубоко осознания себя, внутренней честности и открытости.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают выраженное защитное поведение личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознанное нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное отношение человека к себе; преодоление некоторых психологических защит при актуализации других, особенно в критических ситуациях.

Низкие значения (1-3 стенов) указывают на внутреннюю честность, на открытость отношений человека с самим собой, на достаточно развитую рефлексивность и глубокое понимание себя. Человек критичен по отношению к себе. Во взаимоотношениях с людьми доминирует ориентация на собственное видение ситуации, происходящего.

Шкала "Самоуверенность" выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют выраженную самоуверенность, ощущение силы собственного "Я", высокую смелость в общении. Доминирует мотив успеха. Человек уважает себя, доволен собой, своими начинаниями и достижениями, ощущает свою компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия на пути к достижению цели воспринимаются как преодолимые. Проблемы затрагивают неглубоко, переживаются недолго.

Средние значения (4-7 стенов) свойственны тем, кто в привычных для себя ситуациях сохраняет работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Низкие значения (1-3 стенов) отражают неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Человек не доверяет своим решениям, часто сомневается в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели. Возможны избегание контактов с людьми, глубокое погружение в собственные проблемы, внутренняя напряженность.

Шкала "Саморуководство" отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств.

Высокие значения (8-10 стенов) характерны для тех, кто основным источником развития своей личности, регулятором достижений и успехов считает себя. Человек переживает собственное "Я" как внутренний стержень, который координирует и направляет всю активность, организует поведение и отношения с людьми, что делает его способным прогнозировать свои действия и последствия возникающих контактов с окружающими. Он ощущает себя способным оказывать сопротивление внешним

влияниям, противиться судьбе и стихии событий. Человеку свойствен контроль над эмоциональными реакциями и переживаниями по поводу себя.

Средние значения (4-7 стенов) раскрывают особенности отношения к своему "Я" в зависимости от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности "Я" ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

Низкие значения (1-3 стена) описывают веру субъекта в подвластность своего "Я" внешним обстоятельствам и событиям. Механизмы саморегуляции ослаблены. Волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного "Я" сопровождаются внутренним напряжением.

Шкала "Отраженное самоотношение" характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, который воспринимает себя принятым окружающими людьми. Он чувствует, что его любят другие, ценят за личностные и духовные качества, за совершаемые поступки и действия, за приверженность групповым нормам и правилам. Он ощущает в себе общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с окружающими, легкость установления деловых и личных контактов.

Средние значения (4-7 стенов) означают избирательное восприятие человеком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызывать у них раздражение и неприятие.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на то, что человек относится к себе как к неспособному вызвать уважение у окружающих, как к вызывающему у других людей осуждение и порицание. Одобрение, поддержка от других не ожидаются.

Шкала "Самоценность" передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других.

Высокие значения (8-10 стенов) принадлежат человеку, высоко оценивающему свой духовный потенциал, богатство своего внутреннего мира, человек склонен воспринимать себя как индивидуальность и высоко ценить собственную неповторимость. Уверенность в себе помогает противостоять средовым воздействиям, рационально воспринимать критику в свой адрес.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательное отношение к себе. Человек склонен высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность. Другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личной несостоятельности.

Низкие значения (1-3 стена) говорят о глубоких сомнениях человека в уникальности своей личности, недооценке своего духовного "Я". Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес делает человека обидчивым и ранимым, склонным не доверять своей индивидуальности.

Шкала "Самопринятие" позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие значения (8-10 стенов) характеризуют склонность воспринимать все стороны своего "Я", принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя положительный. Человек часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Свои недостатки считает продолжением достоинств. Неудачи, конфликтные ситуации не дают основания для того, чтобы считать, себя плохим человеком.

Средние значения (4-7 стенов) отражают избирательность отношения к себе. Человек склонен принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения (1-3 стена) указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично. Симпатия к себе недостаточно выражена, проявляется эпизодически. Негативная оценка себя существует в разных формах: от описания себя в комическом свете до самоуничужения.

Шкала "Самопривязанность" выявляет степень желания изменяться по отношению к наличному состоянию.

Высокие значения (8-10 стенов) отражают высокую ригидность "Я"-концепции, стремление сохранить в неизменном виде свои качества, требования к себе, а главное - видение и оценку себя. Ощущение самодостаточности и достижения идеала мешает реализации возможности саморазвития и самосовершенствования. Помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств при сохранении прочих других.

Низкие значения (1-3 стена) фиксируют высокую готовность к изменению "Я"-концепции, открытость новому опыту познания себя, поиски соответствия реального и идеального "Я". Желание развивать и совершенствовать собственное "Я" ярко выражено, источником чего может быть, неудовлетворенность собой. Легкость изменения представлений о себе.

Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии.

Высокие значения (8-10 стенов) соответствуют человеку, у которого преобладает негативный фон отношения к себе. Он находится в состоянии постоянного контроля над своим "Я", стремится к глубокой оценке всего, что происходит в его внутреннем мире. Развитая рефлексия переходит в самокопание, приводящее к нахождению осуждаемых в себе качеств и свойств. Отличается высокими требованиями к себе, что нередко приводит

к конфликту между "Я" реальным и "Я" идеальным, между уровнем притязаний и фактическими достижениями, к признанию своей малоценности. Истинным источником своих достижений и неудач считает преимущество себя.

Средние значения (4-7 стенов) характерны для человека, у которого отношение к себе, установка видеть себя зависит от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Низкие значения (1-3 стена) наиболее часто встречаются у тех, кто в целом положительно относится к себе, ощущает баланс между собственными возможностями и требованиями окружающей реальности, между притязаниями и достижениями, доволен сложившейся жизненной ситуацией и собой. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

Шкала "Самообвинение" характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Высокие значения (8-10 стенов) можно наблюдать у тех, кто видит в себе прежде всего недостатки, кто готов поставить себе в вину все свои промахи и неудачи. Проблемные ситуации, конфликты в сфере общения актуализируют сложившиеся психологические защиты, среди которых доминируют реакции защиты собственного "Я" в виде порицания, осуждения себя или привлечения смягчающих обстоятельств. Установка на самообвинение сопровождается развитием внутреннего напряжения, ощущением невозможности удовлетворения основных потребностей.

Средние значения (4-7 стенов) указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Низкие значения (1-3 стена) обнаруживают тенденцию к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях. Защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других, перенесением ответственности на окружающих за устранение барьеров на пути к достижению цели. Ощущение удовлетворенности собой сочетания с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

1.2. Опросник Кеттелла

Шкалы: замкнутость - общительность, конкретное мышление - абстрактное мышление, эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность, подчиненность - доминантность, сдержанность - экспрессивность, низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения, робость - смелость, реализм - чувствительность, подозрительность - доверчивость, практичность - мечтательность, прямолинейность - проницательность, спокойствие - тревожность, консерватизм - радикализм, зависимость от группы - самостоятельность, низкий самоконтроль - высокий самоконтроль, расслабленность - эмоциональная напряженность

Назначение теста: оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

Инструкция к тесту.

Вам предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов – тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим взглядам, Вашему мнению о себе. Если Вам что-нибудь не ясно, спросите экспериментатора. Отвечая на вопросы, все время помните:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым придет Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае старайтесь представить себе «среднюю», наиболее частую ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса и, исходя из этого, выбирайте ответ. Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно.

2. Старайтесь не прибегать к промежуточным, неопределенным ответам (типа «не знаю», «нечто среднее» и т. п.) слишком часто.

3. Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся Вам не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться Вам личными, но Вы можете быть уверены в том, что ответы не будут разглашены. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального «ключа», который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут рассматриваться. Нас интересуют только обобщенные показатели

4. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. В этом случае Вы сможете лучше узнать себя и очень поможете нам в нашей работе. Заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

Опросник.

1. Я хорошо понял инструкцию, которую только что прочитал

а - да

в - не уверен

с - нет

2. Я готов правдиво отвечать на каждый вопрос

а - да

в - не уверен

с - нет

3. Я бы предпочел, чтобы мой дом находился

а - в населенном районе, где возможно общение с людьми

в - нечто среднее

с - вдали от населенного пункта

4. Я чувствую в себе достаточно сил, чтобы справиться с трудностями

а - всегда

в - обычно

с - редко

5. Я чувствую некоторое беспокойство при виде диких животных, даже если они находятся в прочных клетках

а - да

в - не уверен

с - нет

6. Я воздерживаюсь от критики людей и их высказываний

а - да

в - иногда

с - нет

7. Я делаю саркастические (язвительные) замечания по поводу людей, если они этого по моему мнению заслуживают

а - обычно

в - иногда

с - никогда

8. Мне больше нравится полуклассическая, чем эстрадная музыка

а - обычно

в - иногда

с - нет

9. Если бы я увидел дерущихся соседских детей, то я

а - не вмешался бы

в - не уверен

с - прекратил бы драку

10. При общении с людьми я

а - с готовностью вступаю в разговор

в - нечто среднее

с - предпочитаю спокойно оставаться в стороне

11. По-моему интереснее быть

а - инженером-строителем

в - не уверен

с - драматургом

12. Я остановился бы на улице скорее, чтобы посмотреть на работу художника, чем слушать как ссорятся люди

а - правильно

в - не уверен
с - неправильно

13. Обычно я могу ладить с самодовольными людьми, несмотря на то, что они хвастаются или слишком много о себе воображают

а - да
в - нечто среднее
с - нет

14. По лицу человека почти всегда можно заметить, что он человек нечестный

а - да
в - не уверен
с - нет

15. Было бы хорошо, если бы отпуск (каникулы) был более продолжителен и каждый был бы обязан его использовать

а - согласен
в - не уверен
с - не согласен

16. Я предпочел бы работу с возможно большим, но непостоянным заработком, чем работу со скромным, но постоянным окладом

а - да
в - не уверен
с - нет

17. Я говорю о своих чувствах

а - только если это необходимо
в - нечто среднее
с - охотно, когда представляется возможность

18. Время от времени у меня возникает чувство неопределенной опасности или внезапного страха по непонятным причинам

а - да
в - не уверен
с - нет

19. Когда меня неправильно критикуют за что-то, в чем я не виноват, я

а - не испытываю чувства вины
в - не уверен
с - все же чувствую себя немного виноватым

20. За деньги можно купить почти все

а - да
в - не уверен
с - нет

21. Мои решения зависят больше от моих

а - чувств
в - чувств и разума в равной степени
с - разума

22. Большинство людей были бы более счастливы, если бы они были ближе друг к другу и не выделялись своим поведением
а - да
в - не уверен
с - нет
23. Иногда, когда я смотрю в зеркало, мне трудно разобраться, где у меня правая, а где левая сторона
а - правильно
в - не уверен
с - неправильно
24. При разговоре я предпочитаю
а - высказывать мысли так, как они приходят мне в голову
в - нечто среднее
с - сначала сформировать получше мысли
25. После того, как меня что-то очень сильно рассердит, я очень быстро успокаиваюсь
а - да
в - нечто среднее
с - нет
26. При одинаковом рабочем времени и зарплате было бы интереснее работать
а - плотником или поваром
в - не уверен
с - официантом в хорошем ресторане
27. На общественные должности меня выбирали
а - довольно редко
в - иногда
с - много раз
28. "Лопата" относится к "копать", как "нож" относится к
а - острый
в - резать
с - указывать
29. Иногда я не могу заснуть, потому что какая-нибудь мысль не выходит из головы
а - правильно
в - не уверен
с - неправильно
30. В своей жизни я всегда достигаю поставленных целей
а - правильно
в - не уверен
с - неправильно
31. Устаревший закон следует изменить
а - только после глубокого основательного обсуждения
в - не уверен
с - как можно скорее

32. Я чувствую себя "не в своей тарелке", когда мне приходится работать над чем-нибудь, что требует быстрых действий, результаты которых могут повлиять на других людей

а - правильно

в - нечто среднее

с - неправильно

33. Большинство знакомых считают меня интересным собеседником

а - да

в - не уверен

с - нет

34. Когда я вижу неряшливых, неопрятных людей, я

а - принимаю их такими, какими они есть

в - нечто среднее

с - испытываю отвращение и возмущение

35. Мне становится немножко не по себе, если неожиданно оказываюсь в центре внимания группы людей

а - да

в - нечто среднее

с - нет

36. Я всегда рад оказаться среди людей, например - в гостях, на танцах, на каком-либо коллективном мероприятии

а - да

в - нечто среднее

с - нет

37. В школе я предпочитал

а - уроки, связанные с искусством

в - не уверен

с - уроки труда

38. Если мне поручают руководить чем-либо, то я настаиваю на том, чтобы мои указания выполнялись, или я отказываюсь от этой работы

а - да

в - иногда

с - нет

39. Важнее, чтобы родители

а - помогали детям проявлять свои чувства

в - нечто среднее

с - обучали детей сдерживать свои чувства

40. Участвуя в групповой деятельности, я предпочел бы

а - улучшать организацию работы

в - нечто среднее

с - контролировать выполнение работы

41. Время от времени у меня появляется потребность в интенсивной физической деятельности
а - да
в - не уверен
с - нет
42. Я предпочел бы скорее общаться с вежливыми людьми, чем с резкими и любящими возражать
а - да
в - нечто среднее
с - нет
43. Я чувствую себя очень униженным, когда меня критикуют в присутствии группы людей
а - правильно
в - нечто среднее
с - неправильно
44. Если меня вызывает начальство, то я
а - пользуюсь случаем, чтобы попросить о чем-то нужном мне
в - нечто среднее
с - боюсь, что это связано с какой-нибудь оплошностью в моей работе
45. В наше время требуется
а - больше дисциплинированных добросовестных людей
в - не уверен
с - больше увлеченных романтиков, энтузиастов
46. При чтении я сразу замечаю, когда меня хотят в чем-то убедить
а - да
в - не уверен
с - нет
47. В юности я принимал участие в школьных спортивных мероприятиях
а - иногда
в - довольно часто
с - много
48. Я поддерживаю порядок в своей комнате, все вещи всегда лежат на своих местах
а - да
в - нечто среднее
с - нет
49. Иногда у меня возникает чувство напряжения и беспокойства, когда я вспоминаю, что произошло в течение дня
а - да
в - не уверен
с - нет
50. Иногда я сомневаюсь, действительно ли люди, с которыми я разговариваю, интересуются тем, что я говорю
а - да

в - не уверен
с - нет

51. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть

- а - лесничим
- в - трудно выбрать
- с - учителем старших классов

52. Ко дню рождения, к праздникам

- а - я люблю делать подарки
- в - затрудняюсь ответить
- с - считаю, что покупка подарков - несколько неприятная обязанность

53. "Усталый" относится к "работа", как "гордый" к

- а - улыбка
- в - успех
- с - счастливый

54. Какое из данных слов не подходит к двум остальным

- а - свеча
- в - луна
- с - электрический свет

55. Мои друзья меня подводили

- а - очень редко
- в - изредка
- с - довольно часто

56. У меня есть качества, по которым я определенно выше большинства людей

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

57. Когда я расстроен, я всячески стараюсь скрывать свои чувства от других

- а - да
- в - скорее нечто среднее
- с - нет

58. Мне хотелось бы ходить в кино или места развлечений

- а - чаще одного раза в неделю (чаще, чем большинство)
- в - раз в неделю (как большинство)
- с - реже одного раза в неделю (реже, чем большинство)

59. Я считаю, что личная свобода в поведении важнее хороших манер и соблюдения правил этикета

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

60. В присутствии людей более значительных, чем я людей старше меня или с большим опытом или с более высоким положением, я склонен держаться скромно

- а - да

в - нечто среднее
с - нет

61. Мне трудно рассказать что-либо большой группе людей или выступить перед большой аудиторией

а - да
в - нечто среднее
с - нет

62. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности - легко могу сказать, где север, где юг, где восток, где запад

а - да
в - нечто среднее
с - нет

63. Если бы кто-то разозлился на меня

а - я постарался бы его успокоить
в - не знаю, что предпринять
с - это вызвало бы у меня раздражение

64. Если я встречаюсь с несправедливостью, то я скорее ничего не буду предпринимать, чем стану добиваться справедливости

а - правильно
в - не уверен
с - неправильно

65. Из моей памяти часто выпадают несущественные тривиальные вещи, например - названия улиц, магазинов

а - да
в - не уверен
с - нет

66. Мне бы понравилось быть ветеринаром, лечить и оперировать животных

а - да
в - не уверен
с - нет

67. Я ем с таким удовольствием, что при этом бываю не всегда так аккуратен и опрятен, как другие люди

а - правильно
в - не уверен
с - неправильно

68. Бывают времена, когда у меня нет настроения видеть кого бы то ни было

а - очень редко
в - нечто среднее
с - довольно часто

69. Иногда мне говорят, что мой голос и вид слишком явно выдают мое волнение

а - часто
в - не уверен

с - нет

70. Когда я был подростком и мое мнение расходилось с родительским, я обычно

а - оставался при своем мнении

в - нечто среднее

с - уступал, признавал их авторитет

71. Мне хотелось бы работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами

а - да

в - не уверен

с - нет

72. Я предпочел бы жить тихо, так, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения, благодаря своим успехам

а - да

в - нечто среднее

с - нет

73. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком

а - верно

в - не уверен

с - нет

74. Критика в том виде, в котором ее осуществляют люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает

а - часто

в - изредка

с - никогда

75. Я всегда в состоянии строго контролировать проявление своих чувств

а - да

в - нечто среднее

с - нет

76. Начиная работу над полезным изобретением, я бы предпочел

а - разрабатывать его в лаборатории

в - не уверен

с - заниматься его практической реализацией

77. "Удивление" так относится к "странный", как "страх" к

а - смелый

в - тревожный

с - ужасный

78. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным

а - $\frac{3}{7}$

в - $\frac{3}{9}$

с - $\frac{3}{11}$

79. Мне кажется, что некоторые люди игнорируют или избегают меня, хотя я не знаю, почему

а - верно

в - не уверен

с - неверно

80. Люди относятся ко мне менее доброжелательно, чем я этого заслуживаю своим к ним отношением

а - очень часто

в - иногда

с - никогда

81. Употребление нецензурных выражений вызывает у меня возмущение, даже если при этом не присутствуют лица другого пола

а - да

в - не уверен

с - нет

82. У меня безусловно меньше друзей, чем у большинства людей

а - да

в - нечто среднее

с - нет

83. Я бы очень не хотел находиться в таком месте, где не с кем поговорить

а - правильно

в - не уверен

с - неправильно

84. Люди называют меня небрежным, хотя и считают приятным человеком

а - да

в - нечто среднее

с - нет

85. Волнение перед выступлением в присутствии многих людей я испытываю

а - довольно часто

в - изредка

с - почти никогда

86. Находясь в небольшой группе людей, я довольствуюсь тем что держусь в стороне и по большей части предоставляю говорить другим

а - да

в - нечто среднее

с - нет

87. Мне больше нравится читать

а - реалистические описания острых военных или политических конфликтов

в - нечто среднее

с - роман, возбуждающий воображение, чувство

88. Когда мною пытаются командовать, я нарочно делаю все наоборот

а - да

в - иногда

с - нет

89. Если начальство или члены моей семьи в чем-то меня упрекают, то, как правило, только за дело

- а - верно
- в - нечто среднее
- с - неверно

90. Мне не нравится манера некоторых людей "установиться" и бесцеремонно смотреть на человека в магазине или на улице

- а - верно
- в - иногда
- с - неверно

91. Во время длительной поездки я бы предпочел

- а - читать что-нибудь серьезное, но интересное
- в - не уверен
- с - провести время, беседуя с кем-нибудь из пассажиров

92. В ситуациях, которые могут стать опасными, я громко разговариваю, хотя это выглядит невежливо и нарушает спокойствие

- а - верно
- в - не уверен
- с - неверно

93. Если мои знакомые плохо обращаются со мной и не скрывают своей неприязни

- а - это нисколько меня не трогает
- в - нечто среднее
- с - я расстраиваюсь

94. Мне становится не по себе (смущаюсь), когда мне говорят комплименты и хвалят в лицо

- а - да
- в - нечто среднее
- с - нет

95. Я бы предпочел иметь работу

- а - с постоянным окладом
- в - нечто среднее
- с - с большим окладом, который бы зависел от моих способностей

96. Мне легче решить трудный вопрос или проблему

- а - если я обсуждаю их с другими
- в - нечто среднее
- с - из литературы

97. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

98. Выполняя какую-нибудь работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

99. Даже самые незначительные неудачи очень сильно раздражают меня

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

100. Я сплю всегда крепко, и я никогда не разговариваю и не хожу во сне

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

101. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интереснее

- а - беседовать с заказчиками, клиентами
- в - нечто среднее
- с - вести счета и другую документацию

102. "Размер" относится к "длина" как "нечестный" относится к

- а - тюрьма
- в - нарушение
- с - кража

103. "аб" так относится к "гв", как "ср" относится к

- а - по
- в - оп
- с - ту

104. Когда люди ведут себя неразумно, то я

- а - молчу
- в - не уверен
- с - презираю их

105. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают

- а - это мне не мешает, я могу сосредоточиться
- в - нечто среднее
- с - это портит мне все удовольствие и злит меня

106. Думаю, что обо мне правильнее сказать, что я

- а - вежливый и спокойный
- в - нечто среднее
- с - энергичный и напористый

107. В общественных мероприятиях я предпочитаю участвовать только тогда, когда это нужно, а в иных случаях избегаю их

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

108. Лучше быть осторожным и ожидать малого, чем заранее радоваться, в глубине души предвкушая успех

- а - согласен
- в - не уверен
- с - не согласен

109. Если я задумываюсь о возможных трудностях в своей работе

а - я стараюсь заранее составить план, как с ними справиться

в - нечто среднее

с - думаю, что справлюсь с ними, когда они появятся

110. Я легко вступаю в контакт с людьми во время различных общественных мероприятий

а - да

в - не уверен

с - нет

111. Когда нужно немного дипломатии и умения убедить людей в чем-нибудь, обычно обращаются ко мне

а - да

в - не уверен

с - нет

112. Мне было бы интереснее

а - консультировать молодых людей, помогать им в выборе работы

в - затрудняюсь ответить

с - работать руководителем технического предприятия

113. Если я абсолютно уверен, что человек поступает несправедливо или эгоистично, я заявлю ему об этом, даже если это грозит мне некоторыми неприятностями

а - да

в - иногда

с - нет

114. Иногда я говорю глупости ради шутки, чтобы удивить людей и посмотреть, что они на это скажут

а - да

в - не уверен

с - нет

115. Мне бы нравилось быть газетным критиком в разделе драмы, театра, концертов

а - да

в - не уверен

с - нет

116. Если кто-нибудь говорит мне что-то неправильно, то я скорее подумаю

а - "он лжец"

в - не уверен

с - по-видимому, он плохо информирован

117. У меня никогда не бывает потребности что-нибудь рисовать или вертеть в руках, ерзать на месте, когда приходится долго сидеть на собрании

а - правильно

в - не уверен

с - неправильно

118. Я чувствую, что мне угрожает какое-то наказание, даже когда я ничего плохого не сделал

а - часто

в - иногда
с - никогда

119. Мнение о том, что болезнь так же часто бывает от психических, как и от физических причин, сильно преувеличено

а - да
в - не уверен
с - нет

120. Торжественность и величие традиционных церемоний следует сохранить

а - да
в - не уверен
с - нет

121. Мысль о том, что люди подумают, будто я веду себя необычно или странно, меня беспокоит

а - очень
в - немного
с - совсем не беспокоит

122. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это

а - в коллективе
в - не знаю, что выбрал бы
с - самостоятельно

123. У меня бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому себе

а - часто
в - иногда
с - никогда

124. Зачастую люди слишком быстро выводят меня из себя

а - да
в - иногда
с - нет

125. Я всегда могу без особых трудностей избавиться от старых привычек и не возвращаться к ним больше

а - да
в - не уверен
с - нет

126. Если бы зарплата была одинаковой, то я бы предпочел быть

а - адвокатом
в - не уверен
с - пилотом или штурманом

127. "Лучше" относится к "наихудшее", как "медленнее" относится к

а - быстрое
в - лучшее
с - быстрее

128. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд: хооооххоооохх ?

а - оххх

в - оохх

с - хооо

129. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я обнаруживаю, что у меня уже пропало желание делать это

а - правильно

в - не уверен

с - неправильно

130. Обычно я могу сосредоточенно работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг очень шумят

а - да

в - нечто среднее

с - нет

131. Бывает, что я говорю незнакомым людям о вещах, которые кажутся мне важными, независимо от того, спрашивают меня об этом или нет

а - да

в - не уверен

с - нет

132. Я провожу много времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе пережили когда-то

а - да

в - не уверен

с - нет

133. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только ради забавы

а - да

в - не уверен

с - нет

134. Меня очень раздражает вид неубранной квартиры

а - да

в - иногда

с - нет

135. Я считаю себя очень общительным, открытым человеком

а - да

в - нечто среднее

с - нет

136. В общении с людьми

а - я не стараюсь сдерживать чувства

в - нечто среднее

с - я скрываю свои чувства

137. Я люблю музыку

а - легкую, живую

в - нечто среднее

с - эмоционально насыщенную и сентиментальную

138. Меня больше восхищает красота поэмы, чем красота и совершенство оружия

а - да

в - не уверен

с - нет

139. Если мое удачное замечание осталось незамеченным

а - я не повторяю его

в - не уверен

с - повторяю свое замечание снова

140. Мне бы понравилась работа фотокорреспондента

а - да

в - не уверен

с - нет

141. В местах общественного пользования нужно быть осторожным, чтобы не заразиться

а - да

в - не уверен

с - нет

142. Во время туристических поездок я бы скорее предпочел быть под руководством экскурсовода, чем самому планировать маршрут

а - да

в - не уверен

с - нет

143. Меня справедливо считают упорным и трудолюбивым, но не слишком преуспевающим человеком

а - да

в - не уверен

с - нет

144. Если люди пользуются моим хорошим отношением в своих интересах, то я не возмущаюсь этим и вскоре об этом забываю

а - правильно

в - не уверен

с - неправильно

145. Если при обсуждении какого-либо вопроса среди участников возникает ожесточенный спор, то я предпочитаю

а - чтобы кто-нибудь "победил"

в - не уверен

с - чтобы спор разрешился мирно

146. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов

а - да

в - не уверен

с - нет

147. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

148. Я твердо верю, что "начальник может быть не всегда прав, но он всегда имеет право быть начальником"

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

149. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня предстоит сделать

- а - да
- в - иногда
- с - нет

150. Если я участвую в какой-нибудь игре, а окружающие громко высказывают свои соображения, меня это выводит из равновесия

- а - согласен
- в - не уверен
- с - не согласен

151. Мне кажется, интереснее быть

- а - художником
- в - не уверен
- с - общественным деятелем

152. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным

- а - нисколько
- в - несколько
- с - много

153. "Пламя" относится к "жар", как "роза" относится к

- а - шип
- в - красные лепестки
- с - аромат

154. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь

- а - часто
- в - изредка
- с - практически никогда

155. Даже если многое против успеха какого-либо начинания, я всегда считаю, что стоит рискнуть

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

156. Когда я нахожусь в группе людей, приступающих к какой-то работе, то само собой получается, что я оказываюсь во главе их

- а - да
- в - не уверен

с - нет

157. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, чем броско и оригинально

а - правильно

в - не уверен

с - неправильно

158. вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка

а - согласен

в - не уверен

с - не согласен

159. Я пренебрегаю добрыми советами людей, хотя и знаю, что не должен бы этого делать

а - иногда

в - почти никогда

с - никогда

160. Принимая решения, я считаю для себя обязательным учитывать основные нормы поведения

а - да

в - не уверен

с - нет

161. Мне не особенно нравится, когда люди смотрят, как я работаю

а - да

в - нечто среднее

с - нет

162. Иногда приходится применять силу, потому что не всегда возможно добиться результатов с помощью убеждения

а - правильно

в - нечто среднее

с - неправильно

163. В школе я предпочитал (предпочитаю)

а - русский язык

в - не уверен

с - математику или арифметику

164. Иногда у меня бывали огорчения из-за того, что люди говорили обо мне дурно за глаза безо всяких на то оснований

а - да

в - не уверен

с - нет

165. Разговор с простыми людьми о повседневных заботах

а - часто вполне интересен и содержателен

в - нечто среднее

с - раздражают меня своей приземленностью, прозаичностью

166. Некоторые вещи вызывают во мне такое раздражение, что я предпочитаю вообще о них не говорить

а - да

в - нечто среднее

с - нет

167. В воспитании важнее

а - окружить ребенка теплотой и заботой

в - нечто среднее

с - выработать у ребенка желательные навыки и отношение к жизни

168. Люди считают меня спокойным, уравновешенным человеком, который остается невозмутимым при любых обстоятельствах

а - да

в - нечто среднее

с - нет

169. Я считаю, что общество должно руководствоваться разумом и отбросить старые привычки или ненужные традиции

а - верно

в - не уверен

с - неверно

170. Думаю, что в современном мире важнее разрешить

а - вопросы нравственности

в - не уверен

с - вопросы практического использования научных открытий

171. Я лучше усваиваю материал

а - читая хорошо написанную книгу

в - нечто среднее

с - участвуя в коллективном обсуждении

172. Я предпочитаю идти своим путем вместо того, чтобы действовать в соответствии с принятыми правилами

а - да

в - не уверен

с - нет

173. Прежде, чем высказать свое мнение, я пытаюсь понять, насколько мной учтены все детали вопроса

а - всегда

в - обычно

с - только, если целесообразно

174. Иногда мелочи нестерпимо действуют мне на нервы, хотя я и понимаю, что это пустяки

а - да

в - нечто среднее

с - нет

175. Я редко говорю под влиянием момента такое, о чем мне позже приходится пожалеть

- а - согласен
- в - не уверен
- с - не согласен

176. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации юбилейного торжества

- а - я согласился бы
- в - не знаю, что сделал бы
- с - сказал бы, что очень занят

177. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным

- а - широкий
- в - зигзагообразный
- с - прямой

178. "Скоро" относится к "никогда" так, как "близко" относится к

- а - нигде
- в - далеко
- с - где-то

179. Если я совершил какой-то промах в обществе, я довольно быстро об этом забываю

- а - да
- в - нечто среднее
- с - нет

180. Меня считают человеком, которому обычно приходят в голову хорошие идеи, когда нужно разрешить какую-нибудь проблему

- а - да
- в - не уверен
- с - нет

181. Я способен лучше проявить себя

- а - в трудных ситуациях, когда нужно сохранять самообладание
- в - не уверен
- с - когда требуется умение ладить с людьми

182. Меня считают человеком, полным энтузиазма

- а - да
- в - нечто среднее
- с - нет

183. Мне нравится работа разнообразная, связанная с частыми переменами и поездками, даже если она немного опасна

- а - да
- в - нечто среднее
- с - нет

184. Я человек достаточно требовательный и всегда настаиваю на том, чтобы все выполнялось как можно точнее

- а - согласен
- в - нечто среднее
- с - не согласен

185. Мне доставляет удовольствие работа, которая требует особой добросовестности и тонкого мастерства

а - да

в - нечто среднее

с - нет

186. Я принадлежу к типу энергичных людей, которые всегда чем-то заняты

а - да

в - не уверен

с - нет

187. Я уверен в том, что не пропустил никаких вопросов и на все ответил добросовестно

а - да

в - не уверен

с - нет

16 факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла

Фамилия _____ Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

Бланк для ответов

1	авс	33	авс	65	авс	97	авс	129	авс	161	авс
2	авс	34	авс	66	авс	98	авс	130	авс	162	авс
3	авс	35	авс	67	авс	99	авс	131	авс	163	авс
4	авс	36	авс	68	авс	100	авс	132	авс	164	авс
5	авс	37	авс	69	авс	101	авс	133	авс	165	авс
6	авс	38	авс	70	авс	102	авс	134	авс	166	авс
7	авс	39	авс	71	авс	103	авс	135	авс	167	авс
8	авс	40	авс	72	авс	104	авс	136	авс	168	авс
9	авс	41	авс	73	авс	105	авс	137	авс	169	авс
10	авс	42	авс	74	авс	106	авс	138	авс	170	авс
11	авс	43	авс	75	авс	107	авс	139	авс	171	авс
12	авс	44	авс	76	авс	108	авс	140	авс	172	авс
13	авс	45	авс	77	авс	109	авс	141	авс	173	авс
14	авс	46	авс	78	авс	110	авс	142	авс	174	авс
15	авс	47	авс	79	авс	111	авс	143	авс	175	авс
16	авс	48	авс	80	авс	112	авс	144	авс	176	авс
17	авс	49	авс	81	авс	113	авс	145	авс	177	авс
18	авс	50	авс	82	авс	114	авс	146	авс	178	авс
19	авс	51	авс	83	авс	115	авс	147	авс	179	авс
20	авс	52	авс	84	авс	116	авс	148	авс	180	авс
21	авс	53	авс	85	авс	117	авс	149	авс	181	авс
22	авс	54	авс	86	авс	118	авс	150	авс	182	авс
23	авс	55	авс	87	авс	119	авс	151	авс	183	авс
24	авс	56	авс	88	авс	120	авс	152	авс	184	авс
25	авс	57	авс	89	авс	121	авс	153	авс	185	авс
26	авс	58	авс	90	авс	122	авс	154	авс	186	авс
27	авс	59	авс	91	авс	123	авс	155	авс	187	авс
28	авс	60	авс	92	авс	124	авс	156	авс		
29	авс	61	авс	93	авс	125	авс	157	авс		
30	авс	62	авс	94	авс	126	авс	158	авс		
31	авс	63	авс	95	авс	127	авс	159	авс		
32	авс	64	авс	96	авс	128	авс	160	авс		

Ключ к тесту Кеттелла

Факторы								
A	3 а в	26 в с 27 в с	51 в с 52 в с	76 в с	101 а в	126 а в	151 в с	176 а в
B		28 в	53 в 54 в	77 с 78 в	102 с 103 в	127 с 128 в	152 а 153 с	177 а 178 а
C	4 а в 5 в с	29 в с 30 а в	55 а в	79 в с 80 в с	104 а в 105 а в	129 в с 130 а в	154 в с	179 а в
E	6 в с 7 а в	31 в с 32 в с	56 а в 57 в с	81 в с	106 в с	131 а в	155 а в 156 а в	180 а в 181 а в
F	8 в с	33 а в	58 а в	82 в с 83 а в	107 в с 108 в с	132 а в 133 а в	157 в с 158 в с	182 а в 183 а в
G	9 в с	34 в с	59 в с	84 в с	109 а в	134 а в	159 в с 160 а в	184 а в 185 а в
H	10 а в	35 в с 36 а в	60 в с 61 в с	85 в с 86 в с	110 а в 111 а в	135 а в 136 а в	161 в с	186 а в
I	11 в с 12 а в	37 а в	62 в с	87 в с	112 а в	137 в с 138 а в	162 в с 163 а в	
L	13 в с	38 а в	63 в с 64 в с	88 а в 89 в с	113 а в 114 а в	139 в с	164 а в	
M	14 в с 15 в с	39 а в 40 а в	65 а в	90 в с 91 а в	115 а в 116 а в	140 а в 141 в с	165 в с 166 в с	
N	16 в с 17 а в	41 в с 42 а в	66 в с 67 в с	92 в с	117 а в	142 а в	167 а в	
O	18 а в 19 в с	43 а в 44 в с	68 в с 69 а в	93 в с 94 а в	118 а в 119 а в	143 а в 144 в с	168 в с	
Q1	20 а в 21 в с	45 в с 46 а в	70 а в	95 в с	120 в с	145 а в	169 а в 170 в с	
Q2	22 в с	47 а в	71 а в 72 а в	96 в с 97 в с	121 в с 122 в с	146 а в	171 а в	
Q3	23 в с 24 в с	48 а в	73 а в	98 а в	123 в с	147 в с 148 а в	172 в с 173 а в	
Q4	25 в с	49 а в 50 а в	74 а в 75 в с	99 а в 100 в с	124 а в 125 в с	149 а в 150 в с	174 а в 175 в с	

Таблица нормирования первичных оценок

стены факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	3-4	5-6	7	8	9	10-11	12	13	14-15
B	0-1	2-3	4	5	6	7	8	9	10
C	1-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18-20	21
E	2-4	5-6	7	8-9	10	11-12	13	14-15	16-17
F	4-5	6-7	8-9	10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
G	2-4	5-7	8-9	10-11	12-13	14	15-16	17	18
H	1-3	4-5	6-7	8-9	10-13	14	15-16	17-18	19-20
I	0-3	4	5	6	7-8	9	10-11	12-13	14
L	2-3	4-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14-15
M	2-3	4-5	6-7	8	9	10-11	12	13-14	15-16
N	2-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13	14-15	16
O	2-4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17-18
Q1	2-3	4	5-6	7	8	9-10	11	12-13	14
Q2	0-2	3	4-5	6	7	8-9	10-11	12	13-14
Q3	3-5	6-7	8-9	10	11-12	13	14-15	16	17
Q4	0-1	2-3	4-5	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18-19

Таблицы стенов для женщин 19-28 лет

Стены факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	0-4	5-6	7	8-9	10-12	13	14-15	16	17-18
B	0-4	5	-	6	7	8	9	10	11
C	0-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22
E	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
F	0-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22
G	0-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13	14-15	16-17	18
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-15	16-17	18-20	21-22
I	0-5	6	7-8	9-10	11-12	13	14	15	16-17
L	0-1	2-3	4	5	6-7	8-9	10	11-12	13-14
M	0-5	6-7	8	9-10	11-12	13-14	15-16	17	18-19
N	0-5	6	7	8	9-10	11	12-13	14	15-16
O	0-3	4	5-6	7	8-9	10-12	13-14	15-16	17-18
Q1	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14
Q2	0-3	4	5-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17
Q3	0-4	5	6-7	8-9	10	11-12	13	14	15-16
Q4	0-3	4-5	6-7	8-10	11-12	13-15	16-18	19-20	21-22

Таблицы стенов для женщин 29-70 лет

Стены факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	0-4	5-6	7-8	9-10	11	12-13	14-15	16	17-18
B	0-1	2	3	4	5	6	7	8-9	10
C	0-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20	21-22	23-24
E	0-2	3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-14	15-16	17-18
F	0-4	5-6	7-8	9-10	11-13	14-15	16-17	18-19	20-21
G	0-6	7	8-9	10-11	12-13	14-15	16	17	18-19
H	0-2	3-4	5-7	8-9	10-12	13-14	15-17	18-20	21-22
I	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17
L	0-1	2	3-4	5	6-7	8	9-10	11	12-13
M	0-6	7	8-9	10-11	12	13-14	15-16	17	18-19
N	0-5	6	7	8-9	10	11	12-13	14	15
O	0-3	4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Q1	0-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12-13	14
Q2	0-3	4	5-6	7-8	9	10-11	12-13	14-15	16-17
Q3	0-5	6-7	8	9-10	11	12-13	14	15-16	17
Q4	0-2	3-4	5-7	8-10	11-12	13-15	16-17	18-20	21-22

Интерпретация факторов теста Р.Б. Кеттелла (16 PF – опросник)

Как интерпретировать все факторы в тесте Кеттелла (16 PF – опросник)

Первичные факторы

I. Фактор «А»

(ориентирован на определение степени общительности человека в группе)

«←» «Шизотимия»

скрытый, обособленный, критичный, непреклонный, необщительный, замкнутый, безучастный, отстаивает свои идеи, отчужденный, точный, объективный, недоверчивый, скептический, холодный (жесткий), сердитый, мрачный

«+» «Аффектотимия»

сердечный, добрый, общительный, открытый, естественный, непринужденный, добродушный, беспечный, готов к содружеству, предпочитает присоединяться, внимателен к людям, мягкосердечный, небрежный, доверчивый, идет на поводу, легко приспосабливается, веселый

II. Фактор «В»

«←» «Низкий интеллект»

несобренный, тупой, конкретность и ригидность мышления, эмоциональная дезорганизация мышления, низкие умственные способности, не может решать абстрактные задачи

«+» «Высокий интеллект»

собренный, сообразительный, наблюдается абстрактность мышления, высокие общие умственные способности, пронизательный, быстро схватывающий, интеллектуально приспосабливается, существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией

III. Фактор «С»

«←» «Слабость Я»

слабость, эмоциональная неустойчивость, находится под влиянием чувств, переменчив, легко расстраивается, при расстройствах теряет равновесие духа, переменчив в отношениях и неустойчив в интересах, беспокойный, уклоняется от общности, имеет тенденцию уступать, отказывается от работы, не вступает в споры в проблематичных ситуациях, невротические симптомы, ипохондрия, утомляемость

«+» «Сила Я»

сила, эмоциональная устойчивость, выдержанность, спокойный, флегматичный, трезво смотрит на вещи, работоспособный, реалистически настроенный, эмоционально зрелый, имеет постоянные интересы, спокойный, реально оценивает обстановку, управляет ситуацией, избегает трудностей, может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность

IV. Фактор «Е»

«←» «Конформность»

мягкий, кроткий послушный, услужливый, любезный, зависимый, застенчивый, уступчивый, берет вину на себя, безропотный, пассивный, покорный, подчиняющийся, тактичный, дипломатичный, экспрессивный, скромный, легко выводится из равновесия авторитетным руководством и властью

«+» «Доминантность»

доминирование, властность, неуступчивый, самоуверенный, напористый, агрессивный, упрямый, конфликтный, своенравный, неустойчивый, независимый, грубый, враждебный, мрачный, бунтарь, непослушный, непреклонный, требует восхищения

V. Фактор «F»

«←» «Сдержанность»

озабоченный, спокойный, молчаливый,

«+» «Экспрессивность»

беззаботный, восторженный,

серьезный, неразговорчивый, благоразумный, рассудительный, с самоанализом, заботливый, задумчивый, необщительный, медлительный, осторожный, склонен усложнять, пессимистичен в восприятии действительности, беспокоится о будущем, ожидает неудач, окружающим кажется скучным, вялым, чопорным

VI. Фактор «G»

«-» «Низкое супер-эго»

подверженность чувствам, несогласие с общепринятыми моральными нормами и стандартами, непостоянный, гибкий, переменчивый, вызывает недоверие, потворствует своим желаниям, небрежный, ленивый, независимый, игнорирует обязанности, подвержен влиянию случая и обстоятельств, беспринципность, безответственность, неорганизованность, возможно антисоциальное поведение

VII. Фактор «H»

«-» «Трекция»

робость, нерешительность, не уверен в своих силах, застенчивость, смущается в присутствии других, сдержанный, боязливый, эмоциональный, озлобленный, раздраженный, ограниченный, строго придерживается правил, быстро реагирует на опасность, повышенная чувствительность к угрозе, деликатный, внимательный к другим, предпочитает находиться в тени, большому обществу предпочитает одного – двух друзей

VIII. Фактор «I»

«-» «Харрия»

низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, не верит в иллюзии, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жестокость, несентиментальный, ожидает малого от жизни, мужественный, самоуверенный, берет на себя ответственность, суровый (до цинизма), черствый в отношениях, незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, не фантазер, действует практично и логично, постоянный, не обращает внимания на физические недомогания

невнимательный, небрежный, беспечный, жизнерадостный, веселый, импульсивный, подвижный, энергичный, разговорчивый, откровенный, экспрессивный, живой, проворный, отмечается значимость социальных контактов, искренен в отношениях, эмоционален, динамичен в общении, часто становится лидером, энтузиаст, верит в удачу

«+» «Высокое супер-эго»

высокая нормативность, сильный характер, добросовестный, настойчивый, моралист, степенный, уравновешенный, ответственный, упорный, стойкий, решительный, достойный доверия, эмоционально дисциплинирован, собранный, совестливый, имеет чувство долга, соблюдает моральные стандарты и правила, настойчивость в достижении цели, точность, деловая направленность

«+» «Пармия»

смелость, предприимчивость, социальная смелость, толстокожесть, авантюристичный, склонный к риску, общительный, активный, явный интерес к другому полу, чувствительный, отзывчивый, добродушный, импульсивный, расторможенный, держится свободно, эмоциональный, артистические интересы, беззаботный, не понимает опасности

«+» «Премсия»

мягкосердечие, нежность, зависимость, чувствительность, сверхосторожность, стремление к покровительству, неугомонный, суетливый, беспокойный, ожидает внимания от окружающих, навязчивый, ненадежный, ищет помощи и симпатии, способный к эмпатии и пониманию, добрый, терпимый к себе и окружающим, утонченный, жеманный, напыщенный, притворный, склонный к романтизму, артистичный, ветренный, действует по интуиции, женственный, фантазирует в беседе и наедине с собой, изменчивый, ипохондрик, беспокоится о

состоянии своего здоровья,
художественность восприятия мира

IX. Фактор «L»

«←» «Алаксия»

доверчивый, откровенный, чувство собственной незначимости, соглашается с условиями, внутренняя расслабленность, жалуется на перемены, неподозрительный, свободный от зависимости, легко забывает трудности, понимает, прощает, терпимый, уживчивый, благожелательный по отношению к другим, небрежно относится к замечаниям, покладистый, легко ладит с людьми, хорошо работает в коллективе

X. Фактор «M»

«←» «Праксерния»

практичен, тверд, мало воображения, приземленность стремлений, быстро решает практические вопросы, занят своими интересами, прозаичен, избегает всего необычного, следует общепринятым нормам, надежен в практическом суждении, честный, добросовестный, беспокойный, свойственна некоторая ограниченность, излишне внимателен к мелочам, руководствуется объективной реальностью

XI. Фактор «N»

«←» «Прямолинейность»

наивность, простоватость, прямой, откровенный, естественный, непосредственный, бестактный в обращении, имеет неконкретный ум, общительный, несдержан эмоционально, простые вкусы, отсутствие проницательности, неопытен в анализе мотивировок, довольствуется имеющимся, слепо верит в человеческую сущность

XII. Фактор «O»

«←» «Гипертимия»

беспечность, самоуверенность, самонадеянность, спокойствие, безмятежность, благодушие, хладнокровие, веселый, жизнерадостный, нераскаивающийся, безмятежный, спокойный, нечувствителен к одобрению или порицанию окружающих, беспечен, энергичен, небоязливый, бездумный

«+» «Протенсия»

подозрительность, ревнивость, «защита» и внутреннее напряжение, завистливый, большое самомнение, догматичность, подозрительность, задерживает свое внимание на неудачах, тиран, требует от окружающих нести ответственность за ошибки, раздражительный, его интересы обращены на самого себя, осторожен в своих поступках, эгоцентричен

«+» «Аутия»

мечтательность, идеалистичность, богатое воображение, божественность, рассеянность, поглощен своими идеями, интересуется искусством и основными верованиями, увлечен внутренними иллюзиями, высокий творческий потенциал, капризный, легко отступает от здравого смысла, неуравновешенный, легко приводится в восторг

«+» «Дипломатичность»

проницательность, хитрость, опытный, искусный, расчетливый, разумный, изысканный, умеет вести себя в обществе, имеет точный ум, эмоционально выдержан, искусственный, эстетически изощрен, проницателен по отношению к окружающим, честолюбивый, бывает ненадежен, осторожен, «срезает углы»

«+» «Гипотимия»

чувство вины, полон тревоги и предчувствий, самобичевание, неуверенность в себе, ранимый, обеспокоенность, депрессивный, подавленный, легко плачет, легко раним, одинокий, находится во власти настроений, впечатлительный, сильное чувство долга, чувствителен к реакциям окружающих, скрупулезный, суетливый, ипохондрик, симптомы страха

XIII. Фактор «Q1»

«-» «Консерватизм»

почтенный, имеет установившиеся взгляды и идеи, принимает только испытанное временем, подозрителен к новым людям, с сомнением относится к новым идеям, терпим к традиционным трудностям, склонен к морализации и нравоучениям

«+» «Радикализм»

экспериментатор, аналитик, либерал, свободомыслящий, терпимость к неудобствам, критически настроен, хорошая информированность, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает, характеризуется наличием интеллектуальных интересов

XIV. Фактор «Q2»

«-» «Зависимость от группы»

социабельность, несамостоятельность, последовательность, нуждается в групповой поддержке, принимает решения вместе с другими, следует за общественным мнением, ориентируется на социальное одобрение, безынициативен

«+» «Самодостаточность»

независимость от группы, самостоятельность, находчивость, самостоятельно принимает решения, может господствовать, не нуждается в поддержке других людей, независим

XV. Фактор «Q3»

«-» «Низкое самомнение»

плохо контролируем, небрежный, неточный, следует своим побуждениям, не считается с общественными правилами, невнимателен и неделикатен, недисциплинирован, внутренняя конфликтность представлений о себе

«+» «Высокое самомнение»

самолюбие, самоконтроль, точный, волевой, может подчинить себе, действует по осознанному плану, эффективный лидер, принимает социальные нормы, контролирует свои эмоции и поведение, доводит дело до конца, целенаправлен

XVI. Фактор «Q4»

«-» «Низкая эго-напряженность»

расслабленный, спокойный, вялый, апатичный, сдержанный, нефрустрирующий, низкая мотивация, лень, излишняя удовлетворенность, невозмутимость

«+» «Высокая эго-напряженность»

собранный, энергичный, возбужденный, раздражительный, повышенная мотивация, несмотря на утомляемость активен, слабое чувство порядка, раздражительный

Вторичные факторы**I. Фактор «F1»**

«-» «Низкая тревожность»

жизнь в целом удовлетворяет, способен достичь желаемого, слабая мотивация и отсюда неспособность к достижению трудных целей

«+» «Высокая тревожность»

не обязательно невротик (т.к. тревога может быть ситуационной), плохая приспособляемость (возможно), неудовлетворенность достигнутым, очень высокая тревожность обычно нарушает деятельность

II. Фактор «F2»

«-» «Интроверт»

робость, застенчивость, «достаточно себя», подавляем в межличностных конфликтах, застенчивость (не обязательно), сдержанность, скрытность

«+» «Экстраверт»

хорошо устанавливает и поддерживает социальные контакты

III. Фактор «F3»

«-» «Сензитивность»

хрупкая эмоциональность, чувствительность к тонкостям, художественная мягкость, спокойствие, вежливость, трудности в принятии решений из-за избытка раздумий

«+» «Реактивная уравновешенность»

стабильность, жизнерадостность, решительность, предприимчивость, склонность не замечать тонкостей жизни, ориентирован на очевидное и явное, трудности из-за слишком поспешных действий без достаточного взвешивания

IV. Фактор «F4»

«-» «Конформность»

подчинение, зависимость, пассивность, сдержанность, нуждается в поддержке и ищет ее у людей, склонность ориентироваться на групповые нормы

«+» «Независимость»

агрессивность, смелость, хваткость, сообразительность, быстрота

Интерпретация парных сочетаний первичных факторов.

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

A – общительность

H – смелость

E – доминантность

L – подозрительность

N – дипломатичность

Q₂ – самостоятельность.

Сочетание факторов A и H отражает потребность личности в общении, умении общаться.

Высокие значения факторов A (8-10 стенов) и H (8-10 стенов) означают, что человек стремится к общению, легко и быстро, часто по собственной инициативе вступает в контакт с незнакомыми и малознакомыми людьми. Опыт межличностного общения большой, но нередко взаимоотношения поверхностные и непродолжительные. Не испытывает напряжения в большой аудитории. Сохраняет уверенность в себе, способен отстоять свою позицию при общении с авторитетными людьми. Общение служит основным способом решения всех своих проблем.

Средние значения факторов A (4-7 стенов) и H (4-7 стенов) характеризуют человека, который взаимоотношений с людьми не избегает, но собственная активность в установлении и сохранении контактов невысокая. Инициатором общения становится в том случае, если затрагиваются его интересы или проблема решается только с помощью общения. Избирателен в общении; имеет небольшой круг друзей и знакомых, которые близки по интересам и ценностным ориентациям и с которыми чувствует себя комфортно. Общение с большой аудиторией или авторитетными людьми требует преодоления напряжения.

Низкие значения факторов A (1-3 стена) и H (1-3 стена) присущи человеку, который отличается слабо выраженной потребностью в общении с людьми. Чрезвычайно избирателен в установлении и поддержании контактов. Круг общения ограничен друзьями и близкими. Избегает общения с большой аудиторией и

авторитетами. Испытывает большие сложности, когда возникают сложности, связанные с просьбами.

Сочетание факторов L и N характеризует отношение личности к другим людям.

Высокие значения факторов L (8-10 стенов) и N (8-10 стенов) свойственны человеку, который отличается выраженной социальной проницательностью. Он ясно видит скрытый смысл житейских ситуаций, межличностных отношений. Понимает людей, мотивы их поведения и переживания. Тонко чувствует отношение других людей к себе, и это позволяет быстро менять стиль и дистанцию общения, если меняется коммуникативная ситуация. В конфликтных ситуациях стремится избегать «острых углов», ищет компромиссные решения. В то же время насторожен, внутренне напряжен и может испытывать тревогу во взаимоотношениях с людьми. Нередко с предубеждением оценивает людей.

Средние значения факторов L (4-7 стенов) и N (4-7 стенов) отражают способность человека достаточно тонко разбираться в людях, задумываться над мотивами их поведения. Однако на свои оценки и характеристики такой человек ориентируется редко. К людям относится доброжелательно, но без особой доверительности. Доверительные отношения устанавливает с теми, кто близок по интересам, с кем поддерживает давние отношения. Понимает чужие проблемы, но собственные проблемы предпочитает хранить в тайне и решать самостоятельно. Возможны конфликты и разногласия с окружающими, но они не продолжительны.

Низкие значения факторов L (1-3 стена) и N (1-3 стена) принадлежат человеку, который естественен в поведении. Доброжелательно, без предубеждений относится к окружающим людям, снисходительно оценивает их поступки. Однако может обидеть из-за неточного понимания состояния собеседника, мотивов его поведения или из-за недостаточного проникновения в суть ситуации. Редко чувствует нюансы общения, сохраняет стиль и дистанцию общения, независимо от изменения коммуникативной ситуации.

Сочетание факторов E и Q₂ отражает некоторые стороны лидерского потенциала личности.

Высокие значения факторов E (8-10 стенов) и Q₂ (8-10 стенов) свойственны человеку, который активно стремится занять лидерское положение в группе. Имеет собственную точку зрения по многим вопросам. Стремится утвердить ее среди окружающих и изменить их поведение в соответствии с собственным видением и пониманием сложившейся ситуации. К мнению других относится критично, прибегает к нему редко. Предпочитает самостоятельные решения, которые не меняет даже под давлением группы.

Средние значения факторов E (4-7 стенов) и Q₂ (4-7 стенов) говорят об умеренно выраженном лидерском потенциале личности. Существующая собственная точка зрения по многим вопросам не навязывается группе. Лидерские функции проявляются преимущественно в привычных ситуациях, развитие которых можно предвидеть, а появление трудностей можно предотвратить. Лидерская активность возможна также и тогда, когда ситуация глубоко затрагивает личные интересы. Мнение группы уважает также, как и свое. Учитывает его, может изменить собственное под давлением группы. Однако ответственные решения предпочитает принимать самостоятельно.

Низкие значения факторов E (1-3 стена) и Q₂ (1-3 стена) свидетельствуют о низком лидерском потенциале. Человек не стремится занять лидирующее положение среди окружающих людей или в группе. Предпочитает подчиняться. Легко соглашается с мнением других, быстро меняет собственную точку зрения. Склонен избегать ситуаций, требующих собственной ответственности за принятие решения. Испытывает напряжение при необходимости самостоятельно преодолевать препятствия на пути к достижению цели.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

В – интеллектуальность

М – мечтательность

N – дипломатичность

Q₁ – восприимчивость к новому.

Сочетание факторов В и М характеризует интеллектуальные возможности личности.

Высокие значения факторов В (8-10 стенов) и М (8-10 стенов) означают высокие интеллектуальные возможности, увлечение абстрактными идеями. Легко решает отвлеченные задачи, быстро устанавливает причинно-следственные соотношения между явлениями. Обладает богатой фантазией, развитым образным мышлением. При этом мышление логично, отличается высоким уровнем обобщения.

Средние значения факторов В (4-7 стенов) и М (4-7 стенов) отражают возможность достижения успеха в решении несложных отвлеченных проблем. Наибольшая успешность достигается в решении практических задач. Человек способен к творческой, детальной разработке идей, выдвинутых другими.

Низкие значения факторов В (1-3 стена) и М (1-3 стена) характеризуют преобладание в структуре интеллекта конкретного, практически ориентированного мышления. Принимая решения, ориентируется преимущественно на здравый смысл и на факты. Решение абстрактных задач требует дополнительных усилий и больших временных затрат.

Сочетание факторов N и Q₁ отражают гибкость и оперативность мышления личности.

Высокие значения факторов N (8-10 стенов) и Q₁ (8-10 стенов) свидетельствуют о гибкости мышления и о скорости принятия решений. Человек легко проникает в смысл проблемной ситуации, быстро просчитывает возможные варианты решения и находит оптимальное. Склонен экспериментировать с предметами, идеями. В решениях ориентируется на новые подходы, не боится ошибок и просчетов.

Средние значения факторов N (4-7 стенов) и Q₁ (4-7 стенов) встречаются у лиц, склонных быстро ориентироваться в проблемных ситуациях, но не всегда умеющих просчитывать варианты решения. В связи с этим выбранное решение не всегда бывает оптимальным. Новые идеи и способы решений использует взвешенно, лишь после всесторонней оценки и оценки последствий.

Низкие значения факторов N (1-3 стена) и Q₁ (1-3 стена) фиксируются у тех, у кого ориентировка в проблемных ситуациях затруднена. Понимание смысла проблемной ситуации, выбор вариантов решений требуют дополнительных интеллектуальных усилий и временных затрат. Отношение к новым идеям настороженное. При решении жизненных задач используются проверенные опытом способы и приемы.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

С – эмоциональная устойчивость

F – беспечность

H – смелость в социальных контактах

I – эмоциональная чувствительность

O – тревожность

Q₄ – напряженность

Сочетание факторов С и I характеризует чувствительность личности к эмоциогенным воздействиям.

Высокие значения факторов С (8-10 стенов) и низкие значения фактора I (1-3 стена) свойственны человеку, отличающемуся реалистичным восприятием окружающей обстановки, происходящих событий. Чувствует себя защищенным, способным

справиться с разными трудностями. Круг ситуаций, которые вызывают сильные эмоциональные реакции, ограничен. Склонен рационализировать собственные эмоциональные переживания, впечатления. В общении с другими людьми ориентируется преимущественно на разумное. На собственные чувства ориентируется довольно редко.

Средние значения факторов С (4-7 стенов) и I (4-7 стенов) характерны для человека, который сохраняет эмоциональное равновесие преимущественно в привычной для себя обстановке. При неожиданном появлении дополнительных трудностей возникает кратковременное чувство тревоги и беспомощности. Сильные эмоциональные реакции возможны в тех ситуациях, которые глубоко затрагивают актуальные потребности.

Низкие значения факторов С (1-3 стенов) и высокие значения фактора I (8-10 стенов) означают, что человек воспринимает происходящее вокруг него прежде всего эмоционально. Эмоциональная чувствительность высокая. Эмоции возникают быстро, по любому, даже незначительному, поводу. Спектр эмоциональных переживаний разнообразен: от восторженности, удовлетворения до страха, тревоги и депрессии. Эмоции превращаются в основной регулятор поведения и взаимоотношений с людьми.

Сочетание факторов Н и F отражает склонность к рискованному поведению.

Высокие значения факторов Н (8-10 стенов) и F (8-10 стенов) позволяют говорить об оптимизме. Сложности, неудачи сложившихся ситуаций не замечаются или вытесняются. Преобладает вера в удачу, в благоприятный исход начинаний. Жизненная перспектива воспринимается позитивно. Привлекают ситуации, связанные с риском. Может рисковать как здоровьем, так и материальным благополучием. Рискует независимо от последствий. Возможен неоправданный риск, риск ради риска.

Средние значения факторов Н (4-7 стенов) и F (4-7 стенов) отражают стремление человека находить позитивное в жизни. Однако полностью отключиться от неприятностей, от повседневных проблем не удастся. Верит в удачу в том случае, если когда ситуации знакомы и можно использовать проверенные опытом стратегии поведения и решения задач. Рискует взвешенно. Рискованные ситуации привлекают тогда, когда риск оправдан и успех реально достижим.

Низкие значения факторов Н (1-3 стенов) и F (1-3 стенов) встречаются у тех, кто склонен драматизировать события, усложнять происходящее. Настроение часто снижено. Жизненная перспектива воспринимается преимущественно негативно. Уверенность в себе слабо выражена. Преобладает ориентация на избегание неудачи. Риск пугает. Ситуации, связанные с риском, избегаются.

Сочетание факторов О и Q₄ характеризует разные проявления тревожности как личностного свойства.

Высокие значения факторов О (8-10 стенов) и Q₄ (8-10 стенов) описывают человека, который часто тревожится о возможных неудачах и неприятных событиях, сожалеет о прошлых своих поступках. Неудовлетворен собой, испытывает чувство вины, что создает трудности во взаимоотношениях с окружающими. Болезненно переносит критику в свой адрес. Похвалу, комплименты принимает с большим недоверием. Препятствия на пути к достижению цели воспринимает как непреодолимые, склонен фиксироваться на неприятных сторонах событий, что препятствует поискам выхода из проблемных ситуаций.

Средние значения факторов О (4-7 стенов) и Q₄ (4-7 стенов) относятся к человеку, который испытывает тревогу, беспокойство в непривычных для себя ситуациях. Тогда, когда обстановка знакома и предсказуема, ощущение тревоги ослабевает или не возникает вообще. Пытается объективно воспринимать происходящее и окружающих людей. Препятствия на пути к достижению цели кажутся непреодолимыми, но довольно долго ищет оптимальные выходы из сложившейся проблемной ситуации. Критические замечания в свой адрес воспринимает сначала с

раздражением, затем находит в них рациональное зерно, и раздражение снимается. В конфликтных ситуациях склонен обвинять не только других, но и себя.

Низкие значения факторов О (1-3 стена) и Q₄ (1-3 стена) характерны для человека, который критично воспринимает окружающую реальность. Редко тревожится о будущем, не волнуют также и прошлые поступки. Высокая самооценка, уверенность в себе, удовлетворенность своими достижениями помогают преодолевать реально возникающие препятствия. Терпимо относится к критическим замечаниям в свой адрес. В конфликтных ситуациях склонен преимущественно обвинять других.

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

Q₃ – самодисциплина

G – моральная нормативность

Высокие значения факторов Q₃ (8-10 стенов) и G (8-10 стенов) встречаются у тех, кто способен мобилизовать себя на достижение поставленной цели вопреки внутреннему сопротивлению и внешним препятствиям. Действует продуманно, настойчиво. Организован: заканчивает начатые дела, четко представляет порядок выполняемых дел, планирует время. Сохраняет самообладание в критических ситуациях, способен регулировать внешние проявления эмоций. Критичен к себе. Поведение часто регулируется требованиями группы, требованиями окружающих людей. Ответственен, с ярко выраженным чувством долга.

Средние значения факторов Q₃ (4-7 стенов) и G (4-7 стенов) говорят о способности человека быть организованным и настойчивым прежде всего в ситуациях, в которых адаптировался. В случае неожиданного появления дополнительной нагрузки может действовать хаотично, неорганизованно. Избирательно относится к общегрупповым нормам и требованиям. Совесть, ответственность в лично значимых ситуациях могут сочетаться с формальным выполнением обязанностей тогда, когда ситуация не затрагивает личных интересов.

Низкие значения факторов Q₃ (1-3 стена) и G (1-3 стена) характерны для тех, кто отстает от желаемой цели, как только появляются внутренние или внешние препятствия. Часто действует неорганизованно. Не умеет планировать и рационально распределять свое время. Поведение регулируется преимущественно личными, сиюминутными желаниями и потребностями, поэтому не всегда вписывается в традиционные рамки. Свои возможности не всегда оцениваются критично. Достаточно свободно относится к моральным нормам.

Вторичные факторы опросника Р. Кеттелла.

Вторичные факторы вычисляются только по стенам.

1. Тревожность

$$F1 = [38 + (2 \times L + 3 \times O + 4 \times Q_4) - 2 \times C - 2 \times H - 2 \times Q_3] : 10,$$

Где «38» – нормирующая константа,

L, O, Q₄, C, H, Q₃ – значения соответствующих факторов в стенах.

2. Экстарверсия

$$F2 = [2 \times A + 3 \times E + 4 \times F + 5 \times H - 2 \times Q_2 - 11] : 10,$$

Где «10» – нормирующая константа,

A, E, F, H, Q₂ – значения соответствующих факторов в стенах.

3. Эмоциональная лабильность

$$F3 = [77 + 2 \times C + 2 \times E + 2 \times F + 2 \times N - 4 \times A - 6 \times I - 2 \times M] : 10,$$

Где «77» – нормирующая константа,

C, E, F, N, A, I, M – значения соответствующих факторов в стенах.

4. Доминантность

$$F4 = [4 \times E + 3 \times M + 4 \times Q_1 + 4 \times Q_2 - 3 \times A - 2 \times G] : 10,$$

Где E, M, Q₁, Q₂, A, G – значения соответствующих факторов в стенах.

Стены распределяются по биполярной шкале с крайними значениями в 1 и 10 баллов. Соответственно, первой половине шкалы (от 1 до 5,5) присваивается знак «-», второй половине (от 5,5 до 10) знак «+». Из имеющихся показателей по всем 16 факторам строится, так называемый «профиль личности». При интерпретации уделяется внимание, в первую очередь, «пикам» профиля, то есть наиболее низким и наиболее высоким значениям факторов в профиле, в особенности тем показателям, которые в «отрицательном» полюсе находятся в границах от 1 до 3 стенов, а в «положительном» – от 8 до 10 стенов.

1.3. Опросник агрессивности Басса – Дарки.

Методика Басса – Дарки используется для диагностики агрессивного поведения. В нашей стране этот опросник впервые апробирован С. Н. Ениколоповым (1979 г.) в психологических исследованиях на осужденных мужского пола, а также И.Б. Бойко, Т.В. Калашниковой (1993г.) на контингенте несовершеннолетних осужденных женского пола. Особенностью этого опросника является то, что авторы методики попытались исследовать агрессивность как комплексную проблему, в связи с чем разработали 8 суб-шкал, представляющих различные, но взаимосвязанные характеристики личности.

Инструкция: Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

Вопросы:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызания совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, 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 я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.

34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос. -
74. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

**ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ.
ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.**

Фамилия _____ Имя _____

Отчество _____

Возраст _____

Дата и место тестирования _____

Время тестирования _____

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

Шкала 1 суммарное количество баллов _____

Шкала 2 суммарное количество баллов _____

Шкала 3 суммарное количество баллов _____

Шкала 4 суммарное количество баллов _____

Шкала 5 суммарное количество баллов _____

Шкала 6 суммарное количество баллов _____

Шкала 7 суммарное количество баллов _____

Шкала 8 суммарное количество баллов _____

Дополнительная информация: _____

Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

1. Физическая агрессия: «да» - № 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68; «нет» - № 9, 17, 41.
2. Косвенная агрессия: «да» - № 2, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» - № 10, 26, 49.
3. Раздражение: «да» - № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» - № 11, 35, 69.
4. Негативизм: «да» - № 4, 12, 20, 23, 36.
5. Обида: «да» - № 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58; «нет» - № 44.
6. Подозрительность: «да» - № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» - № 65, 70.
7. Вербальная агрессия: «да» - № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» - № 39, 74, 75.
8. Угрызания совести,
9. чувство вины: «да» - № 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

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

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

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

Приложение №2

**2.1.Сводные таблицы выраженности факторов самоотношения
осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы на
констатирующем этапе**

№	Стены по шкалам МИС								
	Значения в группе с длительными сроками лишения свободы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7	7	5	4	7	5	4	3	5
2	6	6	4	5	6	4	6	4	7
3	5	6	7	1	5	2	3	4	8
4	4	7	4	3	7	5	6	5	7
5	6	8	8	6	7	5	9	3	7
6	6	7	5	4	5	3	5	7	7
7	6	6	2	4	5	5	5	3	0
8	6	5	7	4	4	2	6	3	4
9	8	8	7	7	10	7	9	2	2
10	8	9	7	6	6	6	9	2	4
11	5	8	7	4	6	3	7	3	4
12	6	7	5	6	5	3	6	2	4
13	6	8	6	4	8	7	9	3	4
14	5	5	6	5	5	6	5	5	4
15	6	5	7	4	7	5	8	5	8
16	6	7	4	5	7	7	8	3	5
17	6	6	8	6	4	4	8	6	6
18	6	7	4	5	8	7	9	4	6
19	5	7	5	6	10	7	7	4	5
20	6	9	8	6	9	7	7	6	6
21	6	5	7	6	6	5	7	4	6
22	7	7	8	6	6	6	5	5	6
23	5	6	5	4	7	5	7	4	6
24	7	7	6	5	7	6	8	3	5
25	6	7	7	5	8	5	7	3	6
	<i>Значения в группе с короткими сроками лишения свободы</i>								
1	5	5	4	4	6	5	4	6	7
2	6	7	4	5	6	4	5	4	7
3	3	6	6	3	5	3	2	5	6
4	5	5	5	3	5	5	6	5	7
5	4	7	7	5	7	5	5	7	9
6	5	5	5	4	5	3	4	5	8
7	5	4	3	3	5	5	5	6	6
8	3	5	5	4	4	3	6	4	7
9	4	7	7	6	6	5	4	7	8
10	3	6	4	5	6	6	5	5	8
11	4	5	6	4	6	3	6	6	7
12	4	6	5	5	5	3	5	4	8
13	3	8	5	4	8	6	7	8	5
14	3	5	4	5	5	4	5	4	6
15	5	5	6	6	5	5	5	5	7
16	6	4	4	5	7	4	6	6	8
17	4	6	6	5	4	4	7	7	6
18	3	6	4	5	7	6	4	5	7
19	4	5	5	4	7	5	5	4	7

20	5	7	7	6	9	6	8	5	8
21	4	5	7	5	4	5	6	4	7
22	3	4	5	3	6	4	5	4	6
23	3	6	6	4	6	5	7	5	6
24	2	6	6	3	7	6	5	4	6
25	3	5	5	4	5	5	5	4	8

Условные обозначения: 1- закрытость, 2 – самоуверенность, 3 – саморуководство, 4 - отраженное самоотношение, 5- самоценность, 6 – самопринятие, 7 – самопривязанность, 8 – внутренняя конфликтность, 9 - самообвинение

2.2.Сводные таблицы выраженности факторов самоотношения осужденных к длительным срокам лишения свободы до и после формирующего эксперимента

Значения на начало участия в экспериментальной группе

№	Стены по шкалам МИС								
	Значения в группе с длительными сроками лишения свободы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	7	7	5	4	7	5	4	3	5
2	6	6	4	5	6	4	6	4	7
3	5	6	7	1	5	2	3	4	8
4	4	7	4	3	7	5	6	5	7
5	6	8	8	6	7	5	9	3	7
6	6	7	5	4	5	3	5	7	7
7	6	6	2	4	5	5	5	3	0
8	6	5	7	4	4	2	6	3	4
9	8	8	7	7	10	7	9	2	2
10	8	9	7	6	6	6	9	2	4
11	5	8	7	4	6	3	7	3	4
12	6	7	5	6	5	3	6	2	4
13	6	8	6	4	8	7	9	3	4
14	5	5	6	5	5	6	5	5	4
15	6	5	7	4	7	5	8	5	8
16	6	7	4	5	7	7	8	3	5
17	6	6	8	6	4	4	8	6	6
18	6	7	4	5	8	7	9	4	6
19	5	7	5	6	10	7	7	4	5
20	6	9	8	6	9	7	7	6	6
21	6	5	7	6	6	5	7	4	6
22	7	7	8	6	6	6	5	5	6
23	5	6	5	4	7	5	7	4	6
24	7	7	6	5	7	6	8	3	5
25	6	7	7	5	8	5	7	3	6

Условные обозначения: 1- закрытость, 2 – самоуверенность, 3 – саморуководство, 4 - отраженное самоотношение, 5- самоценность, 6 – самопринятие, 7 – самопривязанность, 8 – внутренняя конфликтность, 9 - самообвинение

Значения через 6 мес участия в экспериментальной группе

№	Стены по шкалам МИС								
	Значения в группе с длительными сроками лишения свободы								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	4	6	7	8	7	5	3	5	7
2	4	6	8	8	6	4	3	4	7
3	3	7	7	8	5	3	2	6	8
4	2	7	8	7	7	5	2	5	7
5	4	7	9	7	7	6	3	3	7
6	2	5	7	8	5	3	1	5	7
7	2	5	9	8	5	5	2	2	7
8	3	5	7	6	4	3	4	5	4
9	4	7	8	9	10	7	3	2	5
10	3	8	9	10	6	6	2	3	6
11	4	8	9	9	6	5	2	1	4
12	2	6	8	9	5	4	2	1	4
13	3	8	9	8	8	7	1	1	7
14	3	5	6	7	5	4	3	2	7
15	3	5	8	9	7	5	4	4	8
16	2	7	8	8	7	4	5	2	5
17	4	6	9	6	4	4	3	6	6
18	3	6	8	9	8	7	2	5	6
19	4	6	9	9	10	7	2	4	8
20	2	7	10	9	9	6	3	5	6
21	2	5	8	7	5	5	3	4	6
22	3	4	8	8	6	4	3	4	6
23	1	7	9	8	7	5	4	5	6
24	2	7	7	8	8	6	1	2	5
25	3	7	9	9	8	5	1	2	5

Условные обозначения: 1- закрытость, 2 – самоуверенность, 3 – саморуководство, 4 - отраженное самоотношение, 5- самооценność, 6 – самопринятие, 7 – самопривязанность, 8 – внутренняя конфликтность, 9 - самообвинение

2.3.Сводная таблица выраженности факторов самооотношения осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы до и после формирующего эксперимента (ср.балл)

Шкалы		Закрытость	Самоуверенность	Саморуководство	Отраж.самообвинение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутр.конфликтность	Самообвинение
Корот.срок		3,96	5,6	5,24	4,4	5,84	4,6	5,28	5,16	7
Длит.срок		6	6,8	5,96	4,84	6,6	5,1	6,8	3,84	5,28
Эксп.гр.	начало	6	6,8	5,96	4,84	6,6	5,1	6,8	3,84	5,28
	6 мес	2,88	6,28	8,16	8,08	6,6	5	2,56	3,52	6,16
Контр. Гр	начало	6	6,8	5,96	4,84	6,6	5,1	6,8	3,84	5,28
	6 мес	7	6,16	5,44	4,64	6,4	4,8	6,6	4,48	6,08

**2.4.Сводная таблица выраженность характеристик личности женщин,
осужденных к коротким срокам лишения свободы на констатирующем
этапе (методика Кеттелла)**

факторы/	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	FB
1	6	4	4	5	7	4	5	7	6	4	7	4	6	6	5	8	3	4
2	8	3	6	4	5	3	5	6	6	5	6	5	6	5	6	7	4	3
3	6	5	6	6	6	2	4	7	5	5	6	3	7	7	4	8	4	2
4	5	3	5	7	6	2	3	5	5	4	7	4	7	6	5	9	5	2
5	7	3	5	6	5	5	4	6	7	4	8	3	5	7	6	7	2	5
6	7	4	7	3	4	4	5	6	6	3	5	5	6	7	3	7	3	4
7	5	2	4	6	5	4	6	7	6	6	6	4	8	6	5	6	3	4
8	5	6	6	5	6	6	4	6	5	5	6	6	8	7	5	7	2	6
9	6	3	7	7	5	3	5	6	7	7	4	3	7	7	4	7	2	3
10	4	3	8	5	4	3	5	4	4	4	7	3	6	5	4	7	3	3
11	6	4	6	3	5	5	6	6	5	6	7	4	4	6	6	6	4	5
12	5	5	6	4	3	2	3	6	4	6	5	3	5	6	5	6	4	2
13	5	5	5	3	4	4	3	7	3	5	6	6	7	5	6	8	3	4
14	5	4	7	3	4	5	4	4	5	6	6	4	8	6	5	6	2	5
15	6	4	5	4	5	5	6	3	5	7	4	5	8	6	6	8	4	5
16	4	3	8	5	3	4	5	3	4	4	8	4	6	5	5	7	3	4
17	4	2	5	5	4	6	5	4	3	5	4	3	8	5	4	8	3	6
18	5	2	7	6	5	6	6	5	6	6	6	5	7	6	6	6	4	6
19	5	3	7	5	7	5	7	7	5	6	5	4	5	7	4	7	2	5
20	6	4	6	4	6	7	6	6	4	5	7	2	5	5	5	5	4	7
21	7	5	6	5	6	2	7	5	5	3	6	4	6	5	6	8	3	2
22	5	2	7	6	4	3	6	5	4	4	5	5	7	7	5	7	4	3
23	8	5	5	6	5	3	6	6	4	5	4	5	7	5	6	7	5	3
24	6	6	6	5	6	4	5	7	5	4	7	5	8	6	6	6	6	4
25	4	3	6	7	5	3	4	4	6	6	8	6	6	7	5	7	6	3

Условные обозначения: А-замкнутость – общительность, В-интеллект, С-эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность, Е- подчинительность – доминантность, F- сдержанность – экспрессивность, G-низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения, H-робость – смелость, I-жестокость-чувствительность, L-доверчивость-подозрительность, M-практичность-мечтательность, N-прямолинейность-дипломатичность, O-спокойствие-тревожность, Q1-консерватизм-радикализм, Q2-конформизм-нонконформизм, Q3-низкий самоконтроль-высокий самоконтроль, Q4-расслабленность-напряженность, MD-адекватная самооценка-неадекватная самооценка, FB- шкала лжи

**2.5.Сводная таблица выраженность характеристик личности женщин,
осужденных к длительным срокам лишения свободы на
констатирующем этапе
(методика Кеттелла)**

Факторы /	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	FB
1	4	3	5	6	4	2	3	5	7	8	6	7	2	4	4	10	3	3
2	5	2	4	6	3	3	5	5	6	7	5	5	3	6	3	9	2	5
3	6	2	6	7	4	2	3	4	6	8	5	6	4	6	2	8	3	3
4	5	3	7	7	3	3	4	3	5	6	6	6	3	5	2	9	5	4
5	6	2	6	5	3	2	3	4	5	7	7	5	3	5	5	10	2	3
6	7	1	3	6	4	3	5	5	7	8	5	4	2	7	4	8	3	3
7	5	2	6	8	2	2	4	6	4	6	6	5	2	4	4	8	3	4
8	4	1	5	8	3	1	2	4	6	9	7	6	6	6	6	9	2	2
9	6	3	7	7	3	3	4	5	7	7	5	5	3	7	3	10	2	2
10	5	3	5	6	4	2	5	5	8	7	5	4	3	8	3	9	3	3
11	6	4	3	6	2	4	4	6	6	8	6	5	4	6	5	8	4	3
12	5	2	4	5	5	2	4	3	7	7	6	3	3	6	2	10	4	4
13	5	1	3	7	2	3	3	3	7	5	7	4	4	5	4	8	3	3
14	6	1	3	8	4	1	4	4	7	9	6	4	4	7	5	9	2	4
15	6	2	4	8	4	2	3	6	5	7	6	5	4	5	5	8	4	3
16	4	2	5	6	3	3	5	5	8	7	6	3	3	8	4	7	3	2
17	6	2	5	8	3	1	3	5	6	5	5	4	2	5	6	10	3	3
18	5	2	6	7	4	2	4	6	7	6	6	5	2	7	6	9	2	2
19	7	3	5	5	3	3	2	7	7	7	5	7	3	7	5	7	2	2
20	6	2	4	7	4	2	3	6	6	6	5	6	4	6	7	10	4	3
21	7	2	5	6	3	3	3	7	6	8	5	6	5	6	2	8	3	3
22	5	2	6	7	2	2	2	6	7	7	6	4	2	7	3	10	4	2
23	4	3	6	7	4	3	4	6	5	7	5	5	5	5	3	7	5	2
24	4	2	5	8	4	2	3	5	7	6	6	6	4	6	4	10	6	3
25	6	3	7	7	3	2	3	4	6	7	6	5	3	6	3	9	6	4

Условные обозначения: А-замкнутость – общительность, В-интеллект, С-эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность, Е- подчинительность – доминантность, F- сдержанность – экспрессивность, G-низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения, Н-робость – смелость, I-жестокость-чувствительность, L-доверчивость-подозрительность, М-практичность-мечтательность, N-прямолинейность-дипломатичность, О-спокойствие-тревожность, Q1-консерватизм-радикализм, Q2-конформизм-нонконформизм, Q3-низкий самоконтроль-высокий самоконтроль, Q4-расслабленность-напряженность, MD-адекватная самооценка-неадекватная самооценка, FB- шкала лжи

**2.6.Сводная таблица выраженность характеристик личности женщин,
осужденных к длительным и коротким срокам лишения свободы на
констатирующем этапе
(методика Кеттелла, ср.балл)**

Факторы	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q 1	Q 2	Q 3	Q 4	M D	F B
Корот.срок	5 , 6	3, 7	6	5	5	4	5	5, 5	5	5	6	4, 2	6, 5	6	5	7	3,5	4
Длит.срок	5 , 4	2, 2	5	6, 7	3, 3	2, 3	3, 5	5	6, 3	7	5, 7	5	3, 3	6	4	8, 8	3,3	3

Условные обозначения: А-замкнутость – общительность, В-интеллект, С-эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность, Е- подчинительность – доминантность, F- сдержанность – экспрессивность, G-низкая нормативность поведения - высокая нормативность поведения, H-робость – смелость, I-жестокость-чувствительность, L-доверчивость-подозрительность, M-практичность-мечтательность, N-прямолинейность-дипломатичность, О-спокойствие-тревожность, Q1-консерватизм-радикализм, Q2-конформизм-нонконформизм, Q3-низкий самоконтроль-высокий самоконтроль, Q4-расслабленность-напряженность, MD-адекватная самооценка-неадекватная самооценка, FB- шкала лжи

**2.7.Сводная таблица показателей уровня выраженности видов агрессии
женщин, осужденных к длительным срокам лишения свободы
(методика Басса-Дарки).**

Шкалы /	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозритель	Вербальная агрессия	Чувство	Враждебност	Агрессивнос
1	6	5	7	6	7	8	7	8	13	20
2	7	6	8	6	9	5	7	6	14	22
3	5	4	7	6	8	6	9	5	14	21
4	7	6	7	9	9	5	8	6	14	22
5	8	6	9	8	7	5	6	4	12	23
6	8	5	6	7	7	8	7	5	15	21
7	7	6	8	7	8	6	7	6	14	22
8	6	4	7	6	6	6	6	5	14	19
9	5	7	9	8	9	7	7	6	16	21
10	8	6	7	9	8	5	8	6	13	23
11	8	5	5	7	9	4	9	7	13	22
12	9	7	6	6	7	6	6	5	13	21
13	7	7	9	5	8	7	6	6	15	22
14	6	6	8	8	7	5	9	6	12	23
15	8	6	7	5	8	5	7	5	13	22
16	8	5	5	6	8	6	7	5	14	20
17	7	4	9	7	9	7	8	4	16	24
18	6	7	6	6	7	5	6	7	12	18
19	8	8	6	7	9	8	6	8	17	20
20	7	6	7	9	9	5	7	6	14	21
21	7	6	5	6	8	7	5	8	15	17
22	8	7	7	8	8	6	7	7	14	22
23	6	5	6	7	9	5	6	7	14	18
24	6	9	7	9	7	5	5	5	12	18
25	7	7	7	7	9	8	9	7	17	23

**2.8.Сводная таблица показателей уровня выраженности видов агрессии
женщин, осужденных к коротким срокам лишения свободы
(методика Басса-Дарки).**

Шкалы	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Враждебность	Агрессивность
1	4	4	5	5	4	3	4	6	7	13
2	6	2	4	5	6	4	3	6	10	13
3	5	4	5	4	4	5	6	7	9	16
4	7	5	6	3	5	4	5	6	9	18
5	5	4	6	6	6	4	6	8	10	17
6	4	5	4	5	3	3	5	5	9	13
7	4	6	5	6	7	5	6	4	12	15
8	5	5	4	4	5	6	4	6	11	13
9	6	4	7	5	4	4	7	6	8	20
10	5	5	4	7	6	5	3	5	11	12
11	4	4	5	6	4	4	5	6	8	14
12	5	3	6	3	4	4	6	5	8	17
13	7	4	7	4	5	3	7	6	8	21
14	6	5	4	8	3	5	5	7	8	15
15	5	3	7	5	5	4	7	6	9	19
16	4	3	3	6	6	3	3	6	9	10
17	5	4	5	7	7	3	4	7	10	14
18	6	5	6	3	6	5	6	6	11	18
19	3	3	3	4	3	3	6	7	6	12
20	4	4	4	5	5	4	4	6	9	12
21	5	3	5	7	6	3	4	5	9	14
22	6	4	6	3	4	4	6	7	8	18
23	5	2	5	4	6	4	5	6	10	15
24	4	5	4	4	4	5	4	5	9	12
25	5	4	5	6	7	3	4	6	10	14

**2.9.Сводная таблица показателей уровня выраженности видов агрессии
женщин, осужденных к длительным и коротким срокам лишения
свободы (ср. балл).**

Шкалы	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Враждебность	Агрессивность
Корот.срок	5	4	5	5	5	4	5	6	9,12	15
Длит.срок	7	6	7	7	8	6	7	6	14	21

3.1. Значения Т-критерия Стьюдента (значимость различий показателей самоотношения до и после формирующего эксперимента в экспериментальной группе)

При ст.св.=24 , $t_{кр}$ (при $p \leq 0.01$)= 2,797 $t_{кр}$ (при $p \leq 0.05$)= 2,064

Критерий парных выборок

	Парные разности					t	ст.св.	Знч. (2-сторон)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
				Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара мис1 - мис12	3,12000	1,12990	,22598	2,65360	3,58640	13,807	24	,000
Пара мис2 - мис22	,52000	,91833	,18367	,14093	,89907	2,831	24	,009
Пара мис3 - мис32	-	1,73205	,34641	2,91496	1,48504	6,351	24	,000
Пара мис4 - мис42	-	1,47986	,29597	3,85086	2,62914	10,947	24	,000
Пара мис5 - мис52	,00000	,28868	,05774	-,11916	,11916	,000	24	1,000
Пара мис6 - мис62	,08000	1,03763	,20753	-,34831	,50831	,385	24	,703
Пара мис7 - мис72	4,24000	1,94251	,38850	3,43817	5,04183	10,914	24	,000
Пара мис8 - мис82	,32000	1,31403	,26281	-,22240	,86240	1,218	24	,235
Пара мис9 - мис92	-,88000	1,76352	,35270	1,60794	-,15206	2,495	24	,020

3.2. Значения Т-критерия Стьюдента (значимость различий показателей самоотношения до и после формирующего эксперимента в контрольной группе)

При ст.св.=24 , $t_{кр}(при p \leq 0.01) = 2,797$ $t_{кр}(при p \leq 0.05) = 2,064$

Критерий парных выборок

	Парные разности					t	ст.св.	Знч. (2-сторон)
	Среднее	Стд. отклонение	Стд. ошибка среднего	95% доверительный интервал разности средних				
				Нижняя граница	Верхняя граница			
Пара 1 мис1 - мис12	-	1,29099	,25820	-	-,46710	3,873	24	,001
Пара 2 мис2 - мис22	,64000	1,15036	,23007	,16515	1,11485	2,782	24	,011
Пара 3 мис3 - мис32	,52000	1,26227	,25245	-,00104	1,04104	2,010	24	,055
Пара 4 мис4 - мис42	,20000	,76376	,15275	-,11527	,51527	1,309	24	,203
Пара 5 мис5 - мис52	,20000	,50000	,10000	-,00639	,40639	2,000	24	,057
Пара 6 мис6 - мис62	,28000	,89069	,17814	-,08766	,64766	1,572	24	,129
Пара 7 мис7 - мис72	,20000	,64550	,12910	-,06645	,46645	1,549	24	,134
Пара 8 мис8 - мис82	-,64000	1,25433	,25087	-	-,12224	1,551	24	,118
Пара 9 мис9 - мис92	-,80000	1,93649	,38730	-	-,00066	2,066	24	,050

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ САМООТНОШЕНИЯ ОСУЖДЕННЫХ ЖЕНЩИН

Цель: расширение сферы «Я» человека, коррекция отношения к себе, формирование уверенности в себе.

Задачи: получение полного и точного представления о себе как об индивидуальности, развитие внутренней активности, формирование социального доверия, формирование адекватной самооценки, развитие социальных эмоций, развитие коммуникативных навыков. Задачи коррекции фокусируются на составляющих сферы «Я»: представление о себе (когнитивный аспект), самооценка (оценочный аспект), отношение к себе (оценочный аспект).

Технология коррекции направлена на изменение самооотношения. Однако поскольку отношение к себе формируется на основе представлений о себе, сопряженных с их самооценкой, и проявляется в поведении, в орбиту воздействия вовлекаются все компоненты сферы Я - «образ Я», самооценка, самооотношение.

Инструментом воздействия выступает группа, которая позволяет выйти на понимание и коррекцию проблем человека за счет межличностного взаимодействия и групповой динамики. В группе человек чувствует себя принимающим и принятым, доверяющим и пользующимся доверием, заботящимся и окруженным заботой, помогающим и получающим помощь. В такой обстановке взаимопонимания и взаимодействия облегчается процесс разрешения межличностных конфликтов, возникающих вне группы. Человек пробует и осваивает новые навыки поведения, у него появляется возможность экспериментировать с различными стилями межличностных отношений.

Предмет: коммуникативная и эмоционально-волевая сфера.

Средства: игра, элементы психогимнастики, специальные приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков самоанализа, общения, релаксации, элементы психодрамы.

Тематика занятий предусматривает коррекцию представлений о себе, т. е. когнитивных компонентов сферы «Я», процесс самооценивания, эмоционально-ценностного отношения к себе, и, как следствие, неадекватных образцов поведения.

Разработан: Чурило Н. В. на основе работ Большакова В. Ю. (1996), Харина С. С. (1998), Трошкиной Е. В. (2001).

Апробирован: Чурило Н. В. в рамках работы Психологической службы БГУ (2002-2003 гг.).

При построении тренинга самооотношения учитывались следующие принципы:

- 1) акцент на взаимоотношениях между участниками группы в ситуациях «здесь и теперь»;
- 2) объективация субъективных чувств и эмоций участников группы по отношению друг к другу, выступающих в качестве материала для анализа;
- 3) атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, которая создается для того, чтобы можно было искренне и правдиво выражать свои чувства и ощущения по отношению друг к другу, а также получать «обратную связь» от других членов группы;
- 4) климат психологической безопасности, при котором обеспечивается индивидуальный выбор как степени включения в групповой процесс, так и происходящих

в ходе этого процесса изменений.

Технология социально-психологической коррекции самооотношения личности рассчитана на регулярные занятия в течение года длительностью 50 часов, 12 занятий в течение 2 месяцев продолжительностью 4 академических часа два раза в неделю. Данная продолжительность занятий позволяет обеспечить включение в коррекционный процесс, выполнить задания содержательной части, а также проанализировать каждое занятие. Недельный перерыв между занятиями предусмотрен для осмысления нового опыта, подготовки и выполнения домашних заданий.

Самое главное при проведении различных упражнений - это анализ и рефлексия своих мыслей, эмоциональных состояний, поступков. Каждый член группы в ходе выполнения упражнений анализирует представления о себе, механизмы оценивания себя в различных ситуациях, причем может сразу проверить адекватность самооценки через обратную связь и обсуждение в группе. При выполнении любых упражнений есть возможность высказать свое мнение, эмоции, обсудить свое состояние, отношение к себе и другим в процессе работы и после выполнения какого-либо упражнения.

Завершает каждое занятие самоотчет всех участников группы о своих ощущениях, эмоциях, установках и др., проводимый последовательно каждым членом группы и направленный на закрепление знаний, отношений и поведенческих паттернов, полученных в ходе занятия. Самоотчет проводится в форме упражнения «Рефлексия „здесь и сейчас“», которое предназначено для отработки навыка рефлексии и контроля внутригрупповых процессов в ходе программы социально-психологической коррекции, а также с помощью данного упражнения участники программы обучаются анализировать информацию о себе и других людях, как во время занятий, так и вне их.

Несмотря на то что вся программа коррекции направлена на расширение сферы «Я», каждое занятие в рамках программы коррекции самооотношения личности имеет свою тематику и конкретные цели. Некоторые занятия в большей степени направлены на расширение представлений о себе, получение новой информации о своей внешности, поведении и др. Для этой цели нами использовались психодиагностические тесты, метафорический рисунок, самопрезентация и другие методы. Другие занятия в большей степени направлены на получение нового эмоционального опыта, самооценку и анализ личностных особенностей. Некоторые упражнения и домашние задания предполагают применение полученных знаний, реализацию новых поведенческих паттернов.

Коррекция самооотношения личности в ходе каждого занятия предполагает воздействие на все компоненты сферы «Я», так как самооотношение является интегративным образованием сферы «Я». Все упражнения и задания в ходе программы социально-психологической коррекции самооотношения предполагают получение нового опыта общения и, как следствие, расширение социального опыта личности. Ведущий программы обучает участников группы навыкам релаксации, рефлексии и анализу разнообразного опыта, полученного в ходе выполнения упражнений, игр и различных заданий.

Занятие 1. «ЗНАКОМСТВО»

Цели:

- самоопределение членов группы;
- создание в группе благоприятной атмосферы для коррекции самооотношения и личностного роста;
- расширение представлений о себе каждого участника группы;

- обучение навыкам самоанализа.

В ходе данного занятия рекомендуется проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Знакомство».
2. Упражнение «Назови свое имя».
3. Упражнение «Ситуации».
4. Упражнение «Поза уверенности».
5. Релаксационное упражнение «Зеркало».
6. Упражнение «Скульптура».
7. Упражнение «Метафорический рисунок».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «ЗНАКОМСТВО»

Цель. Данная процедура предназначена для формирования установки на взаимодействие, определения возможных тактики и стратегии поведения и создания климата психологической безопасности. Данная процедура облегчает процесс знакомства, так как на первом занятии не все могут свободно говорить о себе.

Ресурсы. Можно заготовить визитки-беджи с именами участников.

Шаг 1. Участники разбиваются на пары и 10-15 минут проводят взаимное интервью.

Шаг 2. По окончании интервью каждый представляет своего интервьюированного.

Рекомендации ведущему. Форма обсуждения должна быть мягкой и ненавязчивой. Для активизации представления можно использовать приемы типа игры в ассоциации, вопросы от каждого члена группы. Особое внимание необходимо уделить тем членам группы, которые имеют психологические особенности, осложняющие процесс коррекции самооотношения.

Упражнение «НАЗОВИ СВОЕ ИМЯ»

Цель. Процедура предназначена для установления доброжелательной атмосферы в группе и облегчения процесса знакомства.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Сядьте поудобнее в один большой круг, назовите свое имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

Шаг 2. Затем называют положительное качество или то, что в себе ценят на вторую букву имени и т.д.

Шаг 3. Проведение обсуждения.

- Что вы цените в себе?
- Трудно ли было находить в себе хорошее качество?
- Что вы при этом чувствовали?»

Рекомендации ведущему. Длительность данного упражнения не ограничена, но тренеру необходимо следить за тем, чтобы участникам было интересно и остановить игру тогда, когда интерес к ней заметно ослаб или игра грозит очень затянуться.

Упражнение «СИТУАЦИИ»

Цель. Процедура предназначена для самопознания, отработки навыков рефлексии и осознать свое психологическое состояние.

Ресурсы. Материалы тренера.

Шаг 1. Участники зачитывают ситуации.

Шаг 2. Анализируются свои эмоции и мысли, возникающие при чтении каждой ситуации; высказываются о том, как сами бы поступили в каждой ситуации.

Шаг 3. Проигрывание ситуации.

Рекомендации тренеру. Все ситуации предлагаются каждому участнику для анализа и обсуждения. Обсуждение должно быть в форме пожеланий, обсуждение возможностей и ограничений, мягкое и доброжелательное. Можно предложить домашнее задание, например, создание своей ситуации и с последующим ее анализом и проигрыванием.

Материалы тренера

Ситуация 1

В каком бы настроении Вы не проснулись, задержитесь взглядом на своем лице в зеркале и состройте себе гримасу, которая сможет Вас рассмешить. Если не получается, имейте в виду, что люди могут воспринимать вас как злого или надменного человека. Вам, возможно, тяжело дается общение на игровом уровне, а стало быть, Вы бываете утомительно скучным. Разумеется, Ваше право - остаться таким, как есть. Но тогда не сетуйте на недоброжелательность окружающих.

Ситуация 2

Расположите два зеркала так, чтобы увидеть себя в профиль. Заставьте себя не прихорашиваться: ссутультесь, не выпячивайте подбородок, держите рот приоткрытым, взгляд рассеянным. Постарайтесь принять себя в этом неприглядном виде. Трудно? Не исключено, что вы не можете реалистично оценить себя таким, каким вы видите другим людям.

Ситуация 3

Находясь в транспорте, приглядитесь к какому-нибудь человеку. Постарайтесь сделать так, чтобы Ваш интерес к нему был бы не замечен. Постарайтесь вообразить изучаемое лицо улыбающимся, опечаленным, насмешливым, гневливым, испуганным, полным нежности. Тот, кто не умеет этого воображать, вероятно, не вполне понимает и распознает смену чувств и настроения партнеров по общению.

Ситуация 4

При случайной ссоре заставьте себя, независимо от того, правы Вы или нет, спокойно произнести: «Извините», а затем замолчите, как бы не вел себя инициатор ссоры. Если вы не можете сдержаться, то вы или слишком доминантны или нервны. И то, и другое - помеха в общении.

Ситуация 5

Испытайте свое умение шутить в напряженной обстановке. Например, в переполненном транспорте. Если вы взяли верный тон или мимику, то другие подхватят шутку. Если реплика не удалась, Вы не вполне свободно владеете невербальными средствами общения.

Ситуация 6

В Вашем окружении, наверное, есть человек, особенно неприятный для Вас. Попробуйте представить его близким другом или родственником. Не получается? Возможно, Вам трудно быть объективным и Вы принимаете свои заблуждения за истину в последней инстанции.

Ситуация 7

Попробуйте в кругу друзей никого не перебивать и внимательно слушать говорящего. Слушая человека, попытайтесь понять его душевное состояние. Если не получается, возможно, Вы слишком поглощены собой и слушаете скорее себя, чем собеседника. Внимательно сосредоточьтесь на своих мыслях, эмоциях, постарайтесь понять свое душевное состояние.

Упражнение «ПОЗА УВЕРЕННОСТИ»

Цель. Упражнение дает возможность провести сравнительный анализ уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника, материалы тренера.

Шаг 1. Обсуждение вопросов уверенного поведения с помощью материалов тренера.

Шаг 2. Участники получают раздаточные материалы и знакомятся с ними.

Шаг 3. Обработка внешней уверенности.

«Язык наших жестов и поз выразительнее наших слов. По одному движению можно понять, как чувствует себя человек в той или иной ситуации. Уверенные в себе люди отличаются прямой походкой, их жесты выразительны, позы - открыты.

Примите максимально закрытую позу: скрестите руки на груди, скрестите ноги. Что вы чувствуете? А потом - максимально откройтесь. Что вы чувствуете теперь? Встаньте в позу „руки в боки". А теперь заведите руки за спину. Какие позы дают вам ощущения уверенности?

Представьте, что центр тяжести вашего тела находится в центре живота - пусть он представится вам железным шариком, круглым камнем или чем-то в этом роде. Сместите его из головы, занятой тяжелыми и малопродуктивными мыслями, в самый центр живота, за пупок. Пройдите метров десять - позвоночник прямой, подбородок параллельно полу, ощутите разницу между вашей обычной походкой. Сосредоточьтесь на жестах и позах уверенности».

Шаг 4. Обсуждение.

- Что вы чувствовали?

- Какие позы и жесты давали вам ощущения уверенности?»

Материалы тренера

Что такое уверенность в себе? Какого человека можно назвать уверенным в себе?

Психологи выделили признаки уверенного в себе человека.

1. Эмоциональность речи, что соответствует открытому (уверенный человек называет чувства «своими именами» и не заставляет партнера по разговору догадываться, какое именно чувство стоит за его словами), спонтанному (уверенный в себе человек выражает чувства спонтанно, т. е. в момент, когда они возникли) и подлинному (уверенный человек говорит именно о тех чувствах, которые он испытывает, он не стремится скрыть или смягчить проявление своих как позитивных, так и негативных чувств) выражению в речи всех испытываемых чувств.

2. Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи, что означает ясное проявление чувств в вербальной плоскости и соответствие между словами и невербальным поведением.

3. Умение противостоять и атаковать, проявляющееся в прямом и честном выражении собственного мнения, без оглядки на мнение окружающих.

4. Умение не прятаться за неопределенными формулировками чаще, чем другие, уверенные люди используют местоимение «Я».

5. Уверенные люди имеют огромное влияние на окружающих. Только спокойная уверенность способна создать вокруг нас зону притяжения, которую всегда безошибочно определяют люди. Только внутренняя сила действительно способна держать нас на плаву в любых обстоятельствах. Уверенные в себе люди быстрее других добиваются успеха. Они энергичны, менее зависимы от обстоятельств, поскольку предпочитают формировать их сами. Отсутствие уверенности лишает человека внутренней силы, ослабляет его жизненные позиции. Слабые редко добиваются успеха, поскольку их постоянно мучают сомнения. Неуверенные люди не способны проанализировать сложную ситуацию, не способны принять ответственное решение. Их не воспринимают как серьезных партнеров в бизнесе. Их отличительный признак – постоянное недовольство жизнью, их редко покидает дурное настроение. Им неведомо такое понятие как сила духа. Уверенность – это состояние духа.

6. Уверенные люди всегда выступают в роли лидера – деятельного, активного, способного на риск. Неуверенные, как правило, играют роль жертвы.

Как известно, все познается в сравнении. Чтобы до конца понять, что же такое уверенность, нужно прежде разобраться с тем, что такое неуверенность. Неуверенность.

- Вялость, слабость во всем теле, бледность.
- Скованность движений, неестественность жестов, «закрытые позы».
- Нарушение ритма дыхания.

Голос тихий, робкий, заметное изменение тембра, интонационная бесцветность.

Речь невыразительная, отсутствуют четкие формулировки. Враждебное восприятие мира, чрезмерная обидчивость, слезливость.

- Ощущение собственной неполноценности, неловкости, вины.
- Ощущение потери контроля над ситуацией. Уверенность.
- Легкость во всем теле.
- Ощущение внутренней силы.
- Непринужденность жестов и поз, грациозность движений.
- Позитивное восприятие мира.
- Эмоциональная окраска и образность речи.
- Ощущение собственной значимости, гордости.
- Ощущение полного контроля над ситуацией.

Раздаточные материалы Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение

Характеристики	Тип поведения		
	неуверенное	уверенное	агрессивное
	Невербальные		
Контакт глаз	Отсутствует. Человек избегает контакта глаз, смотрит себе под ноги, но только не на собеседника	Ситуативный. Смотрит в глаза собеседнику в тот момент, когда сам говорит или когда партнер говорит нужные и интересные вещи	«Сверлящий». Взгляд прямо в глаза собеседнику

Дистанция общения	Больше нормальной. Человек пятится назад, начинает разговор прямо от двери, отступает, если к нему приближается собеседник	Нормальная в данной культурной и социальной среде	Меньше нормы. Дистанция уменьшается до такой степени, что это становится неприятно собеседнику. Уменьшение дистанции является средством давления на собеседника
Тон, громкость голоса. Паузы в разговоре	Говорит очень тихо, часто сбиваясь. Невыносит пауз в разговоре	Достаточно громко, чтобы его услышали. Умеет держать паузу	Говорит очень громко, умеет держать паузу. Нестесняясь, перебивает партнера
Жестикуляция	Скованная. Дрожь в коленях, нервные движения рук	Свободная и соответствующая содержанию речи	Бурная. Сжатые кулаки, стремление рвать и бить все, что попадает под РУКУ
Вербальные			
Использование местоимения «Я»	Не используется. Вместо этого: неопределенные формулировки, фразы от «третьего лица», обобщение. Косвенные обвинения и упрек	Используется местоимение «Я»	Используется редко. Повелительное наклонение, прямые приказы, угрозы и обвинения
Выражение желаний, чувств, требований	Прямо не выражаются	Выражаются прямо и обсуждаются	Выражаются прямо в категоричной или приказной форме
Обоснование чувств, желаний, требований	Очень пространные, затянутые объяснения и оправдания	Краткое и четкое обоснование, заранее обдуманное	Отсутствуют («потому, что я так сказал»)

Релаксационное упражнение «ЗЕРКАЛО»

Материалы тренера

Инструкция

Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза — все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо ваш внутренний голос постоянно твердит «Я хуже всех!».

Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности.

С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущение страха, тревоги, мнительности.

А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым, и, наконец, гаснет совсем.

Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы - уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним.

Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!» Глубоко вдохните и откройте глаза.

Упражнение «СКУЛЬПТУРА»

Цель. Процедура предназначена для закрепления навыков внешне уверенного поведения.

Ресурсы. Раздаточные материалы по уверенному поведению (см. упражнение «Поза уверенности»).

Шаг 1. Группа делится на 2 части. Дается задание. Одной части «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, уверенного в себе, другой - человека без чувства собственного достоинства, неуверенного в себе.

Шаг 2. Фигуры «лепятся» из одного участника, которому все остальные «придают» необходимую позу, показывают мимику.

Шаг 3. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты, члены второй подгруппы, могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Шаг 4. По окончании упражнения - обсуждение.

- «Какова цель этого упражнения?»

-Трудно ли было выполнять задание „скульптуре" и „экскурсоводу" и другим участникам группы?»

Упражнение «МЕТАФОРИЧЕСКИЙ РИСУНОК»

Цель. Процедура предназначена для самопознания и самовыражения.

Ресурсы. Бумага, карандаши или фломастеры.

Шаг 1. Каждый член группы изображает себя в виде метафоры.

Шаг 2. Обсуждение рисунков. Сначала высказываются другие участники для того, чтобы выяснить, каким они видят автора, какие впечатления от его рисунка, а затем автор объясняет, что он хотел сказать этим рисунком.

Рекомендации ведущему. Форма обсуждения должна быть мягкой и ненавязчивой. Положительный аспект данного упражнения - возможность диагностики неосознаваемых аспектов самоотношения. Важное внимание нужно уделить выбору цветовой гаммы.

Поэтому желательно, чтобы у каждого участника был набор карандашей или фломастеров.

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Цель. Процедура предназначена для отработки навыка рефлексии и постоянного контроля групповых процессов в ходе тренинга.

Ресурсы. Доска, мел (флип-чарт и маркеры).

Шаг 1. Участникам необходимо выразить вербально и невербально (рисунком на доске) свое мнение о том, что сегодня происходило с ними и группой.

Шаг 2. Необходимо ответить на два вопроса.

- «Что понравилось сегодня на занятии?
- Что хотелось бы изменить на занятии?»

Домашнее задание

«Запишите свой голос на магнитофон, послушайте его. Насколько громко вы говорите? Выдерживаете ли вы паузы? Варьируете ли вы модуляции голоса по своему желанию? Насколько приятен тембр вашего голоса? Записывайте и слушайте себя столько раз, сколько потребуется, пока вы не останетесь довольны собой. Попробуйте поговорить в таком режиме с кем-нибудь по телефону, потом - в ходе прямого контакта. Затем запомните и запишите свои ощущения?»

Занятие 2. «СПЛОЧЕНИЕ»

Цели:

- создание климата психологической безопасности;
- изучение особенностей личности участников;
- расширение и углубление знаний участников о себе;
- расширение ролевого репертуара участников;
- обучение навыкам самоанализа, развитие рефлексии.

В рамках данного занятия рекомендуется проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «20 Я».
2. Упражнение «Назови животного».
3. Релаксационное упражнение «Напряжение-расслабление».
4. Упражнение «Круг субличностей».
5. Упражнение «Уличное знакомство».
6. Упражнение «Письмо себе».
7. Упражнение «Здесь и сейчас».

Обсуждение домашнего задания

Обсуждаются вопросы.

- «Кто выполнял домашнее задание?
- У кого „эксперимент получился“?
- Кто может зачитать и прокомментировать свои чувства?»

Упражнение «20 Я»

Цель. Процедура предназначена для установления атмосферы открытости, доброжелательности и доверия. Для психолога является диагностическим.

Ресурсы. Карандаши или ручки, бумага.

Шаг 1. «Двадцать раз ответьте на вопросы „кто я?, какой я?“. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения

„Я"...»

Шаг 2. Приколоть лист бумаги на грудь.

Шаг 3. Медленно ходить по комнате, подходить к другим членам группы и внимательно читать то, что написано на листке у каждого. Ходить медленно и лишь читать то, что написано у остальных.

Шаг 4. Когда тренер скажет: «Стоп!», необходимо остановиться рядом с кем-нибудь и рассказать друг другу о своих ответах.

Упражнение «НАЗОВИ ЖИВОТНОГО»

Цель. Процедура предназначена для создания благоприятной дружеской атмосферы в группе.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый. Теперь давайте запомним ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения. Два хлопка в ладоши и два удара по коленям. На протяжении всего упражнения мы будем выдерживать этот ритм. Задавать его буду я. Тот из вас, кто начнет первым, хлопнет два раза в ладоши и скажет название „своего" животного, а потом, хлопнув два раза по коленям, название животного того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, передаст ход другому. При этом нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал ход. Те, кто ошибется, должны будут воспроизвести характерные звуки своего животного».

Шаг 2. Обсуждение.

- «Что понравилось?»
- Легко ли было изображать животных?»
- Почему были выбраны те или иные животные?»

Релаксационное упражнение «НАПРЯЖЕНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ»

Материалы тренера

Инструкция

Сегодня и на последующих занятиях мы с вами будем обучаться навыкам достижения состояния внутренней тишины, глубокого покоя и ясности мысли. Предлагаемая вам релаксационная техника «напряжение-расслабление» - это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них.

Примите положение лежа, расположите руки вдоль туловища и выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, чтобы начать процесс релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш

живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью. Это самый естественный и спокойный способ дыхания. Мы дышим так, когда спим (пауза 15 секунд), сейчас ваше дыхание станет медленным и размеренным (пауза 30 секунд).

Давайте сосредоточимся на различных группах ваших мышц. Сначала наморщите лоб, поднимая брови (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте лоб

(пауза 5 секунд).

Теперь почувствуйте полностью расслабленный лоб; пусть любое напряжение, которое вы чувствуете, здесь растворится без следа (пауза 10 секунд). Закройте глаза, крепко сожмите веки (пауза 5 секунд), медленно расслабляйте глазные мышцы (пауза 5 секунд), позвольте им полностью расслабиться (пауза 10 секунд). Теперь улыбнитесь, улыбнитесь так широко, как только можете, почувствуйте, как напряглись мускулы щек (пауза 5 секунд). Позвольте улыбке медленно уйти, почувствуйте, как исчезает напряжение в ваших щеках (пауза 5 секунд). Наслаждайтесь ощущением абсолютно расслабленных мускулов ваших щек. Позвольте любому оставшемуся напряжению, которое вы еще чувствуете, исчезнуть, раствориться (пауза 15 секунд). Сжимайте губы, вместе, сильно (пауза 5 секунд). И медленно расслабляйте губы, язык (пауза 5 секунд). Ощутите ваш язык, губы полностью расслаблены (пауза 10 секунд). Сильно стисните зубы (пауза 5 секунд). Постепенно позволяйте челюстям ослабевать и расслабляться, почувствуйте, как напряжение отступает и исчезает (пауза 5 секунд). Почувствуйте все лицо в состоянии покоя. Ваш лоб, лицо и рот полностью расслаблены (пауза 5 секунд). Ни один мускул не шелохнется на лице. Лицо неподвижно и безвольно (пауза 10 секунд). Почувствуем напряжение в мышцах шеи. Склоните голову на грудь и постарайтесь коснуться ее подбородком. Напрягите шею (пауза 5 секунд). Медленно отведите голову от груди, расслабьте шею (пауза 5 секунд). Надавите головой назад, на поверхность, на которой она лежит (пауза 5 секунд). И постепенно сбрасывайте все напряжение в шее (пауза 5 секунд). Теперь все мышцы шеи расслаблены и неподвижны, голова мягко, без усилия покоится на поверхности. Позвольте любому напряжению исчезнуть из головы и шеи (пауза 15 секунд).

Теперь поднимите плечи к голове, так высоко, как только можете (пауза 5 секунд). И медленно позвольте им опуститься (пауза 5 секунд). Теперь вы почувствуете ваши плечи спокойными и неподвижными (пауза 15 секунд). Напрягите верхнюю часть руки, сгибая бицепсы так, чтобы появилась выпуклость (пауза 5 секунд). Медленно снимайте напряжение в верхней части руки (пауза 5 секунд). Сожмите кулаки и напрягите мышцы предплечья и запястья (пауза 5 секунд). И вновь расслабление, медленное и постепенное (пауза 5 секунд). Полностью расслабьте голову, шею, плечи и руки так, чтобы им было свободно и удобно (пауза 15 секунд). Напрягите мускулы груди и живота (пауза 5 секунд). Постепенно расслабьте их. Прогните спину, почувствуйте напряжение в ней (пауза 5 секунд). И медленно разогнитесь, расслабляя каждый мускул (пауза 5 секунд). Вы ощущаете вашу голову, шею, торс и руки в абсолютном покое. Позвольте им лежать безвольно и неподвижно. Вообразите себе, какие они неподвижные; вы просто, не можете передвигать ими (пауза 25 секунд).

Теперь давайте поработаем с нижней частью тела. Сперва напрягите ягодичные мускулы (пауза 5 секунд). И позвольте им расслабиться понемногу, постепенно (пауза 5 секунд). Избавьтесь от любого оставшегося в ягодицах напряжения. Ощутите, как они лежат - удобно, хорошо (пауза 15 секунд). Напрягите мышцы бедер, затем коленные мускулы (пауза 5 секунд). Позвольте напряжению в ваших бедрах и коленях медленно исчезнуть (пауза 5 секунд). Ваши бедра и колени теряют оставшееся напряжение и ложатся, чтобы отдохнуть (пауза 15 секунд). Напрягите икры ног (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте их (пауза 5 секунд). Вы чувствуете ваши ноги полностью расслабленными (пауза 15 секунд). Загните пальцы ног вверх как можно сильнее (пауза 5

секунд). Медленно расслабьте пальцы ног (пауза 5 секунд). Теперь загните пальцы ног вниз как можно дальше (пауза 5 секунд). Позвольте пальцам и стопам ног постепенно вернуться в состояние покоя, отдыха (пауза 5 секунд). Ваши ступни пребывают в полном покое (пауза 10 секунд).

Вы ощущаете силу тяжести, прижимающую все ваше тело, полностью расслабленное и спокойное, вниз. Вы чувствуете глубокое расслабление (пауза 25 секунд). Вы спокойны и полностью расслаблены - от макушки до носков. Каждый раз, достигая такой релаксации, вы получаете глубокий, полный отдых, после которого вам так легко жить. Обратите внимание, как вам удобно, какое состояние мира и блаженства несет вам эта релаксация (пауза 15 секунд).

Обратите внимание на дыхание, дающее жизнь, бесконечный цикл, несущий жизненную энергию во время вдоха и забирающее ненужное во время выдоха. Ваше расслабление достигнет необычайной глубины, если вы ощутите, как проходит через ваше тело поток воздуха, втекающая вовнутрь и затем покидая его (пауза 1 минута).

Вновь обратите внимание, как отяжелело ваше тело. Вы не можете двигаться (пауза 20 секунд). Оставайтесь в таком состоянии столько, сколько хотите: 1 минуту, 10 минут, 20 минут, еще больше. Никто не будет мешать вам. А когда вы встанете, ваши движения будут спокойными, мягкими и плавными.

Упражнение «КРУГ СУБЛИЧНОСТЕЙ»

Цель. Процедура предназначена для актуализации потребностей самопознания, расширения ролевого репертуара участников, принятия себя.

Ресурсы. Бумага, ручки, карандаши.

Шаг 1. Дается задание перечислить все свои желания, записать все, которые придут в голову.

Шаг 2. Укрупнить список желаний в блоки.

Шаг 3. На другом листе бумаги нарисовать круг диаметром примерно 20 сантиметров. Внутри - кольцо - центральную часть «Я». Между двумя кольцами нужно разместить другие части себя, нарисовать символы, отражающие блоки своих желаний - «субличности» и придумать каждой субличности имя. Затем раскрасить свое «Я».

Шаг 4. Обсуждение. Необходимо обратить внимание на то, как разделена центральная часть «Я» и какими субличностями; кто признал себя хозяином своих негативных субличностей, а кто нет; какие черты характера проявились в этом упражнении.

Рекомендации ведущему. Упражнение выполняется строго индивидуально, после релаксационного упражнения.

Упражнение «УЛИЧНОЕ ЗНАКОМСТВО»

Цель. Процедура позволяет осознавать необходимые условия для установления и поддержания вербального контакта с людьми, а так же отработать основные навыки знакомства. Ресурсы. Раздаточные материалы.

Шаг 1. Все участники становятся в круг. Дается задача. «Вы разбились на небольшие группы (5-7 чел). Просьба от каждой группы выделить самого смелого человека, кого вы считаете лидером. Стоящие рядом со мной смельчаки будут играть роль постороннего лица. Остальная часть каждой группы будет играть роль компании, в которой все хорошо знают друг друга. Внимание, задача компании. Быстро, в течение минуты придумать ситуацию, в которой вы собираетесь куда-то идти. После того, как вы

придумаете ситуацию, даете знак постороннему лицу - вашему лидеру. Его задачей будет подойти к вам, попытаться понять, о чем вы разговариваете, определить тему и, познакомившись с вами, влиться в вашу компанию. Ваша задача -немного сопротивляться чужеродному вторжению, однако в конце концов принять нового члена в свою компанию». На знакомство отводится 3 минуты.

Шаг 2. Идет коллективное обсуждение того, что в поведении нового лица помогло принять его в вашу компанию, а что оттолкнуть. После краткого обсуждения из группы выделяется следующий человек, который будет играть роль прохожего и т.д.

Шаг 3. Выводятся общие советы для знакомства, тренеру целесообразно описать общие закономерности начала беседы с незнакомым или малознакомым человеком. «Думаю, что каждый из вас должен использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, какие ситуации мы можем решить с помощью это-го навыка. Начало беседы хорошим способом может помочь вам в любой ситуации». Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 4. Моделирование ситуаций. Например, предложить планы на выходные понравившемуся человеку.

Раздаточные материалы Алгоритм «Начало беседы»

№ п/п	Шаги	Примечание
1	Поздоровайтесь с другим человеком	Выберите правильное место и
2	Поболтайте с ним о чем-нибудь, не относящимся к существу проблемы	
3	Убедитесь, что другой человек вас слушает	Проверьте, слушают ли вас: посмотрите на собеседника, кивает ли он головой, говорит ли он
4	Перейдите к главной теме	

Упражнение «ПИСЬМО СЕБЕ»

Цель. Процедура предназначена для самоанализа и самовыражения, а также служит для тренера прекрасной диагностикой самоотношения.

Ресурсы. Бумага, ручка, конверты для каждого из участников с подписанными именами.

Шаг 1. «Каждый человек рано или поздно понимает, что самый близкий ему человек - это он сам. И что с этим близким человеком неплохо хотя бы поговорить. Познакомиться. Подружиться. И что он - „Я" - нуждается в нашем внимании и любви. „Я", которое сейчас будет писать письмо, как проснувшийся умиленный Хозяин, рассказывающий лошадям (и экипажу в целом) о своей любви, а так же дающий им всем свои Умные Указания. Вам необходимо сейчас написать письмо себе о том, что вы давно хотели себе сказать, что посоветовать, на что обратить внимание».

Шаг 2. Письма раскладываются по конвертам с именами участников и вручаются авторам.

Шаг 3. Дается домашнее задание написать ответ себе от своего «Я».

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» См. занятие 1.

Занятие 3. «ЗДРАВСТВУЙ, ЭТО Я...»

Цели:

- создание климата психологической безопасности;

- расширение и углубление знаний участников о себе;
- дифференциация самооценки и самоотношения;
- выявление и анализ механизмов самооценки;
- выработка навыков представления себя окружающим;
- информирование о различных формах и способах саморепрезентации;
- обучение навыкам самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих занятий:

1. Упражнение «Комплименты».
2. Релаксационное упражнение «Здравствуй, Я, мой любимый».
3. Упражнение «Интервью».
4. Упражнение «5 предложений».
5. Упражнение «Ассоциации».
6. Упражнение «Я - Хозяин!».
7. Упражнение «Принятие критики».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Обсуждение домашнего задания

Обсуждение проводится по вопросам:

- «Все ли получили письма от своего „Я“?»
- Какие чувства и мысли возникали?
- Нужно ли еще что-то сказать своему „Я“?»

Упражнение «КОМПЛИМЕНТЫ»

Цель. Процедура предназначена для сплоченности группы, создания благоприятной групповой атмосферы, снятия напряженности и усталости.

Ресурсы. Дополнительные ресурсы не требуются.

Шаг 1. Участники делятся на две равные части и встают лицом друг к другу, образуя внутренний и внешний круг.

Шаг 2. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне.

Шаг 3. Меняются кругами.

Шаг 4. Обсуждение.

- «Какие чувства испытывали, что было трудным?»
- Трудно или легко отвечать на него?
- Что больше понравилось — делать комплимент или принимать?
- Какие комплименты показались необычными?»

Релаксационное упражнение «ЗДРАВСТВУЙ, Я, МОЙ ЛЮБИМЫЙ»

Материалы тренера

Инструкция

Итак, сейчас я попрошу вас сесть поудобнее, свободно, чтобы соседи справа и слева от вас вам не мешали. Я предлагаю вам сейчас закрыть глаза, потому что на какое-то время в этой комнате не останется никого другого, кроме вас, ничего другого, кроме моего голоса, предлагающего вам что-то почувствовать, пережить, проделать. Попробуйте это для себя. И я предлагаю вам сейчас очень внимательно и заботливо отнестись к тому, что будет происходить с вами.

Вот ваша правая нога... Поставьте ее так, что если бы нога была живая, она сказала бы: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты смог поставить меня так хорошо ...»

Свою левую ногу поставьте так, что если вы ее отпустите, она стояла бы сама... Чтобы не было напряжения нигде: ни возле ступни, ни возле колена... И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука, и левая рука... Взгляните на каждую руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и дать ей кусочек твоего теплого внимания, чтобы она почувствовала твое внимание и заботу.

И левая рука, твоя левая рука... Пусть она ляжет так же спокойно, пусть опустится твоя кисть, и каждый палец пусть почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдитесь по ним и погладьте своим вниманием каждый свой палец. Второй указательный палец... Подумай, что ты сейчас чувствуешь на его кончике? Средний, четвертый... У тебя сразу забились кровеносные сосуды, я чувствую, как там бьется кровь, и легкое покалывание. То же самое, отразившись от левой руки, появилось в правой, правая рука сразу отозвалась.

И я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат и отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные и умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, очень ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, и я принимаю его. И выдыхаю - воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, что я могу принимать в себя воздух - и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать - так много жизни вокруг них, но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо. Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что-либо в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо...Мое лицо - самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое всегда со мной, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает жизнь со мной - и летит в жизни со мной. Спасибо тебе, мое лицо, ты держишь меня. Ты всегда рядом со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И труженики мои - ноги. Я было забыл про них. Я всегда забываю про них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня, а мы смотрим на них - только когда они споткнулись, и ругаемся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошадки, день за днем выполняют самую тяжелую работу - тихо, уже не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело - спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть, даешь мне формы моей жизни. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя... Спасибо тебе, что ты есть. Отдыхай.

Но разве мое тело - это «Я». Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов, тревог... Это много, это богато. Это - моя душа. Моя душа -это «Я»? - не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа - это то, что откликается на душу в другом человеке. Моя душа -это то, что умеет любить, моя душа - это то, что умеет плакать... А как она умеет смеяться! Как здорово она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои страхи, мои тревоги... вы ведь защищаете меня. Кто-то умело, кто-то нет, но вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который так много осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня, - как хорошо, что я чувствую тебя. И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни за что на свете. И это знание всегда будет со мной: самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите свободно, спокойно... И возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь постепенно в эту комнату, под вами стул - вы удобно сидите на нем. Можете сильно вздохнуть, открыть глаза - и оказаться здесь.

Упражнение «ИНТЕРВЬЮ»

Цель. Данная процедура предназначена для обучения навыкам представления себя на основе расширения образа «Я» и обратной связи в процессе группового занятия.

Ресурсы. Материалы тренера: карточки с «ролями».

Шаги 1-4 подробно описаны в тренинге личностного роста «Самоопределение» (см. занятие 2).

Шаг 5. Обсуждение. Тренеру необходимо обратить внимание на внешние и внутренние детерминанты имиджа, на различную оценку себя в различных ситуациях, на различие самооценки и отношения к себе.

Рекомендации ведущему. Данное упражнение целесообразно проводить с видеокамерой, чтобы участники смогли затем проанализировать выполнение упражнения.

Упражнение «5 ПРЕДЛОЖЕНИЙ»

Цель. Процедура предназначена для обучения навыкам самоанализа и анализа поведения других.

Ресурсы. Бумага, ручки.

Шаг 1. Участники на карточках пишут пять предложений, которые, на их взгляд, описывают их отношение к жизни, себе, окружающим, их положительные и ценные качества. Каждое предложение пишется на отдельной карточке. При этом участники сами решают, какую информацию о себе они хотели бы сообщить.

Шаг 2. Карточки перемешиваются, все члены команды вытягивают по 5 штук.

Шаг 3. Каждый игрок по очереди читает вслух предложение и отдает карточку тому члену группы, который, на его взгляд, является автором. Тот, который получил карточку, без комментариев оставляет ее у себя. Свою карточку игрок оставляет себе. Таким образом, проходит определенное количество кругов, в ходе которых каждый читает чужую карточку и передает ее предполагаемому автору. Игра продолжается до тех пор, пока все карточки не будут распределены правильно.

Шаг 4. В конце игры устраивается последний круг, в ходе которого участники команды зачитывают пять своих карточек.

Шаг 5. Члены команды обмениваются своими мнениями и впечатлениями.

Упражнение «АССОЦИИИ»

Цель. Процедура предназначена для обучения навыкам самоанализа, расширения представления о себе и других, а так же несет в себе диагностический элемент.

Ресурсы. Бумага и ручки для каждого участника. Шаг 1. Всем участникам игры раздаются листки бумаги с написанными по вертикали числами от 1 до 20.

Шаг 2. Затем тренер в быстром темпе зачитывает отдельные слова, а участники должны после каждого слова очень быстро записать в соответствующей строке имя того участника тренинга, с которым ассоциируется это слово.

Шаг 3. Тренер собирает записки, подсчитывает, сколько раз и кто был упомянут.

Шаг 4. Обсуждение.

Рекомендации ведущему. Слова, которые зачитывает тренер, могут быть объединены в несколько подгрупп, содержание которых зависит от того, что же тренер хочет измерить. Логично будет, что слова типа «айсберг», «доспехи», «сумерки» будут ассоциированы с людьми закрытыми и замкнутыми; а слова «август», «медвежонок», «подушка» - с людьми мягкими, добрыми. Для удобства подсчитывания, а также для того, чтобы участники не заметили тенденций в подборе слов, целесообразно при наличии, скажем, четырех групп слов, слова первой группы поставить на 1, 5, 9, 13, 17 места, слова второй на 2, 6, 10, 14, 18 места и т. д.

Упражнение «Я - ХОЗЯИН!»

Цель. Процедура предназначена для формирования навыков уверенного поведения и самовыражения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Тренер начинает упражнение с вопросов: «Что такое для вас - Хозяин! А Не-Хозяин!». В процессе ответов группы идет формирование общих смыслов. Обычно отвечают, что Хозяин это: сильный, уверенный в себе человек, он не ждет, а готов оценивать сам; он не тревожный; не мельтешит и не заискивает, раскрепощен и спокоен, может распоряжаться и давать распоряжения другим. Тренер подводит итог: «Итак, главная черта Хозяина ~ уверенность в себе».

Шаг 2. Тренер просит встать тех, кто в себе уверен.

«Я верю, что ты - Хозяин, но покажи это другим. Сделай, скажи, организуй что-то так, чтобы все поняли, что Хозяин здесь - ты». У сильных участников это обычно хорошо получается.

Шаг 3. Ведущий комментирует действия «Хозяина».

Шаг 4. Ведущий говорит о том, что он уже оценил участника, а теперь его задача сделать так, чтобы свои оценки его поведению дала группа. Это обычно выполняется

хуже. Игрок забывает, что он «Хозяин» и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой.

Шаг 5. Тренер комментирует поведение игрока.

Шаг 6. «Хорошо, а теперь, как Хозяин, передай свои полномочия: назначь следующего „Хозяина“ („Хозяином будешь ты“) из претендентов. Претендент должен произнести какую-нибудь фразу так, чтобы все почувствовали - это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом положении хозяином». Свои ощущения члены группы должны выразить рукой с пальцем вверх (если претендент говорит как хозяин, уверенный в себе человек) или вниз (говорит как человека зависимый, не уверенный в себе).

Шаг 7. Обсуждение.

- Что чувствовали участники?
- Кто был более убедительным?
- Какие средства использовались в процессе доказательства?»

Упражнение «ПРИНЯТИЕ КРИТИКИ»

Цель. Процедура предназначена для отработки навыка принятия критики.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 2. Моделирование ситуации. Например, вас назвали жадным или вы забыли о просьбе друга помочь ему в каком-то деле.

Раздаточные материалы Алгоритм «Принятие критики»

№п/п	Шаги	Примечания
1	Пойми, что тебе говорят и оставайся спокойным	Можно привести образное сравнение: «Канонир наводит на вас пушку. Попадет в вас ядро или нет, зависит от вашей ответной реакции. Ядро пролетит мимо, если в ответ на критику останетесь спокойным и зададите вопрос»
2		Скажи: «Что вы имеете в виду?»
3	Скажи, с чем ты согласен и с чем не согласен	Признайте, что вы не идеал и разрешите себе и другим делать ошибки. Вы не можете нравиться всем и примите это, тогда удастся принять критику
4	Отметь реакцию партнера	

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» См. занятие 1.

Занятие 4. «САМОАНАЛИЗ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление знаний о себе через выделение и анализ вербальных средств общения;
- повышение уверенности в себе через обучение более продуктивным приемам общения;

- обучение навыкам самоанализа.

В рамках данного занятия рекомендуется проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Доброта».
2. Упражнение «Дружеская рука».
3. Релаксационное упражнение «Цветение розы».
4. Упражнение «Лесенка-шкала любви к себе».
5. Упражнение «Про ворону и павлина».
6. Упражнение «Дотянись до звезд».
7. Упражнение «Слабый-сильный».
8. Упражнение «Браво».
9. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «ДОБРОТА»

Цель. Развитие доверия, сплоченность группы.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых и друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей из группы, о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете».

Шаг 2. Каждый рассказывает, остальные стараются отгадать о ком идет речь.

Шаг 3. Обсуждение.

Упражнение «ДРУЖЕСКАЯ РУКА»

Цель. Процедура способствует поддержанию атмосферы сплоченности и дружелюбности.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Все участники садятся спинами в круг, закрывают или завязывают глаза.

Шаг 2. К одному из участников подходит тренер, поднимает его. Этому человеку нужно подойти и положить руки на плечи тому, кто ему больше нравится. Ограничений по количеству нет. Другие участники не знают, кто к ним подходил. Задача - не открывать глаза. Важно терпение - как бы долго ни подходили, терпеть и не открывать глаза. Шаг 3. Обсуждение.

- «Трудно ли было не подсматривать?»

- Что вы чувствовали в момент прикосновения?»

Рекомендации ведущему. Если тренер замечает, что кто-то из участников получил наименьшее число выборов, то следует самому подойти к нему.

Релаксационное упражнение «ЦВЕТЕНИЕ РОЗЫ» Материалы, тренера

Инструкция

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Представьте себе розовый куст с цветами и бутонами. Обратите внимание на один из бутонов. Он еще полностью закрыт, лишь наверху можно увидеть розовую точку. Сосредоточьтесь на изображении, удерживая его в центре сознания.

Вообразите, что зеленая чашечка начинает раскрываться и расходиться, обнажая пока еще закрытые лепестки цветка. Наконец, перед вашим мысленным взором должен предстать весь бутон, состоящий из розовых лепестков.

Лепестки начинают медленно раскрываться, расходиться в стороны. Это происходит до тех пор, пока перед вами не предстанет свежая, прекрасная роза во всем ее великолепии и полном цветении. Попробуйте уловить ее характерный запах, который не спутаешь ни с чем.

Теперь представьте себе, что на розу падает солнечный луч, освещая и согревая ее... В течение некоторого времени удерживайте это изображение.

Посмотрите в центр цветка. Там вы должны увидеть лицо мудрого существа, полного понимания и любви к вам.

Заговорите с ним о самом важном в вашей жизни в настоящий момент. Задавайте вопросы о том, что имеет для вас большое значение: о проблемах, направлении или выборе, который предстоит сделать. Потратьте на это нужное количество времени (если есть желание, то здесь можно сделать перерыв и записать все, что имело место, давая оценку вашим инсайтам).

Теперь отождествите себя с розой. Вообразите, что вы стали розой и вобрали цветок внутрь себя. Удостоверьтесь, что роза вместе с мудрым существом находится внутри вас, что вы можете легко вступить в контакт с ними, использовать присущие им качества. В символическом смысле вы и есть эта роза, это мудрое существо. Та же самая сила, которая оживотворяет вселенную и создает розу, способ пробудить в вас ваше внутреннее «Я» и проявить все, что оно излучает.

Представьте, что вы стали розовым кустом. Ваши корни пронизывают землю, от которой поступают питательные вещества. Ваши листья и цветы растут, тянутся вверх, питаются энергией солнечного света и согреваются ею.

Вообразите, что вы - другие розовые кусты, растения и деревья. Вы - все, что существует за счет этой жизненной энергии и составляет часть планеты, великого целого. Попробуйте удержать это ощущение в течение какого-то периода времени. Затем откройте глаза.

У вас может возникнуть желание записать все, что обращает особое внимание на диалог с мудрецом. Можно также зафиксировать информацию, касающуюся любых других инсайтов.

Упражнение «ЛЕСЕНКА-ШКАЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ»

Цель. Процедура направлена на расширение и углубление знаний о себе.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участники должны выстроиться по шкале - по воображаемой линии с заданными крайними точками - от безусловной любви к себе до полной нелюбви к себе, сами находя свое место.

Шаг 2. Когда все определили свое место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями - что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» - участники, которые ближе к соответствующему полюсу лестницы.

Шаг 3. Обсуждение.

- За что мы себя любим и за что - нет?

- Меняется ли отношение к себе в зависимости от ситуации?

- Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что принесло любовь к себе?»

Шаг 4. Необходимо дать возможность по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

Шаг 5. Групповое обсуждение.

Упражнение «ПРО ВОРОНУ И ПАВЛИНА»

Цель. Процедура направлена на расширение и углубление знаний о себе, обучение навыкам самоанализа.

Ресурсы. Материал тренера «Притча про ворону и павлина».

Шаг 1. Тренер читает притчу.

Шаг 2. Проведение группового обсуждения, в котором обращается внимание на то, что все имеет позитивные и негативные стороны, что у каждого есть позитивные качества, необходимо только научиться видеть в себе и других «красивые перья».

Шаг 3. Предложить кому-то побыть вороной, а кому-то павлином или разделить группу на две части: одни будут павлинами,

другие - воронами.

Шаг 4. Ворона спрашивает: «А что в тебе хорошего?». Павлин отвечает, что хорошего он в себе видит. Важно вербализировать свои положительные качества и почувствовать гордость.

Шаг 5. Групповое обсуждение.

Материалы тренера

Притча «ПРО ВОРОНУ И ПАВЛИНА»

В парке дворца на ветку апельсинового дерева опустилась черная ворона. По ухоженному газону шествовал павлин. Ворона прокаркала: «Как вообще можно позволять такой странной птице входить в этот парк. Он выступает так важно, что можно подумать - это сам султан, а при этом у него невероятно некрасивые ноги. А его перья, что за жуткий голубой цвет! Такой цвет я никогда бы не одела. Он тянет за собой свой хвост, как будто он лиса». Ворона прекратила делать замечания и выжидательно замолчала. Павлин некоторое время ничего не говорил, а затем начал, грустно улыбаясь: «Я думаю, что твои слова не соответствуют действительности. То, что ты видишь во мне плохого, основывается на неправильном понимании. Ты говоришь, я важничаю, потому что я прямо держу свою голову, так что перья на плечах топорщатся и на шее появляется второй подбородок. В действительности, я совсем не важничаю. Я знаю свои недостатки, и я знаю, что мои ноги покрыты сморщенной кожей. Это меня сильно огорчает, поэтому я и держу голову так высоко, чтобы не видеть своих ужасных ног. Ты видишь только мои недостатки, а на мои достоинства и мою красоту ты закрываешь глаза. Ты не задумывалась над этим? То, что ты называешь ужасным, людям очень нравится во мне».

Упражнение «ДОТЯНИСЬ ДО ЗВЕЗД»

Цель. Процедура предназначена для создания оптимистического настроения и укрепления уверенности в своих силах.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Станьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что над вами небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая связывается у вас с определенной мечтой, желанием или целью... Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей

звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать рукой свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте. Потянитесь обеими руками как можно выше и сорвите эту звезду. Положите ее рядом с первой».

Шаг 2. Обсуждение касается значений звезд для участников.

Упражнение «СЛАБЫЙ-СИЛЬНЫЙ»

Цель. Процедура направлена на формирование навыков уверенного поведения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Разбивка на 4 команды.

Тренер дает команды: «В группу по №...!» Все ходят под музыку по кругу, по команде тренера объединяются в двойки, тройки, четверки - что будет названо тренером. Предупреждение: «Кто останется вне группы, получает фант, который должен выполнить». Закончить игру, когда образовалось 4 команды.

Шаг 2. Перед каждой командой стоит двойная задача:

1) найти в соседней команде Слабака (можно Слабаков, парня и девушку) и одновременно;

2) подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих Слабаков. «Опровержение» может быть выражено и словами, и действиями.

Рекомендации тренеру. Сразу стоит подсказать, что «опровергать» можно как оставаясь среди своих, в окружении своей команды, так и перейдя в окружение другой команды. Последнее труднее и годится только для по-настоящему уверенных в себе людей. На подготовку отводится 5 минут.

Шаг 3. Команда называет у соседей Слабака, те опровергают -своей реакцией и действиями.

Шаг 4. Ведущий комментирует и подчеркивает сильные стороны Слабаков.

Рекомендации ведущему. Обычно играют по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу, проводится обсуждение; затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых со стороны следующей команды. Если участников в команде немного, то игру можно проводить с двумя командами.

Упражнение «БРАВО»

Цель. Процедура является завершающей и предназначена для закрепления положительного отношения к проделанной работе.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. «Кто из вас не бывал в театре или в цирке и не видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел бы оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что сегодня каждый из нас заслуживает аплодисментов». В центре группы ставят стул и просят всех участников плотно окружить его со всех сторон.

Шаг 2. По очереди каждый становится на стул.

Рекомендации ведущему. Иногда нужно стимулировать участников хлопать из всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле, они будут хлопать еще сильнее. Упражнение нужно проводить несколько раз, позволяя 3-4 участникам насладиться аплодисментами группы.

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» См. занятие 1.

Занятие 5. «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление знаний о себе через выделение и анализ норм и правил вербального общения;
- повышение уверенности в себе через обучение продуктивным приемам общения;
- обучение навыкам самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Мать и дитя».
2. Упражнение «Думай о себе».
3. Релаксационное упражнение «Самоидентификация».
4. Упражнение «Лестница успеха».
5. Упражнение «Как сказать „Нет“».
6. Упражнение «Нападение и защита».
7. Упражнение «Волшебная рука».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «МАТЬ И ДИТЯ»

Цель. Процедура предназначена для снятия напряженности, установления атмосферы доброжелательности и сотрудничества.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участники делятся на две группы. Одна группа - «дети». Они садятся на корточки, обхватывая колени руками, и пригибают голову. Вторая группа - «матери». Они садятся сзади «детей» на колени, обнимают их. Матери начинают тихонько покачивать своих детей, стараясь почувствовать, какой ритм, и какая интенсивность покачивания наиболее комфортна и естественна для ее «ребенка».

Шаг 2. «Матери» двигаются по кругу и меняют своих «детей».

Шаг 3. «Дети» и «матери» меняются местами.

Шаг 4. Обсуждение.

- Что ты чувствовал, когда был „ребенком“, „матерью“?

- С кем было наиболее комфортно?

- Испытывал ли ты чувство нежности к кому-то из „детей“ или из „матерей“?».

Упражнение «ДУМАЙ О СЕБЕ»

Цель. Процедура предназначена для активизации процесса самоанализа и спонтанности самовыражения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Двое участников становятся, прислонившись спиной друг к другу. Каждый одновременно служит опорой другому.

Шаг 2. Дается инструкция: «Думайте только о себе и попытайтесь найти самое удобное для вас положение, в котором вы можете расслабиться, почувствовать себя спокойно, комфортно, уютно».

Шаг 3. После выполнения упражнения дается другая инструкция: «А теперь думайте только о других... Пусть другому будет комфортно и уютно с вами».

Шаг 4. Обсуждение.

Релаксационное упражнение « САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ »

Материалы тренера

Инструкция

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Начните осознавать свое тело. Некоторое время отмечайте исключительно нейтрально, без какой-либо попытки изменить их, все телесные ощущения, которые вы можете осознавать.

Осознайте, например, контакт тела со стулом, на котором сидите, ног - с полом, одежды - с телом. Осознайте свое дыхание. Когда вы убедитесь, что достаточно долго исследовали свои телесные ощущения, оставьте их и переходите к следующему этапу.

Начните осознавать свои чувства. Что вы чувствуете прямо сейчас?

Какое важнейшее, самое сильное чувство вы постоянно испытываете в своей жизни? Рассмотрите отдельно позитивные и негативные чувства: любовь и раздражение, ревность и нежность, депрессию и приподнятость и др. Не оценивайте себя. Смотрите на свои чувства исключительно с объективных позиций, как ученый, описывающий явления. Когда вы будете удовлетворены, переключите свое внимание на следующий этап.

Переведите свое внимание на свои желания. Сохраняя ту же беспристрастную позицию, рассмотрите основные желания, образующие мотивацию в вашей жизни. Часто вы можете легко идентифицировать себя с ними, но сейчас просто рассмотрите их. Наконец, оставьте свои желания и переходите к следующему этапу.

Понаблюдайте за миром своих мыслей. Как только мысль появится, следите за ней до тех пор, пока ее место не займет другая, третья и т.д. Если вы считаете, что у вас нет никаких мыслей, осознайте, что это тоже мысль следите за течением своего сознания: воспоминания, суждения, образы, чепуха, аргументы. Делайте это в течение двух минут, затем исключите эту реальность из вашего наблюдения.

Наблюдатель - тот, кто следит за вашими ощущениями, чувствами, желаниями и мыслями - не то же самое, что объект, за которым он наблюдает. Кто же наблюдает за всеми этими реалиями? Это ваше «Я». «Я» - это не образ, мысль, но сущность, наблюдающая за образами и удаленная от них. Вы - это сущность. Скажите про себя: «Я есть Я, центр чистого сознательного». Делайте это в течение двух минут.

Вы дышите ровно, свободно, спокойно. И возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь постепенно в эту комнату, под вами стул - вы удобно сидите не нем. Можете сильно вздохнуть, открыть глаза и оказаться здесь.

Упражнение Лестница успеха

Цель. Процедура предназначена для того, чтобы определить те области своей жизни, в которых участники хотят стать более уверенными; оценить модели поведения, которыми владеют сейчас; рассмотреть альтернативные паттерны поведения, которые могут способствовать достижению желаемых результатов; выбрать приоритетные сферы для отработки и демонстрации навыков уверенного поведения.

Ресурсы. «Материалы к упражнению 1» и «Материалы к упражнению 2» для каждого участника, ручки или карандаши.

Шаг 1. Объяснение первой части упражнения.

Участники получают листок «Материалов к упражнению», который им предстоит заполнить. Эта процедура требует некоторых размышлений. На первом листе нарисована таблица, состоящая из трех колонок. В колонке «А» участникам нужно перечислить ситуации, в которых они хотели бы вести себя более уверенно. Участникам предстоит

учесть все области своей социальной, профессиональной и личной жизни. В данной графе оставлено место для записей десяти ситуаций.

В колонке «В» все члены группы должны будут описать свой обычный способ поведения в соответствующих ситуациях. Например, если одна из проблемных областей обозначена участником как: «Необходимость утверждать свой авторитет перед одним „трудным" членом своей команды», в колонке «В» могут быть указаны следующие способы привычного поведения: «Я избегаю конфронтации, иначе я потеряю хладнокровие».

В колонке «С» участникам предстоит описать поведение какого типа они обычно демонстрируют - агрессивного, манипулятивного или пассивного. В описанной выше ситуации избежание противостояния из боязни потерять контроль над собой маскирует агрессивное поведение (хотя ничегонеделанье само по себе является пассивным поведением). Последний из двух приведенных примеров является демонстрацией неуверенного, пассивного поведения (хотя, если человек в данной ситуации бросает намеки об индивидуальных особенностях поведения члена его команды или выражает свое неудовольствие при помощи языка тела, его поведение может рассматриваться как манипулятивное). В колонках «А» и «В» не так много места для многочисленных деталей. Участникам следует делать по возможности более лаконичные записи, взглянув на которые во время занятий, они могли бы описать каждую ситуацию подробнее.

Рекомендации ведущему.

Шаг 1 можно сделать, как домашнее задание к предыдущему занятию, тогда упражнение займет значительно меньше времени.

Шаг 2. Необходимо раздать участникам «Материалы к упражнению 1», осветить все вопросы, которые могут возникнуть по процедуре проведения упражнения.

Шаг 3. Объяснение и проведение следующей стадии упражнения. Когда «Материалы к упражнению 1» заполнены, с ними ведется работа в парах или в малых группах (по усмотрению тренера). В ходе обсуждения участникам необходимо более детально поговорить о ситуациях, в которых они хотели бы вести себя более уверенно, описать привычные модели поведения в них, подумать о способах, которые могли бы помочь улучшить настоящее положение, и дать своим коллегам советы по поводу их проблемных точек (15-30 минут).

Шаг 4. Собирается общая группа и проводится краткое обсуждение. Необходимо спросить участников, не хотят ли они поделиться со всеми участниками тренинга чем-то, что обсуждалось ими в малой группе.

Шаг 5. Раздаются «Материалы к упражнению 2» и объясняется процедура. В завершение этого упражнения, работая индивидуально, участники должны проранжировать свои проблемные ситуации и расположить их напротив соответствующего номера на рисунке «Лестница успеха». Самую простую ситуацию следует расположить под номером 1, на нижней ступени лестницы; остальные ситуации записываются в соответствии с увеличением степени трудности.

Этот лист является личной собственностью участников; его следует применять в качестве индивидуальной программы развития. Человек, заполнивший свою «Лестницу...», будет постепенно взбираться по ней все выше и выше, последовательно справляясь с каждой ситуацией, начиная с самой простой. Данный рисунок можно использовать как

индивидуальный «жизненный план уверенного поведения» или в ходе группового тренинга.

Шаг 6. Обсуждение. Необходимо подвести итоги упражнения и завершить его, упомянув его цели и задачи. «Выявление, уточнение, ранжирование проблемных областей по степени значимости - первые шаги по направлению к изменению моделей поведения. Если говорить, пользуясь символикой данного упражнения, это похоже на то, как если бы вы достали лестницу из чулана и надежно установили ее перед высокой стеной. Чтобы безопасно подняться по этой лестнице, нужно за один раз преодолевать только одну ступеньку. Человек, страдающий головокружением, знает, что подъем даже на одну ступеньку может оказаться трудным; чтобы добраться до последней ступеньки, необходимо предпринять огромные усилия. Вы должны освоиться и почувствовать себя уверенно и безопасно на каждой ступеньке, прежде чем подняться по лестнице выше»

Раздаточные материалы

Материалы к упражнению 1

В колонке «А» опишите по возможности более лаконично десять ситуаций, в которых вы бы хотели вести себя более уверенно. Затем, в колонке «В» напишите, какое поведение вы демонстрируете в этих ситуациях сейчас. И наконец, в колонке «С» отметьте, к какому типу относится ваше поведение в соответствующих ситуациях: к пассивному, агрессивному или манипулятивному.

№п/п 1	А	В	С
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Материалы к упражнению 2 «Взбираясь по лестнице уверенности» - мой собственный план развития

10. _____
9. _____
8. _____
7. _____
6. _____
5. _____
4. _____
3. _____
2. _____
1. _____

Упражнение «КАК СКАЗАТЬ „НЕТ"»

Цель. Процедура предназначена для формирования навыка отказа.

Ресурсы. Раздаточные материалы.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

«Отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того, чтобы не оттолкнуть человека, нужно проявить сочувствие, сопереживание, выслушать и понять его. Другими словами, „нет" надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: „Я вижу, что вы очень расстроены, но у меня нет сейчас времени на это дело"».

Способность сказать „нет" повышает вашу оценку в глазах других людей. Однако эта способность так же важна, как и способность сказать „да". Труднее всего отказать близким людям, которые о нас заботятся».

Шаг 2. Моделирование ситуаций. Например, друг просит вас выполнить за него уборку или сходить с ним в магазин.

Раздаточные материалы Алгоритм «Как сказать Нет»

п/п	Шаги	Примечания
1	Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно	
2	Попросить разъяснения, если что-то неясно	Спросите: «Что вы имеете в виду?»
	Оставаться спокойным и сказать «нет»	
4	Объяснить, почему вы говорите «нет»	
5	Если собеседник настаивает, повторите «нет» без объяснений	Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и внутренне оставаться сосредоточенным на главном содержании проблемы в причине вашего отказа.

Упражнение «НАПАДЕНИЕ И ЗАЩИТА»

Цель. Упражнение направлено на формирование навыков уверенного поведения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участники делятся на пары. Один будет играть роль нападающего. Другой - защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается. Говорит, как будто хочет угодить, старается. Говорит вкрадчиво, тихо, «защищается».

Шаг 2. Через 5-10 минут участники меняются ролями. «Постарайтесь полностью испытать власть и авторитет „нападающего" или манипулирующую пассивность „защищающегося"».

Шаг 3. Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются с действиями в реальной жизни, какая бы роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

Упражнение «ВОЛШЕБНАЯ РУКА»

Цель. Процедура направлена на закрепление позитивного настроения и отношения к себе.

Ресурсы. Бумага, карандаши.

Шаг 1. Каждый участник на листе бумаги обводит свою руку. Сверху на листе бумаги пишет свое имя.

Шаг 2. На каждом пальце пишется свое положительное качество.

Шаг 3. «Ладонь» пускаются по кругу, и каждый участник пишет между пальцев другие качества, которые присущи тому, чья это ладонь.

Шаг 4. Обсуждение.

- Что нового вы узнали о себе?

Рекомендации тренеру. Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

См. занятие 1.

Занятие 6. «САМОПРИЯТИЕ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление знаний о себе;
- обучение навыкам позитивного общения;
- обучение принятию себя в любых ситуациях;
- обучение навыкам самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Биржа».
2. Упражнение «Плохо или хорошо».
3. Релаксационное упражнение «Самоприятие».
4. Упражнение «Моя жизнь».
5. Упражнение «Учимся на ошибках».
6. Упражнение «Мое любимое место».
7. Упражнение «Ведение переговоров».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «БИРЖА»

Цель. Процедура предназначена для обучения навыкам позитивного общения и создания климата доброжелательности и сотрудничества в группе.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участникам предлагается обменяться каким-то количеством своих качеств. Например, кто-то говорит: «Отдаю 200 грамм доброты, а взамен хочу 400 грамм уверенности». Если никого такой обмен не устраивает, то идет «торг», участники сбивают цену или количество.

Шаг 2. Обсуждение следующих вопросов:

- Что было легче - брать или отдавать?
- По какому принципу участники отдавали и брали?

Упражнение «ПЛОХО ИЛИ ХОРОШО»

Цель. Процедура предназначена для обучения навыкам принятия себя, самоанализа, а также для создания благоприятной атмосферы для групповой деятельности.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе, или можно записать

несколько качеств из названных на листах бумаги. Нужно вытянуть одно из них, или спросить у участников, какое качество взять для упражнения.

Шаг 2. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно.

Шаг 3. Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную стороны качества.

Шаг 4. Активное обсуждение.

Релаксационное упражнение «САМОПРИЯТИЕ» Материалы, тренера

Инструкция

Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь.

Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это могут быть присутствие любимого человека, ваш талант, превосходное самочувствие, красивый цветок и т. д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он вам дает и чему вы от него можете научиться.

Теперь подумайте о чем-нибудь (или о ком-нибудь), чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Опять представляйте его, внимательно разглядывайте всякую свою реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать им или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия. Осознайте, как это проявляется на уровне вашего тела, чувств, мышления.

Теперь предположите, что жизнь направляет вас, общаясь с вами закодированным языком ситуаций и событий. Какое послание заключено в ситуации или событии, выбранных вами? Запомните все идеи, пришедшие вам в голову, пока вы думали над этим вопросом.

Теперь вернитесь к предмету, который вызывает вашу благодарность. Представьте себе еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознавайте ваше приятие.

Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который дарит приятное, способен доставить неприятности, и допустите к себе, если чувствуете, готовность и желание сознательного, намеренность приятия.

Вы дышите ровно, дышите свободно, спокойно. И возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь постепенно в эту комнату. Можете сильно вздохнуть, открыть глаза и оказаться здесь.

Упражнение «МОЯ ЖИЗНЬ»

Цель. Процедура предназначена для расширения и углубления знаний о себе, обучения навыкам самоанализа.

Ресурсы. Материалы тренера для каждого участника с предлагаемыми в ходе работы вопросами, бумага, ручки.

Шаг 1. Дается инструкция.

«При выполнении этого упражнения исследуйте все сферы, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей, в чем ваши взгляды влияют на людей, которые живут далеко от вас или могут отличаться от вас. Так же исследуйте ваше поведение и установки по отношению к вашему общему окружению, включая как живую, так и неживую природу. Спросите себя и запишите на листе бумаги:

- Кого и что я ценю в жизни?
- Для кого и для чего я живу?
- Ради кого и за что я мог бы умереть?
- Что значит для меня моя жизнь сейчас?
- Что моя жизнь значит для других, которые придут?
- Что является, действительно, важным?»

Шаг 2. «Напишите подряд пять наиболее важных вещей, которые вы цените больше всего в жизни».

Шаг 3. «Теперь расположите эти ценности по степени их важности».

Шаг 4. «Изучите последний список. Спросите у себя:

- Какое отношение имеют мои ценности к моей жизни, общественной жизни, работе?
- Какое отношение они имеют к тому, чего хотели бы мои родители для меня или от меня?
- Отражает ли мой нынешний образ жизни те ценности, которые, по-моему убеждению, я люблю».

Шаг 5. «Если вы начали более глубоко задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем вы существуете, что вы в действительности делаете со своей жизнью, и куда ваши настоящие модели поведения ведут вас, дайте себе стать более осознающим, спросите у себя.

- Кем я себя чувствую?
- Кем я себя считаю?
- Другие люди относятся ко мне как к родителю, взрослому или ребенку?
- Кем я хочу быть? (Сегодня, через 5 лет, через 10 лет, через 15 лет).
- Какие у меня есть способности, чтобы стать таким?
- Что мне мешает?
- Как я собираюсь использовать свои способности и преодолеть препятствия?
- Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности?
- Как я могу стать выигрывающим, которым я рожден быть?»

Упражнение «УЧИМСЯ НА ОШИБКАХ»

Цель. Данная процедура является логическим продолжением предыдущего упражнения. С помощью этого упражнения участники группы учатся мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам поведения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

«Когда вы учитесь более эффективно - когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой».

Шаг 1. «Сначала конкретно, шаг за шагом, опишите, что именно вы сделали, что привело к отрицательному результату. И придумайте этому описанию какое-нибудь название».

Шаг 2. «Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому описанию».

Упражнение «МОЕ ЛЮБИМОЕ МЕСТО»

Цель. Процедура предназначена для расширения и углубления знаний о себе, обучению принятия себя в любых ситуациях, подтверждения права каждого на вступление в контакт, на одиночество, в зависимости от настроения и потребности.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Тренер читает инструкцию.

«Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится, где вы комфортно и уютно себя чувствуете. Не спешите. Постарайтесь выбрать себе приятное местечко не очень близко к другим участникам. (Необходимо предоставить участникам побольше времени и убедиться, что каждый участник нашел вполне удовлетворяющее его место). Твое пространство находится там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не может находиться на этом месте. Сядь на пол, когда ты садишься, тебе нужно чуть побольше места, чтобы удобно разместиться, - и все это тоже твоё пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами. Теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твоё личное любимое место. Делай его таким большим, как ты хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы ты мог дотянуться до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь свободно дотянуться, принадлежит тебе... Теперь прикоснись к полу на твоём личном месте. Это твой собственный пол. Если хочешь, можешь мысленно окрасить его в тот цвет, который тебе наиболее приятен. Ты можешь мысленно положить на него мягкий коврик. А можешь расположить на нём тёплый круглый матрас и развалиться на нём. А можешь попрыгать на своём личном месте вверх-вниз. Быть может, ты захочешь обнести своё любимое место небольшой стеной. Для этого тебе достаточно прикоснуться к полу и медленно вытянуть из него стену, как рыбку из пруда (показать движение). Ты можешь построить эту стену такой высоты, чтобы тебя никто не видел за ней... Возможно, сейчас ты захочешь сделать в ней окошко, чтобы выглядывать наружу. Своему окошку я придам форму сердечка (покажите, как прорезываете окошко в своей воображаемой стене). А как будет выглядеть ваше окошко? Сейчас я покрашу стену в любимый цвет. Что ещё ты можешь сделать со своим любимым местом и со стеной вокруг него? Давайте помолчим, чтобы каждый в тишине мог приглядеться к своему месту. Кому из вас нравится своё пространство? Сейчас я громко скажу: „Поменяйтесь местами“».

Шаг 2. Каждый должен выбежать из своего места и перейти на место другого. Все занимают новые места. «Нравится вам новое место? Больше чем прежде? Почему?»

Шаг 3. «Теперь вновь вернитесь в своё пространство. Как вы себя чувствуете здесь? Как вы себя чувствуете, когда у вас есть личное пространство?»

Шаг 4. «Сложите и упакуйте своё любимое пространство, положите рядом с собой или в карман. Носите всегда его с собой. Когда будет не очень комфортно, вынимайте и разворачивайте снова».

Шаг 5. Обсуждение.

- «Понравилось ли упражнение?
- Что было трудным?

- Что вы чувствовали, когда были в чужом месте и когда вернулись в свое?
- Что вы думаете о своем любимом пространстве?»

Упражнение «ВЕДЕНИЕ ПЕРЕГОВОРОВ»

Цель. Процедура предназначена для обучения навыкам позитивного общения.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 2. Моделирование ситуаций. Например, спор о том, какой фильм смотреть или договариваются о вознаграждении за проделанную работу.

Раздаточные материалы Алгоритм «Ведение переговоров»

№п/п	Шаги	Примечания
1	Решите, имеете ли вы и другой человек различие во мнениях	Имеете ли вы время на обсуждение этих мнений
2	Скажите другому человеку, что вы думаете о проблеме	Изложите вашу собственную позицию и ваше принятие позиции другого
3	Спросите другого человека, что он думает о проблеме	
4	Послушайте внимательно его ответ	
5	Подумайте о том, почему другой человек может выбрать этот путь	
6	Предложите компромисс	Предлагаемый компромисс должен учитывать мнение и чувства обеих сторон

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

См. занятие 1.

Занятие 7. «7 ОБРАЗОВ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление представлений о себе;
- обучение навыкам самоанализа;
- формирование самоприятия.

Ресурсы. Для проведения всего занятия необходимы бумага (7 листов для каждого участника) и набор цветных карандашей для каждого участника. Листы нужно пронумеровать от 1 до 7 для каждого участника.

Рекомендации тренеру. Данное занятие очень важно для участников, требует тщательной подготовки тренера. Все упражнения подчинены одной важной цели: формирование позитивного самоотношения. Поэтому очень важно довести занятие до конца без перерыва и постороннего вмешательства.

Упражнение «ОБРАЗ 1»

Шаг 1. Тренер дает инструкцию.

«Сядьте поудобнее, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно выслушайте следующие слова.

Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

103

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «ОБРАЗ 2»

Шаг 1. «Каждый из нас несколько переоценивает себя. Образ самого себя, который мы рисуем, часто оказывается лучше, чем есть на самом деле.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «ОБРАЗ 3»

Шаг 1. «В каждом из нас тайно живет еще один великолепный образ того человека, которым бы мы хотели быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике, и, следовательно, стерилен.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «ОБРАЗ 4»

Шаг 1. «Кроме того, существует образ того, каким бы мы хотели быть в глазах других. Он - полная противоположность тому, какими мы предстаем перед ними на самом деле.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «ОБРАЗ 5»

Шаг 1. «В нас также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят нас другие люди, что думают о нас, т. е. образы-проекции. Некоторые из них нам нравятся, другие мы отвергаем. При работе над этим упражнением проанализируйте каждый образ и зарисуйте их рядом на одном листе.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с

ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «ОБРАЗ 6»

Шаг 1. «Наконец, существует еще один образ. Это образ то го, каким меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на услышанном. Представьте себе этот образ. Попробуйте увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучайте образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза».

Шаг 2. «Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда - символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится».

Шаг 3. «Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую релевантную информацию».

Шаг 4. «Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль за происходящим. Затем внимательно прослушайте следующие упражнения и работайте с ними по той же схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему упражнению».

Упражнение «АНАЛИЗ»

Шаг 1. «Теперь разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их».

Шаг 2. «Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза».

Упражнение «ОБРАЗ Я»

Шаг 1. «Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное».

Шаг 2. «Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Запишите все, что вы о нем думаете».

Упражнение «ОСМЫСЛЕНИЕ»

Шаг 1. «Следующий и последний этап упражнения ставит своей целью оживление образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в упражнении „Образ Я". Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайдом или осознанием типа: „Да, это, действительно, то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом ранее". Вы можете также испытывать

внутреннюю убежденность, что идеальная модель - то, чего вам не хватало, что ее реализация - шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что хотя она в целом и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней на протяжении нескольких последующих дней в течение 15-30 минут, пока не достигните желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в процессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос: „На основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной?" Этот момент может иметь очень важное значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше, часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа».

Шаг 2. «Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества реакции, характерные для модели».

Шаг 3. «Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей жизни».

Рекомендации для тренера. Восьмое упражнение является практическим руководством к действию, которое может быть применено всякий раз, когда возникнет потребность вести себя сообразно созданной модели. Оно приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает самый наилучший результат. Упражнение следует заканчивать принятием твердого решения действовать в момент развития обдуманной ситуации в реальной жизни в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели. На конечном этапе работы с группой ее следует разбить на небольшие подгруппы из 3-4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта способствуют формированию положительной обратной связи.

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

См. занятие 1.

Занятие 8. «САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление знаний о себе;
- обучение навыкам позитивного общения;
- формирование уверенности в себе и самопринятия в различных социальных ситуациях;
- обучение навыкам самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Вопрос-ответ».
2. Релаксационное упражнение «Идентификация».
3. Упражнение «Значимая субличность».
4. Упражнение «Мудрецы».
5. Упражнение «Отстаивание своего мнения».
6. Упражнение «Нежность».
7. Упражнение «Портрет».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «ВОПРОС-ОТВЕТ»

Цель. Процедура предназначена для создания благоприятной атмосферы для групповой работы, приобретение навыков общения по принципу «здесь и сейчас».

Ресурсы. Мяч.

Шаг 1. Участники становятся в круг. У одного из них - мяч. Он задает вопрос другому человеку и бросает ему мяч. Например: «Я давно хотел у тебя спросить». Ведущему необходимо следить за тем, чтобы вопросы носили позитивную направленность.

Шаг 2. Групповое обсуждение

Релаксационное упражнение «ИДЕНТИФИКАЦИЯ»

Материалы тренера

Инструкция

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов... Постарайтесь как можно глубже осознать значимость слов.

110

У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здоровым. Тем не менее, это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело.

Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие - в гнев, радость - в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными. «Я» всегда «Я». Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться

управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они - это не «Я». Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум - ценный опыт познания, выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира - это орган познания, но это не «Я». У меня есть разум, но я не есть разум.

Я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаются от любви в сторону неприятия или ненависти и наоборот. Таким образом, мои желания - это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания.

Я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль дочери или студента. Но я есть нечто большее, чем просто дочь, студентка. Это не только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я - это не мои роли. Я тождественен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля.

После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я - центр абсолютного самосознания. Я - центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими.

Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность - центр самосознания. Это постоянный фактор во всегда меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию.

Я признаю и подтверждаю тот факт, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало душу в суете повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

Упражнение «ЗНАЧИМАЯ СУБЛИЧНОСТЬ»

Цель. Процедура предназначена для осознания своей способности не только входить в контакт с самим собой, но и сопереживать самому себе.

Ресурсы. Раздаточные материалы «Правила эмпатического отклика».

Шаг 1. «Сесть поудобнее, закрыть глаза, представить круг своих субличностей».

Шаг 2. «Выбрать из субличностей самую „проблемную“, т. е. в наибольшей степени связанную с вашими актуальными проблемами».

Шаг 3. «Мысленно посадите эту субличность перед собой и представьте ее позу, выражение лица и т. д. ».

Шаг 4. «Попытайтесь войти в состояние, которое, как вам кажется, переживает ваша субличность. Пусть она вам расскажет о своих проблемах, а вы в свою очередь попытаетесь осознать, насколько точно вам удастся ощущать и понимать проблемы субличности, ее переживания и что мешает вам это делать хорошо».

Шаг 5. Групповое обсуждение.

Раздаточные материалы

Во время диалога с субличностью полезно руководствоваться некоторыми правилами, поведенческими алгоритмами, установками, составляющими синдром «эмпатического отклика».

1. Следует стараться войти во внутренний мир своей субличности. Для этого необходимо как бы стать ею, воспринимать ее отношения, чувства и желания как свои собственные. Особенно следует обратить внимание на ее отношения к самой себе, на ее внутренние противоречия.

2. Необходимо мысленно формулировать утверждения о том, что происходит с личностью «здесь и теперь».

3. Следует отсеивать те мысли и слова, которые не будут признаны партнером по внутреннему диалогу как правильные, а также стараться избегать тех слов, которые большинством людей расцениваются как агрессивные. Перед тем как произнести высказывание, надо попытаться представить возможную реакцию партнера.

4. Необходимо стараться использовать утвердительную форму своих высказываний и не делать их излишне длинными и сложными.

5. Следует с готовностью принимать от партнера поправки, а его точку зрения - безусловно.

Упражнение «МУДРЕЦЫ»

Цель. Процедура предназначена для расширения и углубления знаний о себе, для обучения навыкам самоанализа. Ресурсы. Материалы тренера «Притча о трех мудрецах». Шаг 1. Тренер зачитывает притчу. Шаг 2. Обсуждение. Шаг 3. Моделирование ситуации.

Материалы тренера

Притча «ТРИ МУДРЕЦА»

Три мудреца поспорили о том, что важнее для человека - его прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал: «Мое прошлое делает меня тем, кто я есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Я верю в себя, потому что мне хорошо удавались те дела, за которые я раньше брался. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них. Я гляжу на вас сейчас, вижу ваши улыбки и жду ваших возражений, потому что мы уже не один раз спорили и я уже знаю, что вы не привыкли соглашаться с чем-либо без возражений». «А с этим невозможно согласиться, - сказал другой, - если бы ты был прав, человек бы был обречен, как паук, сидеть день за днем в паутине своих привычек. Человек делает его будущее. Не важно, что я знаю и умею сейчас — я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мое представление о том, каким я хочу стать через два года, куда более реально, чем мои воспоминания о том, каким я был два года тому назад, потому что мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, непохожие на тех, кого я знал раньше. А разговор с вами интересен не потому, что мы уже привыкли спорить друг с другом, а потому что я предвкушаю здесь увлекательную борьбу и неожиданные повороты мысли». «Вы совсем упустили из виду, вмешался третий, - что прошлое и будущее существуют

только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего еще нет. И независимо от того, вспоминаете ли вы о прошлом или мечтаете о будущем, действуете вы только в настоящем. Только в настоящем можно быть счастливым: воспоминания о прошлом счастье - грустны, ожидания будущего счастья - тревожны! А когда я вступаю в спор. Я должен учитывать то соотношение сил и тот узор аргументов, которые сложились в настоящий момент». И мудрецы еще долго спорили, наслаждаясь неспешной беседой. И я не знаю, кто из них победил в споре.

Упражнение «ОТСТАИВАНИЕ СВОЕГО МНЕНИЯ»

Цель. Процедура предназначена для формирования навыков уверенного поведения.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 2. Моделирование ситуаций. Например, несправедливое наказание или желание побыть одному на всеобщем празднике.

Раздаточные материалы Алгоритм «Отстаивание своего мнения»

№п/п	Шаги	Примечания
1	Обратите внимание на то, что происходит с вами в вашем теле, чтобы помочь себе узнать, чем вы недовольны и что хотели бы изменить	Подсказками являются напряженные мускулы, боли в желудке, дрожь и т. д.
2	Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным	Вы подавлены преимуществом, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят?
3	Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права, и выберите один	Попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение. Выберите правильное место и время
4	Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом	

Упражнение «НЕЖНОСТЬ»

Цель. Процедура предназначена для закрепления положительного самоотношения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Представьте себе, что нежность живая - что бы она делала с вами? Пусть каждый подумает, если бы нежность меня гладила, то как бы она это делала? А если бы она держала вас за руку? Если бы она обнимала вас? Если бы она смотрела вам в глаза? Кто хочет повстречаться с нежностью?».

Шаг 2. Доброволец становится в круг. Выбирается «нежность». Шаг 3. Участник учит «нежность», где должна быть ее рука, как она должна смотреть на него, как она гладит его. Шаг 4. Участники меняются местами. Шаг 5. Появляется новая пара. Шаг 6. Обсуждение.

- «Легко ли было проявлять свою нежность?
- Чувствовали ли вы себя зажатым?
- Легко ли было принимать нежность?
- Не возникало ли чувство неловкости?»

Упражнение «ПОРТРЕТ»

Цель. Упражнение предназначено для закрепления позитивного настроения на будущую работу в группе.

Ресурсы. Лист бумаги для каждого участника, карандаши разного цвета.

Шаг 1. Участники садятся по кругу, каждый берет лист бумаги и карандаш. У каждого участника карандаш своего цвета.

Шаг 2. Дается инструкция.

«Сейчас мы с вами будем рисовать необычный портрет. Каждый участник начинает свой портрет, а дорисовывает его группа. Для этого по моему сигналу вы будете передавать свой портрет участнику, сидящему справа. Получив чужой портрет, вы его подрисовываете. Каждый может подрисовать все, что ему хочется. По моему сигналу вы этот рисунок тоже передаете соседу справа. Таким образом, ваш портрет, сделав круг, вернется к вам. Вы получите свой портрет глазами группы. Так как у каждого из вас определенным цветом карандаша, вы можете понять, кто и что нарисовал на вашем портрете. А сейчас возьмите свой лист бумаги и напишите свое имя, по этой надписи вы будете знать, чей портрет у вас в руках и у кого какой цвет карандаша».

Шаг 3. Обсуждение.

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС» См. занятие 1.

Занятие 9. «АВТОБИОГРАФИЯ»

Цели:

- поддержание климата психологической безопасности;
- расширение и углубление знаний о себе;
- формирование уверенности и навыков самоприятия;
- обучение навыкам релаксации и самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Беседа».
2. Упражнение «Метафора цвета».
3. Релаксационное упражнение «Внутренний диалог».
4. Упражнение «Волшебная лавка».
5. Упражнение «Автобиография».
6. Упражнение «Преодоление обвинений».
7. Упражнение «Испуганный ежик».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «БЕСЕДА»

Цель. Процедура направлена на формирование навыков невербального общения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Среди участников выбирается пара.

Шаг 2. Они беседуют, остальные на некотором расстоянии по их жестам и мимике пытаются определить тему их беседы.

Шаг 3. Обсуждение.

- «О чем говорят жесты и мимика?»

- «Какие примеры из жизни можно привести?»»

Упражнение «МЕТАФОРА ЦВЕТА»

Цель. Процедура направлена на формирование навыков позитивного общения и умения находить общий, метафорический язык с другими участниками.

Ресурсы. Разноцветные карточки для участников.

Шаг 1. Участники сидят в кругу с закрытыми глазами. В руки каждому ведущий кладет кусочек гладкой, приятной на ощупь бумаги. Квадратики окрашены в разные цвета, чаще всего сложные, не определяемые одним словом: жемчужно-серый, малиновый, бежевый с розовым отливом, голубовато-сиреневый, цвет кофейного зерна, соцветий мимозы, цвет морской волны и т. д.

Шаг 2. Потом участникам предлагается открыть глаза, взглянуть на бумажный квадратик в своих руках и проникнуться ощущением его цвета. В группе есть еще два человека, которые получили такой же цвет.

Шаг 3. Теперь нужно с помощью метафор найти двух своих «собратьев» по цвету. Ведущий предлагает: «Спрячем квадратик в ладони и попытаемся передать ощущение его цвета метафорически: «цвет первой любви», «цвет коварства», «цвет несданного экзамена», «цвет состояния души после развода» и т. д. ». В этом упражнении лучше не приводить много примеров. У ведущего есть свой образчик цвета, он просто может начать работать с ним, встав и произнеся вслух родившуюся у него метафору, например: «Цвет пробуждения».

Рекомендации ведущему. Те участники, которые почувствуют, что к их цвету тоже подходит эта метафора, также встают. Но в ответ на эту метафору - «цвет пробуждения» - могут встать, скажем, пять человек, а мы помним, что такой же цвет, как у нас, может быть еще только у двух человек. Значит, эта метафора была слишком широкой. Нужно искать более тонкую метафору, позволяющую выявить именно «наш» цвет. Теперь у кого-то другого родилась метафора своего цвета, он встает и называет ее: «Цвет глубокого сна без сновидений». Те, кто считает, что эта метафора подходит к их цвету, тоже встают. При этом может оказаться так, что встанет кто-то из тех участников, которые ранее поддержали метафору «цвет пробуждения». Например, участнику с темно-синим цветом кажется, что к его цвету подходят обе эти метафоры - и глубокого сна, и пробуждения от сна. Задача в том, чтобы найти метафору, не только точно отражающую свое собственное ощущение цвета, но и находящую отклик у «собратьев по цвету».

Шаг 4. После того как каждый назовет, по крайней мере, одну метафору, в группе часто наступает какое-то оцепенение. Каждый говорит на собственном метафорическом языке, и те ли откликаются на твой призыв, к кому он обращен? Возникает ощущение бессилия в попытках найти формы самовыражения и понять другого.

Процесс рождения общего метафорического языка мучителен, как вообще мучителен процесс поиска взаимопонимания.

В сущности, это упражнение само является метафорой драмы взаимного непонимания людьми друг друга. Оно способствует развитию мощных интеллектуальных усилий, творческого напряжения, которое запоминается и потом в трудные моменты может служить подсказкой: «Пробуй еще и еще, продолжай выработать идеи и образы, может быть, постепенно найдешь путь к пониманию, как мы нашли его тогда».

Релаксационное упражнение «ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ»

Материалы тренера

Инструкция

Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца, чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо. Вступите в разговор со старцем, используйте его

присутствие, чтобы с его помощью разобраться в происходящем, получить ответ на интересующий вас вопрос. Этот диалог может происходить как на вербальном, так и на невербальном уровне. Затратьте на него необходимое количество времени.

Упражнение «ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА»

Цель. Процедура направлена на коррекцию представления о себе, о своих особенностях, их анализ, обдумывание жизненных целей.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Я хочу предложить вам упражнение, которое дает вам возможность посмотреть на самих себя. Устраивайтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это старая лавка. Причем волшебная. Теперь представьте себе, что я - продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности - все, что пожелаете. Но есть одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Я задам вопрос: „Что ты отдашь за это?" Он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-то из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы».

Шаг 2. Обсуждение.

- «Что пережил каждый участник во время упражнения?»

Упражнение «АВТОБИОГРАФИЯ»

Цель. В данной процедуре первостепенное значение имеет не перечисление событий ради них самих, а анализ влияния различных факторов на развитие личности.

Ресурсы. Бумага, ручки.

Шаг 1. Дается инструкция по написанию автобиографии. «Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность. Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать „поток сознания", где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по схеме.

Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может поставить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом».

Шаг 2. Обсуждение вопросов.

- Каким человеком вы были в различные периоды вашей жизни?
- Изменились ли вы?
- Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляете себе?
- Какие маски вы носите в обществе?
- Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?»

Шаг 3. «Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков».

Шаг 4. Обсуждение.

- Как вы разрешили проблему психологической тождественности своему полу?
- Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет?
- Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности?»

Шаг 5. «Опишите любое критическое состояние в развитии или поворотные моменты в вашей жизни, которые были обусловлены сдвигом на уровне сознания. Часто подобные события переживаются как „испытание“. Они могут принимать форму кризиса, испытания на прочность.

- К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз?
- Вывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях?
- Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?»

Шаг 6. Частные вопросы.

- Каково ваше самое раннее воспоминание?
- Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.
- Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, насилие, проблемы.
- Как это повлияло на вас?»

Шаг 7. Ответы на вопросы

- Какую разновидность архитипической модели отражает описываемая вами жизнь?

- Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни?
Нарисуйте главных персонажей.

- Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками.
- Принимаете ли вы жизненный опыт или отвергаете его?
- Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?»

Рекомендации ведущему. Форма обсуждения должна быть мягкой и ненавязчивой. Не обязательно, чтобы на все эти вопросы отвечал каждый человек, не нужно настаивать на ответе, если человек затрудняется. Важно положительно стимулировать и подкреплять участие в обсуждении.

Упражнение «ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБВИНЕНИЙ»

Цель. Процедура направлена на формирование навыков уверенного поведения.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 2. Моделирование ситуаций. Например, обвинение во лжи.

Раздаточные материалы Алгоритм «Преодоление обвинений»

№ ц/п	Шаги	Примечания
1	Подумайте о том, в чем вас обвиняет другой человек	Является ли это обвинение правильным или несправедливым? Выло ли это сказано конструктивным способом?
2	Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас	Нарушили ли вы его права или испортили имущество? Может, распространяются слухи кем-то другим?
3	Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение	Откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось
4	Выберите наилучший способ и сделайте это	

Упражнение «ИСПУГАННЫЙ ЕЖИК»

Цель. Процедура предназначена для закрепления позитивного настроения и самоотношения.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Дается инструкция.

«Кто из вас видел настоящего ежика? Вы знаете, что делает ежик, когда его пугает неожиданно появившаяся собака или человек? Один из вас сейчас будет ежиком, который сильно испугался собаки. Другие по очереди будут подходить и успокаивать ежика». Выбирают ежика. «Представьте себе, что ты еще очень маленький ежик и тебя напугал громкий лай собаки. А когда собака еще и ткнула в тебя носом, чтобы обнюхать, - тебе стало совсем страшно. Поэтому ты свернулся в крепкий клубочек, чтобы защитить себя».

Шаг 2. «Теперь по очереди подойдите и успокойте ежика. По говорите с ним. Скажите ему что-то ласковое, погладьте. Если вы будете осторожны, ежик не уколется вас».

Шаг 3. Каждый по очереди становится ежиком.

Шаг 4. Обсуждение.

- Что вы чувствовали, когда были ежиками?
- Как пытались установить контакт, вызвать доверие ежика?
- Что было трудным? Что помогло?
- В каких ситуациях мы ведем себя подобно ежику?
- Что помогает установить контакт в реальных ситуациях?»

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

См. занятие 1.

Занятие 10. «МОИ ЦЕЛИ»

Цели:

- поддержка климата психологической безопасности;
- актуализация опыта и знаний собственной эмоциональной сферы;
- обучение распознаванию и дифференциации собственных эмоциональных проявлений;

- обучение вербализации эмоциональных состояний;
- формирование взаимосвязанных, реалистичных образов настоящего и будущего «Я»;

- формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование;
- обучение навыкам релаксации и самоанализа.

В рамках данного занятия рекомендуется проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Свой взгляд».
2. Упражнение «Мои эмоции».
3. Упражнение «Проекция».
4. Релаксационное упражнение «Спокойствие».
5. Упражнение «Превращаем проблемы в цели».
6. Упражнение «Радуга».
7. Упражнение «Ужасный секрет».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «СВОЙ ВЗГЛЯД»

Цель. Процедура направлена на установление атмосферы сотрудничества в группе, осознание того, как человека видят другие люди.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Все участники встают в круг. Выбирается ведущий.

Шаг 2. Ведущий ранжирует всех участников по определенному, задуманному им, признаку (например, цвет волос, глаз, рост и т. д.).

Шаг 3. Остальные должны догадаться, по какому признаку их ранжировали.

Шаг 4. Обсуждение.

Упражнение «МОИ ЭМОЦИИ»

Цель. Процедура направлена на обучение распознавания и дифференциации эмоциональных проявлений своих и других людей, обучение навыкам самоанализа.

Ресурсы. Раздаточные материалы - бланки с таблицей, красные и черные карандаши или фломастеры.

Шаг 1. Все участники становятся в круг.

Шаг 2. Каждый называет то эмоциональное состояние, которое испытывает чаще всего, то, которое не испытывает или редко испытывает, и то, которое нравится испытывать.

Шаг 3. Участники получают бланки, которые нужно заполнить из материалов тренера. Заполняют их.

Шаг 4. Подсчитывают индекс положительных и отрицательных эмоций.

Шаг 5. Обсуждение касается вопросов влияния эмоционального состояния на самооценку и самоотношение.

Раздаточные материалы

В первой строке Вам необходимо проранжировать те эмоции, которые вы обычно испытываете. Если вы испытываете это в той или иной ситуации, поставьте знак « + ». Если эмоция положительная, отметьте знак « + » красным цветом, если отрицательная - черным. Аналогичным образом заполните вторую строку, разница состоит лишь в том, что эмоции касаются вашего сегодняшнего дня.

Эмоции	Дома	На улице	В универ-ситете	В новой компании	Среди друзей	В других местах
Обычно: 1) 2) 3)... и т. д.						
Сегодня 1) 2) 3)... и т. д.						

Подсчитайте количество красных и черных «+» - это и есть индекс положительных и отрицательных проявлений ваших эмоций.

Упражнение «ПРОЕКЦИЯ»

Цель. Процедура предназначена для расширения представлений о себе и активизации выражения экспрессии.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. «Осмотрите помещение, в котором вы находитесь, и выберите какой-либо объект. Лучше, если сам объект выберет вас - бросится вам в глаза, привлечет ваше внимание. С позиции этого предмета, и став им, вы будете воспринимать и оценивать себя. Начинать описывать состояние этого объекта, все время говоря „Я" вместо „он", например: „Я книжная полка. Я вишу на стене. На мне стоит много тяжелых и умных книг" и т. д. Если ваши проективные возможности истощаются, попытайтесь оживить их, „выйдя" и вновь „войдя" в объект, и углубить осознание чувств, испытываемых объектом. Старайтесь проследивать до конца те ощущения, которые возникают у вас с позиции объекта. Например, если вы чувствуете, как книжная полка давит на шурупы, на которых она держится, или как книги давят на полку, то попробуйте усилить это чувство, связав его с вашими собственными ощущениями и переживаниями».

Шаг 2. «Попробуйте вновь „вернуться" в объект и постарайтесь мысленно что-нибудь изменить в нем».

Шаг 3. «Попробуйте представить, что такое же изменение происходит в вас, как и в объекте, почувствуйте, что при этом возникает в вашем сознании».

Шаг 4. «Если у вас появится желание каким-то образом устранить от возникшего чувства, осознайте это. Возможно, это приведет вас к какому-то другому переживанию».

Релаксационное упражнение «СПОКОЙСТВИЕ»

Материалы тренера

Инструкция

Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества? Запомните все ощущения, идеи или образы, появляющиеся у вас.

Углубите степень сосредоточения и проследите, какие идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

Попробуйте достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия.

Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в

прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны.

Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

Упражнение «ПРЕВРАЩАЕМ ПРОБЛЕМЫ В ЦЕЛИ»

Цель. Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Ресурсы. Раздаточные материалы (инструкции к упражнению) для каждого участника.

Шаг 1-5 подробно описаны в тренинге личностного роста «Самоопределение» (см. занятие 5).

Упражнение «РАДУГА»

Цель. Данная процедура является логическим продолжением предыдущего упражнения и направлена на коррекцию представления о себе и о своих целях.

Ресурсы. Бумага, цветные карандаши или фломастеры.

Шаг 1. «У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас.

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель - то качество, которое вы хотели бы получить. Сосредоточьтесь, прежде всего, на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели качества. Нарисуйте будущую цель, самое необходимое качество на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы.

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что — от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут».

Шаг 2. Рисование.

Шаг 3. Обсуждение рисунков.

Упражнение «УЖАСНЫЙ СЕКРЕТ»

Цель. Процедура предназначена для расширения представлений о себе и других.

Ресурсы. Дополнительные ресурсы не требуется.

Шаг 1. Один из участников сообщает на ухо своему соседу ужасную тайну о себе, например: «Я люблю ковыряться в носу!» Сосед передает это дальше по кругу, тоже на ухо, изменив фразу так: «Один из нас любит ковыряться в носу!». В такой форме фраза идет по кругу, а второй участник, дав первой фразе отойти на два-три человека вперед по кругу, посылает вслед секрет о себе: «Я люблю корочкой хлеба вымазывать остатки подливки». Фраза идет по кругу в варианте: «Один из нас... » Когда секрет проходит круг и приходит к владельцу, то владелец не отправляет его на второй круг и, таким образом, первая стадия игры заканчивается тогда, когда каждый секрет обошел ровно круг.

Шаг 2. Затем все говорят вслух, какие секреты они узнали. Один говорит, что он узнал, что «мы храпим», «мы грызем ногти», «мы любим поспать», пока все секреты не будут припомнены.

Шаг 3. Затем участники хором произносят: «И мы об этом никогда никому ничего не скажем!»

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС». См. занятие 1.

Занятие 11. «ОЖИДАНИЯ»

Цели:

- поддержание благоприятного психологического климата в группе;
- раскрытие противоречий и внутренних переживаний в сфере «Я»;
- формирование взаимосвязанных, реалистичных образов настоящего и будущего «Я»;
- формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование;
- обучение навыкам релаксации и самоанализа.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Давление».
2. Упражнение «Замороженная поза».
3. Релаксационное упражнение «Сад».
4. Упражнение «Ожидания».
5. Упражнение «Психодрама субличностей».
6. Упражнение «Выражение благодарности».
7. Упражнение «Личный герб».
8. Упражнение «Здесь и сейчас».

Упражнение «ДАВЛЕНИЕ»

Цель. Процедура служит для выявления эмоциональных и поведенческих реакций на сложную ситуацию.

Ресурсы. Дополнительные ресурсы не требуются.

Шаг 1. Все встают в круг, смотрят внимательно друг на друга и по команде тренера опускают голову.

Шаг 2. По команде тренера (хлопок) поднимают голову и указывают рукой на одного из присутствующих. Если выбор совпадает, то пара отходит в сторону.

Шаг 3. Один из партнеров садится на стул, второй становится рядом, перед ним. Они складывают ладони. Тот, кто стоит, держит ладони сверху и давит на ладони партнера, другой - сопротивляется.

Шаг 4. Обсуждение касается анализа внутренних состояний во время упражнения.

Упражнение «ЗАМОРОЖЕННАЯ ПОЗА»

Цель. Процедура предназначена для активизации процесса самовыражения посредством тела и моторных действий.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участников просят «заморозить» позу, т. е. по команде тренера они продолжают сидеть так, как сидели.

Шаг 2. Участников просят обратить внимание на свою позу, прочувствовать ее, осознать свое отношение к ней и настроение, возникшее в связи с позой.

Шаг 3. После полного осознания всей ситуации, связанной с позой, участников просят изменить ее на «противоположную», которая может вызвать полярные чувства, мысли, ощущения.

Шаг 4. Участников просят постараться осознать эту позу, выразив действиями, словами свое новое состояние.

Шаг 5. Предлагается попытаться вновь вернуться в первоначальную позу и, прочувствовав ее, выразить появившиеся чувства.

Релаксационное упражнение «САД» Материалы тренера

Инструкция

Вы совершаете прогулку по территории большого замка... Вы видите высокую каменную стену... увитую плющом... в которой находится деревянная дверь... Откройте ее и войдите... Вы оказались в старом заброшенном саду... Когда-то это был прекрасный сад... однако уже давно за ним никто не ухаживает... Растения так разрослись... что не видно земли... трудно различать тропинки... Вообразите, как вы, начав с любой точки сада... пропалываете сорняки... подрезаете ветви... выкашиваете траву... пересаживаете деревья... окапываете, поливаете их, делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид... Через некоторое время остановитесь... и сравните ту часть сада, в которой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали...

Упражнение «ОЖИДАНИЯ»

Цель. Процедура предназначена для анализа позитивных и негативных предположений о себе и своей жизни, видоизменения их на продуктивные.

Ресурсы. Бумага, ручки.

Шаг 1. «Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание, как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову, в любом порядке. У вас есть 10 минут».

Шаг 2. "А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение „Я буду болеть" вы можете заменить на „Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем". Запишите эти новые позитивные ожидания. Затем в двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы чувствуете? У вас есть на это 15 минут».

Шаг 3. Обсуждение.

Упражнение «ПСИХОДРАМА СУБЛИЧНОСТЕЙ»

Цель. Процедура направлена на приобретение навыков анализа своего внутреннего состояния и поведения в сложившихся обстоятельствах.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Один участник отбирает себе тех участников, которые будут играть роль его субличностей, информирует их о их ролях и действиях.

Шаг 2. Главный участник садится в круг. Вокруг него располагаются его субличности, по сигналу они начинают ему говорить, убеждать, просить, требовать и т. д.

Шаг 3. Главный герой отвечает, поощряет или ругает свои субличности.

Шаг 4. Обсуждение касается анализа ощущений, ошибочности некоторых представлений о себе и неадекватности самооценки.

Упражнение «ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ»

Цель. Процедура направлена на обучение навыкам позитивного общения, формирование навыков уверенного поведения.

Ресурсы. Раздаточные материалы для каждого участника.

Шаг 1. Ознакомление с алгоритмом.

Шаг 2. Моделирование ситуаций. Например, благодарность за совет или помощь.

Раздаточные материалы Алгоритм «Выражение благодарности»

№ п/п	Шаги	Примечания
1	Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить	Это может быть комплимент, помощь или подарок
2	Выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить другого человека	
3	Поблагодарите другого человека по-дружески	Выразите благодарность словами, подарками или сделайте ответный подарок
4	Скажите другому человеку, почему вы благодарите его	

Упражнение «ЛИЧНЫЙ ГЕРБ»

Цель. Процедура направлена на создание позитивных представлений о своем прошлом, настоящем и будущем.

Ресурсы. Бумага, карандаши, фломастеры или маркеры.

Шаг 1. Участникам выдается лист бумаги в форме классического герба и предлагается создать свой герб. Верхняя его половина разделена на две части. Левая

половина посвящена прошлому: «Мои глазные достижения», правая часть - будущему: «Мои главные цели в жизни». В нижней части отражается: «Девиз моей жизни».

Шаг 2. Предлагается подумать, какие символы могут выразить их ответы на эти вопросы и оформить свой герб.

Шаг 3. Обсуждение.

- Что изображено на гербе?
- Почему вы выбрали такой девиз?
- Чем он может быть полезен для вас?
- В каких случаях он может быть бесполезен и даже ограничивать ваши возможности?

- Что есть похожего во всех гербах?

Упражнение «ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

См. занятие 1.

Занятие 12. «МОЕ БУДУЩЕЕ»

Цели:

- формирование взаимосвязанных реалистичных образов настоящего и будущего «Я»;
- принятие себя;
- осознание влияния личностных особенностей на развитие личности и жизненный путь;
- формирование позитивных установок на саморазвитие и самосовершенствование.

В рамках данного занятия целесообразно проведение следующих упражнений:

1. Упражнение «Метафорический танец».
2. Релаксационное упражнение «Маяк».
3. Упражнение «Положительные представления о будущем».
4. Упражнение «Чемодан».
5. Упражнение «Фоторобот».
6. Упражнение «Закручивание».

Упражнение «МЕТАФОРИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Цель. Процедура направлена на расширение представлений о себе, самопринятие, самовыражение.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Участники стоят в кругу. Каждому из них «назначается» национальность: француз, англичанин, грузин, якут, русский, латиноамериканка, индианка, испанец, африканец, украинец, немец, эстонец и т. д. Обычно уже эта процедура вызывает оживление и смех. Часто группы бывают многонациональными. В этом случае, конечно, лучше, чтобы заданная национальность не совпадала с истинной, поскольку смысл упражнения - в преображении. Часто люди сами просят назначить им ту или иную национальность, как будто они только и ждали момента, когда им можно будет с этим поэкспериментировать. Наблюдения показывают, что мужчины чаще просят на роль грузин, а женщины - на роль латиноамериканок или негритянок. В более скованных группах можно назначать национальности не каждому участнику в отдельности, а случайно образованным парам, чтобы им веселее и легче было решать поставленную задачу.

Шаг 2. После того как роли приняты, каждый должен сосредоточиться, проникнуться духом своей новой национальности, а затем станцевать национальный танец, сопровождая это пением национальной песни или просто напеванием нужной мелодии.

Шаг 3. Все сначала смотрят и слушают, а потом присоединяются, поют и танцуют все вместе.

Релаксационное упражнение «МАЯК»

Материалы тренера

Инструкция

Представьте маленький скалистый остров... вдали от континента... На вершине острова высокий, прочно поставленный маяк... Вообразите себя этим маяком. „Ваши стены такие толстые и прочные... что даже сильные ветры... не могут покачать вас... Из окон вашего верхнего этажа... вы днем и ночью... в хорошую или плохую погоду... посылаете мощный луч света, служащий ориентиром для судов... Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча... скользящего по океану... предупреждающего мореплавателя о мелях... являющегося символом безопасности на берегу... Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет...

Упражнение «ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ»

Цель. Процедура направлена на создание положительных представлений о своем будущем.

Ресурсы. Дополнительные ресурсы не требуются.

Шаг 1. Обсуждение вопросов.

«Представим себе, что эта встреча окончена. Предположим, что, уходя, вы поймете, что встреча была для вас полезной. В таком случае, на какие вопросы вы получили ответы?»

Шаг 2. «Давайте предположим, что мы встретились снова через год и этой проблемы больше нет. Как в таком случае выглядит теперь ваша жизнь?»

Шаг 3. «Когда проблема, наконец, больше не будет существовать, кого, кроме себя, вы будете благодарить?»

Шаг 4. «Давайте пофантазируем, что мы - в будущем, и проблема довольно давно уже не существует. Мы случайно встречаемся. Мне интересно знать, как вы поживаете, я вас об этом спрашиваю. Что вы мне ответите? Я продолжаю интересоваться и спрашиваю, благодаря чему стала возможна эта перемена? Что вы ответите?»

Упражнение «ЧЕМОДАН»

Цель. Заключительная процедуры предназначена для серьезного настроя на будущее. Тренинг заканчивается, но это не означает, что все проблемы позади, поэтому каждый получает напутствие группы, в котором сформулированы общие выводы и впечатления друг о друге.

Ресурсы. Бумага, ручки.

Шаг 1. «Это основная процедура данного занятия. Мы проведем ее следующим образом. Один выходит из комнаты, остальные начинают собирать ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь, действительно, скоро расставание, нужно помочь человеку в дальнейшей жизни). В этот чемодан складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в дальнейшем общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые коллектив

ценит в нем». Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. «Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества. Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав его автора. Для хорошего чемодана нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных».

Шаг 2. Затем выходящему из комнаты зачитывается и передается полученный список. У него есть право задать любой вопрос, если он не совсем понял то, что записал секретарь. Выходит следующий участник, и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока каждый не получит свой чемодан.

Рекомендации ведущему. Работа в этом упражнении трудная, особенно, когда речь идет об отрицательных качествах. Но группу следует настроить на необходимость и важность этой процедуры для ее дальнейшей жизни. Целесообразно разделить лист бумаги, на котором секретарь записывает мнения, на две вертикальные черты. На левой части поставить знак «+», на правой - знак «-». Это значит, что в левой части листа записывают все положительные, сильные стороны личности, а в правой - отрицательные, слабые. Это способствует большей систематизации, да и участнику легче разобраться со своим «чемоданом».

Упражнение «ФОТОРОБОТ»

Цель. Процедура предназначена для завершения работы и создания положительного настроения.

Ресурсы. Бумага (ватман), маркеры или карандаши.

Шаг 1. Участники группы должны составить собирательный фотопортрет группы. Изображение строится из 12 - 15 элементов. Сюда входят (сверху вниз) голова, шея, левая рука, правая рука, туловище, левая нога, правая нога, левый глаз, правый глаз, нос, рот, уши, волосы. Фоторобот создается в той последовательности, в которой записаны части тела. Тренер сначала зачитывает названия составляющих частей, а потом спрашивает: «Какая у нашего робота будет голова?» Участники делают свои предложения в такой форме: «Пусть это будет голова участника Иванова. У нее самые красивые зубы». Можно начать обсуждение, которое не должно длиться более 3 минут. Затем выбираются руки и т. д. В заключение упражнения придумайте роботу имя. Упражнение обычно проходит оживленно и весело. Каждый участник рисует по порядку какую-то деталь общего портрета группы. Шаг 2. Обсуждение.

Упражнение «ЗАКРУЧИВАНИЕ»

Цель. Процедура является завершающей и направлена на закрепление настроения и создание положительного отношения к коррекции.

Ресурсы. Дополнительных ресурсов не требуется.

Шаг 1. Все становятся в круг, закрывают глаза и вытягивают руки вперед.

Шаг 2. По команде все начинают сходитьсь, берут друг друга за руки. Образуется запутанный клубок.

Шаг 3. Игроки пытаются раскрутиться, не разнимая рук и опять образовать круг.

Шаг 4. По команде тренера автоматически все отпускают руки и прощаются.

ТРЕНИНГ АССЕРТИВНОСТИ «БИЛЛЬ О ПРАВАХ»

Умение мужественно преодолевать самого себя - вот что всегда казалось мне одним из самых величайших достижений, которыми может гордиться разумный человек.

П. Бомарше

Цель: основные цели, стоящие перед членами тренинговой группы заключаются в том, чтобы помочь участникам обрести чувство уверенности в себе, научиться определять и выражать свои потребности, желания, предпочтения, ожидания, использовать просьбы и отказы в отношениях со значимыми другими или с посторонними, выработать и усвоить такие формы поведения, которые либо одобряются обществом, либо желательны для самих участников.

Задачи: развитие навыков уверенного поведения в социуме, формирование адекватной самооценки, социальная самоидентификация, формирование конкретных поведенческих навыков, осознание и принятие своего социального опыта, получить полное и точное представления о себе как об индивидуальности.

Предмет: коммуникативная и эмоциональная сфера.

Средства: игра, элементы психогимнастики, специальные приемы неигровой деятельности, направленные на развитие навыков ассертивного поведения.

К моменту завершения тренинга его участники смогут:

- изучить перечень основных прав человека;
- научиться понимать установку, лежащую в основе уверенного поведения о том, что все мы обладаем личными правами;
- рассмотреть, как участники позволяли себе или другим нарушать личные права;
- осознать, что признание прав человека - двусторонний процесс.

Работа в группах тренинга ассертивности начинается с оценки степени проявления уверенности в поведении участников. Для того чтобы выявить проблемы в поведении, имеющие отношение к уверенности в себе, можно использовать опросник. Существует, по меньшей мере, 17 опросников для диагностики уверенности в себе. Мы предлагаем использовать тест-опросник В. В. Ромека.

Руководитель группы должен разъяснять участникам тренинга, что такое уверенное поведение и чем оно отличается от неуверенного или агрессивного поведения, всячески подчеркивать отрицательные стороны неуверенного поведения и важность тех возможностей, которые появляются благодаря уверенности. Уверенность в себе ведет к росту самоуважения. Неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства из-за высокой тревожности, постоянного чувства вины, из-за недостатка социальных навыков. Агрессивный человек нарушает права других, навязывая им свою волю, унижая и оскорбляя.

Для того чтобы преодолеть свою тревогу, избавиться от чувства неполноценности и научиться вести себя уверенно, члены тренинговой группы, прежде всего, должны усвоить, что уверенное поведение нормально и естественно.