

Бюджетное учреждение Омской области  
"Центр социальной помощи семье и детям (с социальной гостиницей)"  
отделение методической и консультативной помощи

## **ПРОГРАММА**

### **"Школа по управлению гневом"**

*комплексная социальная реабилитация мужчин (иных членов семьи) –  
инициаторов насилия или жестокого обращения в отношении детей  
(женщин с детьми)*

## Пояснительная записка

К сожалению, семейное насилие на сегодняшний день представляет собой достаточно серьезную и актуальную проблему, поскольку встречается даже чаще, чем мы об этом знаем, ведь многие предпочитают об этом умалчивать. Насилие в кругу семьи – это агрессивные действия физического характера, угрозы и психологические атаки, экономическое насилие, которые осуществляет один из членов семьи по отношению к другим.

Семьи, где происходит насилие, относятся к разряду дисфункциональных, несущих в себе потенциальный заряд человеческих трагедий. Замещение – вымещение своего недовольства на ком-то, более слабом или уязвимом, более доступном и близком, – наиболее распространенный психологический механизм конфликтов, а также агрессивных и антисоциальных действий в семейной системе. У детей и подростков в этих семьях формируются искажённые социальные ценности относительно взаимоотношений в семье, межличностного общения, поведения в обществе. Став взрослым, человек может пытаться вымещать на окружающих свои старые обиды, которые глубоко ранили его еще в детском возрасте и которые он долгое время носил в себе. Нередко именно это происходит, когда человек теряет контроль над собой (особенно, когда нарушается логичность мышления и исчезает критика к своему состоянию), при этом снимаются нравственные ограничения.

Несмотря на безусловную важность мер социально-правовой охраны и защиты жертв семейного насилия, на первый план в работе по предупреждению различных форм семейного насилия и жестокого обращения выходят задачи психосоциальной работы как в целом с семьей, так и ее отдельными членами.

Требуется серьезная психологическая реабилитация как жертв насилия, так и самих насильников. Большинство женщин, подвергшихся домашнему насилию, отмечают необходимость в специальной помощи мужчинам-обидчикам. Ряд специалистов также считают необходимым обучать мужчин-обидчиков способам справляться со своим гневом и стрессом.

Говоря о проявлении человеком насилия по отношению к своим близким и любимым людям, невольно задаешься вопросами: "Зачем?", "Почему?", "Ради чего?", "Какой смысл?" Причины насилия кроются и в особенностях личности, и в жизненной истории человека.

Классическая картина личности, склонной к проявлению насилия, описывает человека с низкой самооценкой и высокой потребностью во власти, совмещенной с мотивом агрессивности. В характере (психодинамический подход) выделяют низкий самоконтроль, низкую устойчивость к стрессам, боязнь близких отношений, склонность к депрессии, эмоциональную незрелость. Агрессивные мужчины нередко испытывали насилие по отношению к себе в детские годы и наблюдали поведение старшего мужчины, проявлявшего жестокость по отношению к женщине. Они часто сталкивались с алкоголизмом, классовой враждой и

женоненавистническим поведением. Многим из них не довелось почувствовать в детстве любви и заботы.

Но не все агрессивные мужчины подходят под эту категорию. Некоторые из них страдают психическими заболеваниями и не испытывают угрызений совести по поводу насилия, в то время как другие искренне ощущают ужас перед таким поведением.

Для мужчин (других членов семьи), допустивших жестокое обращение по отношению к членам семьи, целесообразно разрабатывать специальные программы по развитию навыков неагрессивного поведения. Основная идея программы заключается в эмоционально-сфокусированном преодолении стресса: если человек не в силах контролировать стрессор, то может научиться контролировать свою реакцию. Умение управлять своими эмоциональными реакциями на события, означает приобретение контроля не над стрессором, а над своей реакцией на него.

Очень важно выработать модель импульсивного контроля за спонтанными всплесками агрессивности. Мужчина или другой член семьи, проявляющий насилие, должен научиться вербализовать злобу и раздражение, освоить способы справляться со своим гневом и стрессом.

Людей, склонных к агрессии, надо поддерживать в том, что они имеют право выражать свои потребности и проявлять агрессивность, но без физического насилия и без принуждения. По этой причине им необходимо освоить различные виды импульсивного контроля.

В большинстве программ предпочитается групповая форма работы, включающая участие мужчин (иных членов семьи), склонных к насилию.

Но в привлечении к участию в работе таких групп есть определенный риск – это отсутствие мотивации к данному процессу со стороны самих обидчиков.

Осуществление последовательной работы с обидчиками является достаточно сложной задачей при всей остроте, актуальности и распространённости проблемы домашнего насилия. Но привлекать мужчин к такой работе необходимо, рассматривая при этом все мотивационные варианты, которые могут их заинтересовать, привлечь.

Данная программа рассчитана на мужчин (других членов семьи), желающих приобрести навыки неагрессивного поведения, предполагает психосоциальную коррекционно-реабилитационную работу с лицами, страдающими повышенной агрессивностью, сниженной эмпатией, что и приводит к жестокому обращению с близкими членами семьи. В рамках программы важно сфокусироваться на следующих основных вопросах: *как осознавать собственную агрессию и найти социально-приемлемые способы выражения агрессии*. Специалисты уже имеют дело с ситуацией насилия в семье и используют технологии групповой психокоррекционной работы с членами семьи по важнейшим житейским проблемам, затруднение в решении которых приводит к семейным конфликтам, разрушению семьи, жестокости родителей по отношению к детям.

Начать подготовительную работу целесообразнее с беседы. Участники программы должны понять, что их не хотят устыдить, а хотят помочь найти приемлемые формы неагрессивного поведения. Беседы строятся таким образом, чтобы связать действия мужчины с его внутренними чувствами и их последствиями. Важно объяснить участникам программы, что психология насилия вполне познаваема. Если можно понять психологию поведения, то можно найти альтернативные пути ее изменения. Если мужчина говорит, что он "себя не помнит", совершая насилие, то нужно его убедить, что существуют способы контроля его агрессивного поведения. Участника программы надо убедить в том, что его агрессия направлена не против партнера, а является попыткой поставить под контроль его поведение и таким образом почувствовать свою власть над ним. Помочь ему понять, что он имеет право контролировать только свое собственное поведение, но не вправе контролировать другого человека.

В рамках программы проводятся беседы, направленные на поиск конструктивных способов выражения агрессии, изменение личностных установок, повышение самооценки, разбираются конкретные конфликтные ситуации, проигрываются значимые ситуации, в которых происходит вытеснение агрессии и гнева, снятие эмоционального напряжения. Наряду с этим применяются техники, направленные на нейтрализацию внутреннего и внешнего напряжения, релаксационная терапия, телесноориентированные техники. Релаксационные техники, по мнению ряда клиницистов, направлены на то, чтобы научить обидчиков лучше справляться со своим гневом и переживать стресс, не выплёскивая их в насилие.

**Целевая группа:** мужчины (иные члены семьи), допустившие жестокое обращение по отношению к членам семьи, страдающие повышенной агрессивностью, сниженной эмпатией.

**Цель программы:** обучение мужчин (иных членов семьи) вытеснять чувство агрессии социально приемлемым способом и управлять своим агрессивным поведением.

**Задачи:**

- научить участников обозначать и анализировать свои чувства;
- показать участникам возможные пути позитивных выходов из конфликтных ситуаций, способствовать освоению позитивных навыков разрешения конфликта;
- способствовать формированию у мужчин (иных членов семьи) навыков и способов контроля и регуляции агрессивного поведения;
- мотивировать на применение ненасильственных методов воспитания в семье.

**Ожидаемые результаты:**

- освоение приемлемых ненасильственных способов реагирования на ситуации, вызывающие злобу и агрессию;
- приобретение навыков неагрессивного поведения в повседневном общении;
- принятие ненасильственных стилей воспитания в семье;

- целевые обращения мужчин (иных членов семей), желающих приобрести навыки неагрессивного поведения.

### **Формы и методы работы**

В данном направлении используются следующие методы:

- Словесные: беседы, объяснение, диалог, обсуждение.
- Исследовательские: создание новой модели поведения в проблемной ситуации.
- Проблемные: обсуждение и проигрывание проблемных ситуаций, обсуждение домашних заданий, объяснение основных понятий, определений, терминов.
- Игры: сюжетно-ролевые, логические задания.

В занятия включены современные психосоциальные технологии и методы: разбор конкретных конфликтных ситуаций, телесноориентированные техники, упражнения релаксационной терапии, техники снятия психоэмоционального напряжения, медитативные техники и техники самовыражения.

### **Организация работы группы:**

Особенности содержания программы определяет хорошая организация, интересное содержание, творческая атмосфера, инициатива и личность ведущего.

Группы формируются на добровольной основе из числа мужчин или женщин, желающих приобрести навыки неагрессивного поведения, имеющих те или иные проблемы во взаимоотношениях с родными и близкими. Количество участников – 8-15 человек. Программу реализует психолог, возможно 2 ведущих, которые работают в паре. Периодичность занятий – 1 раз в месяц; продолжительность – 1,5-2 часа. Продолжительность – 15 занятий.

### **Основные этапы реализации программы:**

#### *Диагностический*

Диагностический этап включает в себя набор в группу и проведение первичной диагностики. Работа проводится с целью получения информации о личных особенностях участников. Может проводиться индивидуально при первой встрече, а также отдельные методики могут быть включены в текущие тематические занятия. Рекомендуется использовать следующие диагностические методики:

1. Тест агрессивности Л.Г. Почебут; С. Дайхофф;
2. Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (ЛАК);

3. Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека);
4. Оценка деструктивных коммуникативных установок (ДКУ Бойко В.В.);
5. Экспресс-диагностика ПСК - Диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации;
6. Шкала самоуважения Розенберга;
7. Шкала поиска ощущений (М. Цукерман);
8. Другие методики (на усмотрение специалиста, задействованного в реализации программы).

Также целесообразно использовать диагностические методики исследования особенностей семейных, супружеских детско-родительских отношений (при необходимости):

- 1) методика диагностики родительского отношения (ОРО) А. Я. Варга, В. В. Столин;
- 2) методика "Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях" (Ю. Е. Алешина, Л. Я. Гозман);

### *Основной*

На основном этапе проводятся тренинговые занятия, направленные на: знакомство, осознание деструктивного поведения в конфликтных ситуациях, освоение новых методов и приемов поведения в сложных ситуациях, а также на преодоление чувств страха и тревожности. Участники тренинга обучаются не только умению анализировать поведение, ситуацию, характер взаимоотношений в семье и социуме, но и умению находить новые пути разрешения конфликтной ситуаций. Помимо этого большое внимание отводится выявлению актуальной самооценки у участвующих, которая, как один из критериев, влияет на используемые паттерны в отношениях с близкими и окружающими людьми. Важным аспектом является проведение и обучение рефлексии испытываемых эмоций. Иногда необходимо использовать собственные суждения, способствующие мотивации к действию, и прибегнуть к проблемно-ориентированному методу при возникновении и нахождении в стрессовых ситуациях или же использовать эмоционально-ориентированные техники преодоления стресса (техники эмоциональной регуляции), которые наиболее эффективны в случае, когда человек не обладает контролем над стрессовой ситуацией, а ориентация на проблему в преодолении стресса (стратегии, которые подразумевают попытки повлиять непосредственно на стрессор, а не на эмоциональную реакцию на него) наиболее адекватна там, где индивид обладает некоторым контролем над стрессором. Применяются также когнитивные стратегии преодоления стресса: изменение неадекватных убеждений, нежелательных мыслей, тренинг инокуляции стресса.

- Информационный блок раскрывает в конкретном содержании те знания, которые стремится донести ведущий до участников.
- Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных (позитивных) навыков неагрессивного поведения.

### *Итоговый*

Завершает курс итоговое занятие, на котором проводится анализ проведенной работы, заключительная диагностика и рефлексия. Для того чтобы закрепить эффект, достигнутый в ходе реабилитации, продуктивным методом является информирование клиентов о наличии круглосуточной телефонной линии - телефона доверия, с последующим стимулированием к обращению на данную линию.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	тема занятия	основные задачи	кол-во занятий
1.	Знакомство участников с последующим первичным диагностированием	- создать мотивацию на совместную работу группы; - познакомить участников с основной концепцией программы; - провести первичную диагностику.	1
2.	"Осознание своего образа (Я-концепция)"	- конкретизировать представления индивида о самом себе; - способствовать развитию позитивной Я-концепции; - побудить к поиску внутренних ресурсов, направленных на самоактуализацию.	1
3.	"Развитие адекватной самооценки и уверенности в себе"	- выявить актуальный уровень самооценки у участников; - способствовать сплочению группы; - активизировать творческий интерес; - помочь осознать собственную уникальность каждого индивида;	1
4.	"Выявление ценностных ориентаций личности"	- определить собственные ценности и их влияние на построение жизненных планов и перспектив; - проследить взаимосвязь выбранных ценностей и мотивов поведения; - побудить к переосмыслению имеющихся ценностей; - помочь прояснить и сформировать жизненные планы участников; - сформировать позитивную моральную	1

		позицию с акцентом на жизненных перспективах.	
5.	"Преобладающие способы и стили взаимодействия"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить участников с существующими способами общения;</li> <li>- выделить качества, важные для межличностного общения;</li> <li>- выявить преобладающие типы взаимодействия в общении.</li> <li>- выявить приемлемую модель поведения в кризисной жизненной ситуации.</li> </ul>	1
6.	"Влияние агрессивного поведения на окружающих"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- озвучить формулу возникновения конфликта;</li> <li>- сформулировать имеющиеся типы конфликтогенов;</li> <li>- озвучить правила бесконфликтного общения;</li> <li>- научиться разыгрывать возможные последствия конфликта;</li> <li>- развивать навыки управления своими эмоциями, голосом, мимикой в различных критических ситуациях;</li> <li>- научить участников понимать причины своего эмоционального состояния.</li> </ul>	1
7.	"Управление негативными эмоциями с помощью методов произвольной саморегуляции и релаксации"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать улучшению эмоционального состояния участников;</li> <li>- познакомить с возможными способами снятия нервно-психического напряжения;</li> <li>- способствовать развитию эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;</li> <li>- помочь в преодолении чувств страха и тревожности.</li> </ul>	2
8.	"Переосмысление и трансформация используемых способов взаимодействия"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выработать осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;</li> <li>- отработать навыки бесконфликтного общения;</li> </ul>	1
9.	Итоговая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определить успешность коррекции;</li> <li>- выявить имеющиеся различия между первичной и итоговой диагностикой;</li> <li>- определить вектор развития имеющихся качеств у участников;</li> </ul>	1

10.	"Личная эффективность. Итоговое занятие"	- подвести итоги работы; - выявить имеющиеся ресурсы для поддержания достигнутого; - закрепить настрой на позитивное эмоциональное состояние.	1
-----	--	---	---

## План проведения занятий

### Занятие 1.

#### "Знакомство"

##### План

1. *Приветствие.*
2. *Знакомство участников с целями и задачами тренинга.*
3. *Знакомство участников. Принятие правил группы.*
4. *Практическая часть:*  
Упражнение № 1. "Знакомство"  
Упражнение № 2. "Счет"  
Упражнение № 3. "Самопрезентация"
5. *Проведение первичной диагностики.*
6. *Подведение итогов занятия:*  
Упражнение № 4. "Эта программа будет иметь для меня смысл..."
7. *Ритуал прощания.*

### Занятие 2.

#### "Осознание своего образа (Я-концепция)"

##### План

1. *Приветствие.*
2. *Теоретический блок. Что такое Я-концепция и важно ли её осознание для человека.*
3. *Обсуждение темы.*
4. *Практическая работа:*  
Упражнение № 1. "Рефлексия собственного состояния"  
Упражнение № 2. "Автопортрет"  
Упражнение № 3. "Кто я?"

Упражнение № 4. "Рисунок своего образа (с ранжированием используемых цветов)"

Упражнение № 5. "Анализ представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем"

Упражнение № 6 "Четыре квадрата"

Упражнение № 7: "Мой герб".

Упражнение № 8: "Чемодан".

5. *Рефлексия занятия.*

6. *Ритуал прощания.*

### **Занятие 3.**

#### **"Развитие адекватной самооценки и уверенности в себе"**

##### **План**

1. *Приветствие.*

2. *Теоретическая часть.*

3. *Практическая работа:*

Упражнение № 1. "Ступеньки"

Упражнение № 2. "Хорошее\плохое"

Упражнение № 3. "Никто не знает..."

Упражнение № 4. "Уровень счастья".

Упражнение № 5. "Рисунок уверенности..."

Упражнение № 6. "Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений"

Упражнение № 7. "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы"

Упражнение № 8. "Автопилот"

Упражнение № 9. "Благородный поступок"

4. *Домашнее задание.*

5. *Рефлексия.*

6. *Ритуал прощания.*

### **Занятие 4.**

#### **"Выявление ценностных ориентаций личности"**

##### **План**

1. *Приветствие.*

2. *Обсуждение домашнего задания.*
3. *Теоретическая часть.*
4. *Практическая работа:*
  - Упражнение № 1. "Конверт откровений"
  - Упражнение № 2. "Ценности"
  - Упражнение № 3. "Выявление истинных ценностей"
  - Упражнение № 4. "Пирамида потребностей"
5. *Рефлексия.*
6. *Ритуал прощания.*

### **Занятие 5.**

#### **"Преобладающие способы и стили взаимодействия"**

##### **План**

1. *Приветствие.*
2. *Теоретическая часть.*
3. *Практическая часть:*
  - Упражнение № 1. "Внутреннее состояние"
  - Упражнение № 2. "Если бы..., то я стал бы..."
  - Упражнение № 3. "Диалог"
  - Упражнение № 4. "Катастрофа в пустыне"
4. *Рефлексия.*
5. *Ритуал прощания.*

### **Занятие 6.**

#### **"Влияние агрессивного поведения на окружающих"**

##### **План**

1. *Приветствие.*
2. *Теоретическая часть*
3. *Практическая часть:*
  - Упражнение № 1. "Передай иначе"
  - Упражнение № 2. "Прочитай эмоцию"
  - Упражнение № 3. "Грани различия"
  - Упражнение № 4. Работа с "сердитым журналом"

Упражнение № 5. "Моё агрессивное поведение"

Упражнение № 6. "Мозговой штурм"

Упражнение № 7. "Конфликт нападающего и защищающегося"

Упражнение № 8. "Сближение"

Упражнение № 9. "Столкновение"

4. *Домашнее задание.*

5. *Рефлексия.*

6. *Ритуал прощания.*

## **Занятие 7.**

### **"Управление негативными эмоциями посредством релаксации"**

#### **План**

1. *Приветствие.*

2. *Обсуждение домашнего задания.*

3. *Теоретическая часть.*

4. *Правила поведения.*

5. *Практическая часть:*

1 занятие: "Релаксация"

Упражнение № 1. "Зарядка для глаз"

Упражнение № 2. "5 x 5"

Упражнение № 3. "Техника "якорения"

Упражнение № 4. Техника "Поездка на поезде"

Второе занятие: "Аутотренинг"

Упражнение № 1. "Успокаивающее дыхание"

Упражнение № 2. "Напряжение/расслабление"

Упражнение № 3. "Аутотренинг"

6. *Домашнее задание.*

7. *Рефлексия.*

8. *Ритуал прощания.*

## **Занятие 8.**

### **"Переосмысление и трансформация используемых способов взаимодействия"**

## План

1. *Приветствие.*
2. *Обсуждение домашнего задания.*
3. *Теоретическая часть.*
4. *Практическая часть:*
  - Упражнение № 1. "Прочитай эмоцию"
  - Упражнение № 2. "Выход из контакта"
  - Упражнение № 3. "Ассоциации"
  - Упражнение № 4. "Не обижая других"
  - Упражнение № 5. "Ласковое слово"
  - Упражнение № 6. "Дискуссия"
  - Упражнение № 7. "Рисунок"
7. *Домашнее задание:*
8. *Рефлексия.*
9. *Ритуал прощания.*

## Занятие 9.

### "Итоговая диагностика"

## План

1. *Приветствие.*
2. *Обсуждение домашнего задания.*
3. *Практическая часть:*
  - Тест агрессивности Л.Г. Почебут; С. Дайхофф;
  - Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (ЛАК);
  - Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека);
  - Оценка деструктивных коммуникативных установок (ДКУ Бойко В.В.);
  - Экспресс-диагностика ПСК - Диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации;
  - Шкала самоуважения Розенберга;
  - Шкала поиска ощущений (М. Цукерман);
4. *Ритуал прощания.*

## Занятие 10.

### "Личная эффективность. Итоговое занятие"

#### План

1. *Приветствие.*

2. *Практическая часть:*

Упражнение № 1. "Приветствие"

Упражнение № 2. "День, когда я буду счастлив"

Упражнение № 3. "Письмо из благополучного будущего"

Упражнение № 4. "Бумажный подарок"

3. *Рефлексия.*

Упражнение № 5. "Я благодарен"

4. *Подведение итогов работы.*

5. *Ритуал прощания.*

#### Оценка эффективности программы

Критерии:

- снижение уровня агрессии и конфликтности;
- изменение поведенческого стиля в конфликтной ситуации (с деструктивного на конструктивный);
- снижение приверженности использования деструктивных коммуникативных установок;
- изменение уровня самооотношения (повышение "положительных" шкал, например, "Самоуважение", "Самоуверенность" или снижение показателей по "отрицательным" шкалам, например, по шкале "Самообвинение")
- снижение уровня тревожности;
- интерес к заявленным темам и формам работы, проявляющийся в высоких показателях посещаемости и активности во время мероприятий, выполнении домашних заданий;
- применение полученных знаний и навыков в жизни, осмысление проблем во взаимоотношениях, что послужит толчком к большой внутренней работе и может быть оценено условно.

#### Кадровое обеспечение:

Психолог.

## Список литературы:

1. Бернштейн Н. Энциклопедия выживания для родителей. – М.: Изд-во Эксмо, 2003.
2. Ботова М.Г. Насилие как социально-психологический феномен / М.Г. Ботова // Вестник удмуртского университета.- 2010.- № 2. – с. 140-142.
3. Защита детей от жестокого обращения / Под ред. Е.Н. Волковой. СПб.: Питер, 2007.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. У нас разные характеры. Как быть? – АСТ, 2014.
5. Зырина А.И., Индейкина Т.Л. Предотвращение жестокого обращения с детьми в семье. Пермь, 2009. URL: <http://jjpk.perm.ru/res/fs/file6050.pdf>.
6. Костенко М.А. Социальная работа с мужчинами: к постановке проблемы. – Барнаул, 2003.
7. Костерин В.М. Профилактика кризисов и конфликтов в семье, семейного насилия / В.М. Костерин // URL: <http://www.center-family.ru/novosti6.htm#1>
8. Курочкина Л.Я. Агрессия и насилие как актуальные факторы возникновения проблем в процессе межличностной коммуникации / Л.Я.Курочкина Д.С. Шагако //Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова.- 2011. - №1.- с. 140-145
9. Предупреждение жестокого обращения с детьми: Учебное пособие / С.В. Агафонова, О.В. Бесчастнова, Т.В. Дымова, Т.В. Рябичкина. – Астрахань: Издатель: Сорокин Р.В., 2011. – 91с.
10. Реан А.А. Крепкая семья – детство без жестокости и насилия. СПб., 2007.
11. Холостова Е.И. Социальная работа: Учебное пособие. – 6-е изд. – М.: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2009. – 860 с.
12. Психология семейных отношений / авт. Сост. В.В. Ивлеева. – Мн.: Современ.шк., 2007. – 352 с.

## Список приложений

1. Приложение 1. Содержание занятий
2. Приложение 2. Диагностические методики:
3. Тест агрессивности Л.Г. Почебут; С. Дайхофф.
4. Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (ЛАК).
5. Методика изучения акцентуаций личности К.Леонгарда (модификация С.Шмишека).
6. Оценка деструктивных коммуникативных установок (ДКУ Бойко В.В.).
7. Экспресс-диагностика ПСК - Диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации.
8. Опросник Г. Айзенка "Самооценка психических состояний личности.
9. Шкала поиска ощущений (М. Цукерман).

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

### Содержание занятий

#### Занятие 1.

#### Знакомство участников

#### с последующим первичным диагностированием

Задачи:

- 1) дать возможность участникам познакомиться друг с другом, сформулировать общие цели и правила группы;
- 2) создать мотивацию на дальнейшую совместную работу группы;
- 3) провести первичную диагностику.

Ход занятия:

1. *Приветствие.*

2. *Знакомство участников с целями и задачами тренинга.*

Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает о формах занятий и об их темах.

3. *Знакомство участников. Принятие правил группы.*

Далее оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы:

1. Постоянство. Каждый участник работает от начала и до конца работы группы и не опаздывает.

2. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

3. Активность. Каждый присутствующий должен стараться быть активным участником происходящего и стремиться участвовать во всех событиях и процедурах.

4. Искренность в общении и право сказать "нет". Каждый член группы постарается быть искренним, но имеет право сказать "нет". Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим.

5. Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на "ты". Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и консультанта, независимо от возраста.

6. Персонализация высказываний. Отказаться от обобщенных речевых форм, отдавая предпочтение подобным формулировкам "От себя лично..."; "Я – думаю....." и т.п.

7. Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия.

8. Обсуждение по принципу здесь и теперь. Во время обсуждения предлагается говорить сразу то, что происходит в группе с ними, и о том, что они замечают.

После обсуждения правил и формирования норм поведения в группе, предлагается познакомиться друг с другом.

*4. Практическая часть:*

#### **Упражнение № 1. "Знакомство"**

**Цель:** знакомство членов группы друг с другом, формирование в группе доверительных отношений.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** В начале работы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано имя. Вы вправе написать ту форму имени, которой хотите, чтобы к Вам обращались другие. Ваше имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся на груди так, чтобы все могли прочесть. В дальнейшем на протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам. У вас есть 5 минут для того, чтобы оформить визитки и подготовиться к взаимному представлению.

Но до того как мы начнем заниматься, давайте проведём такое упражнение: нужно будет каждому поочерёдно говорить две фразы "У меня сегодня ..." и "Не хочу хвалиться, но ..." (Выполнение упражнения по кругу). По окончанию необходимо выразить слова поддержки и похвалы по причине успешного выполнения задания.

#### **Упражнение № 2. "Счет"**

**Цель:** снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Время:** 5-10 минут.

**Инструкция:** Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. После того как участники добились синхронности и, тем самым, завершили упражнение, следует провести обсуждение с использованием примерных вопросов: улучшилось ли ваше настроение? Что помогало, а что мешало при выполнении упражнения? Как вы думаете, на что было направлено выполнение данного задания? Как вы думаете, почему возникали трудности? Что необходимо было сделать группе, чтобы все одновременно выбросили одинаковое количество пальцев?

### **Упражнение № 3. "Самопрезентация"**

**Цель:** знакомство членов группы друг с другом, формирование в группе доверительных отношений.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** Участникам предлагается встать в круг. В руках ведущего мяч. Участники передают в рандомном порядке друг другу мяч, при этом называя имя того, кому попадет мяч, начиная с ведущего. Тот, у кого в руках окажется пойманный предмет, может познакомиться с любым стоящим в кругу, при этом сообщив остальным членам группы следующую информацию о себе: имя, две лучшие черты характера, имеющиеся увлечения, а также рассказать о своей мечте. Необходимо, чтобы мяч побывал у каждого участника.

**Обсуждение:** Что вы открыли для себя в ходе знакомства? Было ли для вас что-то неудобным говорить о себе?

5. *Проведение первичной диагностики.* После проведения разминочных упражнений участникам раздается стимульный материал, объясняются правила заполнения, даются необходимые инструкции.

6. *Подведение итогов занятия.*

### **Упражнение № 4. "Эта программа будет иметь для меня смысл..."**

**Цель:** уточнение ожиданий участников, мотивирование их на дальнейшую работу.

**Время:** 5-10 минут.

**Инструкция:** Для выполнения упражнения требуются карточки (по числу участников), на которых с одной стороны написано: "Этот тренинг будет иметь для меня смысл, если...", а на обороте: "Тренинг будет для меня бессмысленным, если...". Предлагается дополнить предложения: записанные на карточках, стараясь быть максимально откровенными. Затем каждый по очереди зачитывает (по желанию), что он написал. Карточки сдаются ведущему.

7. *Ритуал прощания.* Проводится рефлексия. Каждого участника по очереди просят дать обратную связь относительно прошедшего занятия: что было интересно, что запомнилось, как изменилось настроение или же ничего не изменилось, как чувствует себя каждый участник. После того, как каждый выскажется, следует завершить занятие совместными аплодисментами друг другу за хорошую работу.

## **Занятие 2.**

### **"Осознание своего образа (Я-концепция)"**

Задачи:

- 1) конкретизировать представления индивида о самом себе;
- 2) поспособствовать развитию позитивной Я-концепции;
- 3) побудить к поиску внутренних ресурсов, направленных на самоактуализацию.

## Ход занятия:

### 1. Приветствие.

2. *Теоретический блок:* Что такое Я-концепция и важно ли её осознание для человека.

Наше "Я" - это отображение самого себя в сознании человека. Существует физическое "Я" - мое тело, моя внешность мое физическое состояние. Эмоциональное "Я" - мои чувства и переживания, настроения. Умственное "Я" - мир моих мыслей. Наконец, человек воспринимает себя как существо социальное, связанное с другими людьми, с профессией – это социальное "Я". Поскольку "Я" - это отражение самого себя, взгляд изнутри, соответственно у каждого человека формируется свой образ "Я". Отношение к миру и окружающим людям, способность к самостоятельным решениям, свободным и ответственным действиям зависят от того, какова Я-концепция. Я-концепция – это совокупность реального "Я" – то, каким человек кажется себе в действительности, каким он видит себя в настоящий момент; идеального "Я" – каким он поставил себе цель быть или то, к чему неосознанно стремится, о чем мечтает; зеркального "Я" - это наши смутные, а иногда и ясные представления о том, что думают обо мне другие люди, каким я выгляжу в их глазах. Все эти компоненты взаимосвязаны и взаимовлияют друг на друга. Они могут быть искажены. И не всегда другие воспринимают нас так, как мы об этом думаем, не всегда мы в действительности такие, какими себя представляем.

В Я-концепцию встраивается тот жизненный опыт, который был принят и закреплен значимыми взрослыми и впоследствии самой личностью. Если какой-то опыт не был принят, например, у ребенка заниженная самооценка благодаря тому, что родители критикуют любое его действие независимо от того, сделал он что-то "хорошо" или "плохо", и тогда опыт искажается или вовсе не встраивается в Я-концепцию (отрицается): получается, что реально проживаемый опыт и образ самого себя не совпадают. С течением жизни Я-концепция изменяется и расширяется.

Основным инструментом формирования образа "Я" становятся самооценка и оценка человека другими людьми. Часто у человека формируется завышенная самооценка, что проявляется в излишней самоуверенности, неспособности реально оценивать свои возможности. Заниженная самооценка рождает излишнюю застенчивость, неуверенность в себе. Человек не раскрывает свои возможности. Возникает чувство неудовлетворенности, приводящее порой к эмоциональным срывам и депрессии. Очень важно, чтобы у человека была адекватная самооценка, реальное представление о себе и своих возможностях. Расхождение между Я-концепцией и истинным "Я" человека ведет к неумению предвидеть, как он себя поведет в той или иной ситуации, особенно в экстремальной. Иногда люди, совершившие преступления, с удивлением спрашивали себя: неужели это я? Неужели я на такое способен? Возникает стремление выйти из этого дискомфорта, но каким образом это сделать? Первая реакция – выстраивание

психологических защит. Одна из защит – замещение, оправдание себя путем переноса ответственности на других. Еще одна – агрессия.

Цель нашего занятия заключается в трансформации представлений о себе в рамках зрелой Я-концепции, а это значит, что:

- образ самого себя ясен (человек способен ответить на вопрос "Кто я?", "Какой я?", определить себя, описать себя);
- переживания самооценности стабильны (устойчивая адекватная самооценка);
- Я-концепция независима от оценки других людей;
- Я-концепция изменяется с течением времени;
- Я-концепция не подвержена сомнениям при столкновении с новым опытом;

3. *Обсуждение темы.*

4. *Практическая работа:*

#### **Упражнение № 1. "Рефлексия собственного состояния"**

**Цель:** фиксация на собственном самочувствии, осознание испытываемых эмоций в конкретной ситуации.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** "Прежде чем приступить к основной части нашей работы, я предлагаю каждому из вас по очереди высказаться о своем самочувствии, какое у вас настроение, чего вы ожидаете от сегодняшнего нашего занятия". Ведущий начинает с себя.

#### **Упражнение № 2. "Автопортрет"**

**Цель:** снятие барьеров, снятие эмоционального напряжения, прояснение настроения участников.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** "Закройте глаза и нарисуйте портрет самого себя, не отрывая карандаш от листа. После того как все закончат рисовать, вы по очереди будете показывать свои портреты. При этом постарайтесь рассказать, какое настроение у вас получилось на рисунке и какие эмоции это вызвало". Далее следует обсуждение рисунков.

#### **Упражнение № 3. "Кто я?"**

**Цель:** конкретизировать представления индивида о самом себе.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** "Напишите в столбик цифры от 1 до 10 и 10 раз ответьте на вопрос "Кто я?"; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения "Я—...". Необходимо записывать все, что приходит в голову. Затем представьте себе значимого человека для Вас, какую характеристику он дал бы Вам? Запишите 10 ответов. Сопоставьте и сравните ответы 1-го и 2-го пунктов. В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания.

**Упражнение № 4. "Рисунок своего образа" (с ранжированием используемых цветов)**

**Цель:** выявить истинное самоотношение, посмотреть, какие сферы в жизни человека вызывают напряжение.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** участникам предлагается 5 цветов: черный, желтый, красный, зеленый, синий, каждый из которых имеет определенное значение и лист А4. Испытуемых просят нарисовать себя, используя только эти цвета, чтобы правильно проинтерпретировать отношения к цветам, а, следовательно, и к своему телу, участников просят проранжировать цвета от самого привлекательного для него до самого не принимаемого, тем самым мы можем правильно интерпретировать рисунок и части тела, которые выделены определенными цветами. После того как рисунок будет завершен, ведущий спрашивает участников, все ли они нарисовали, а затем переходит к беседе, которая строится на основании рисунка и его особенностей.

**Упражнение № 5. "Анализ представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем"**

**Цель:** изучение направленности индивидуальных изменений.

**Время:** 20 мин.

**Инструкция:** участникам выдают бланк и просят зачеркнуть цифру, которая символизирует расстояние от слов-антонимов слева или справа, выражающее, по мнению участника, степень развития у него этого качества личности в настоящее время.

Доверчивый	3	2	1	0	1	2	3	Недоверчивый
Застенчивый	3	2	1	0	1	2	3	Уверенный в себе
Напористый	3	2	1	0	1	2	3	Защищающийся
Неспособный	3	2	1	0	1	2	3	Умелый
Реалист	3	2	1	0	1	2	3	Идеалист
Бесчувственный	3	2	1	0	1	2	3	Сердечный
Заботящийся о других	3	2	1	0	1	2	3	Занятый собою
Жестокий	3	2	1	0	1	2	3	Мягкосердечный
Лицемерный	3	2	1	0	1	2	3	Искренний
Сильный	3	2	1	0	1	2	3	Слабый
Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Напористый
Хороший	3	2	1	0	1	2	3	Плохой

Затем выдаются два таких же бланка, но участник заполняет их исходя из его представлений, каким он будет через год, после освобождения и каким был до совершения преступления (до колонии). Далее идет совместное обсуждение получившихся различий, анализируются особенности восприятия себя в разные периоды жизни, причины этого и направленность изменений.

## **Упражнение № 6. "Четыре квадрата"**

**Цель:** анализ своих личностных особенностей, формирование положительного отношения к себе и принятия себя

**Время:** 25мин.

**Инструкция:** "Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (Ведущий показывает свой лист, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами). Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые Вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например, "находчивый", "надежный". А можно описать их несколькими словами, например, "умею по-настоящему дружить", "всегда довожу начатое дело до конца".

После того как задание выполнено, тренер предлагает: "Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваши качеств, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали".

После того как заполнен квадрат 3, ведущий предлагает: "Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2".

После того как заполнен квадрат 2, тренер предлагает: "Теперь представьте, что Вы кому-то очень неприятны и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Такой человек в штыки воспринимает любые слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что вы "белый и пушистый", дико раздражает. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего недруга) и запишите в квадрате 4".

После того как все квадраты заполнены, тренер предлагает: "А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился! Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Не очень приятные характеристики. А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения неприятеля. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву "Я" ".

Иногда участники испытывают затруднения при переформулировании своих качеств. Нужно предоставить им возможность обратиться за помощью к тренеру или к группе в целом (в этом случае процесс может стать увлекательной тренировкой для всей группы). Обсуждение может касаться того, какие качества было труднее анализировать и переформулировать,

положительные или отрицательные, в каких ситуациях может пригодиться этот навык.

Обобщение всего сказанного ведущим: Недостатки – продолжение наших достоинств, точно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Каждый сам выбирает, как относиться к себе. Если видеть только квадраты 3 и 4 (негатив), то человек будет себя ругать, испытывать разочарование. Если вы стараетесь увидеть квадраты 1 и 2 (позитив), то вы будете уважать, ценить и принимать себя. А от того, как вы к себе относитесь, зависит, как вас воспринимают окружающие, и какими видите их вы.

### **Упражнение № 7. "Мой герб"**

**Цель:** осознание и отражение отношения к себе и миру в целом.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** "Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз (короткое изречение), выражающую руководящую идею или цель владельца. Каждый из вас должен нарисовать герб, который отображает Ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру, в общем и целом. Не смущайтесь, если считаете, что не умеете рисовать, начните, и у Вас обязательно получится". После того, как все закончат рисовать, необходимо приступить к обсуждению: "Изображение герба заставляет сконцентрироваться на главном, что Вы цените в жизни, ради чего живете, чем дорожите. Поиск ответов помогает четко осознать цели своей жизни".

### **Упражнение № 8. "Чемодан"**

**Цель:** создать мотивацию для дальнейшей работы над собой, над познанием собственного "Я".

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** Каждый участник подписывает свой лист, таким образом, например, "чемодан (Ф.И.)...". По команде ведущего каждый передает лист своему соседу справа. Его задача положить в "чемодан" какое-либо качество, способность, свойство недостающее владельцу чемодана. Затем этот лист – чемодан он передает своему соседу справа и получает новый от соседа слева. Таким образом, по очереди, всеми участниками для каждого будет собран целый чемодан. Одно условие: участник, написав, по его мнению, нехватящее качество, складывает лист так, чтобы не было видно написанного и осталось место для других "вещей в чемодане". Получив свой чемодан обратно игроки изучают его содержимое.

*5. Подведение итогов.* Рефлексия занятия.

**Цель:** обозначить эмоциональное состояние участников.

**Инструкция:** Пожалуйста, расскажите о том, что чувствуете сейчас, как прошло занятие, что особо – запомнилось, что вам понравилось, а что нет.

*6. Ритуал прощания.*

### Занятие 3.

#### "Развитие адекватной самооценки и уверенности в себе"

Задачи:

- 1) выявить актуальный уровень самооценки у участников;
- 2) активизировать творческий интерес;
- 3) помочь осознать собственную уникальность каждому индивиду.

Ход занятия:

1. *Приветствие.*

2. *Теоретическая часть:*

В каждом человеке есть то, что ему нравится в себе, за что он ценит себя. Почему мы зачастую боимся проявлять это? Человек, как правило, более ориентирован на мнение других. Мы с детства живем в системе жестких оценок себя. Не замечаем, что наши оценки – это копии чужих оценок, причем чаще всего – отрицательных: "Ничего из тебя не выйдет. Ты ленив, неаккуратен, забывчив, необязателен, безответственен" и т.д.

Только принятие себя таким, какой я есть дает возможность решить свои проблемы, уверенность в том, что у меня есть все, чтобы достичь своей цели. Чем больше у вас отрицательных мыслей, тем больше вы создаете отрицательного у себя в жизни. Так освободите себя от отрицательных мыслей и обратите ваше внимание на то, чего вы действительно хотите в своей жизни. Давайте превращать ваши отрицательные убеждения в положительные. Давайте принимать и любить себя таким, какой есть. Самое главное – это изначально признание уникальности и самоценности человеческой личности, и осознание ценности своего существования, принятие ответственности за совершенные поступки, как желаемый результат тренинга, и, соответственно, показатель личностного роста.

Понятие личностного роста:

Личностный рост по процессу:

- Осознавание сторон собственной личности;
- Осознавание своих возможностей;
- Повышение уровня психологической компетентности;
- Разрешение внутренних конфликтов;
- Самореализация личности;
- Интерес к самопознанию.

Личностный рост по результату:

- Принятие себя;
- Понимание и принятие окружающих;
- Выстраивание гармоничных отношений с окружающими;
- Душевное равновесие и гармония;
- Появление новых форм самореализации.

Мозговой штурм: как Вы думаете, что такое уверенность? Объединитесь в две подгруппы и обсудите этот вопрос. На обсуждение 5 минут. После обсуждения объединяемся снова в один круг и попытаемся вывести общее определение.

**Вывод:** уверенность (свойство) – отражает обоснованное самоуважение и целенаправленность, проявляется в самообладании и ясном выражении своих чувств, потребностей, отношений.

### *3. Практическая работа:*

#### **Упражнение № 1. "Ступеньки"**

**Цель:** выявить актуальный уровень самооценки у участников.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** "Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой, как вы считаете, сейчас находитесь". После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна
- 8-10 ступенька – самооценка завышена

#### **Упражнение №2. "Хорошее/плохое"**

**Цель:** выявить, на каких чертах личности человек фиксирует свое внимание.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Каждому участнику по очереди предлагается назвать сначала о себе что-то хорошее. При этом фиксируя время, затраченное на размышление. Потом что-нибудь плохое (негативные черты характера, привычки), также зафиксируйте время. Сравните, в каком случае понадобилось больше времени.

#### **Упражнение № 3. "Никто не знает..."**

**Цель:** активизация процесса самопознания.

**Время:** 7 минут.

**Инструкция:** Участники сидят в кругу. У психолога в руках мяч, он озвучивает следующее: "Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу "Никто из вас не знает, что я (или у меня)...". Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать хотя бы один раз". После того, как все закончат, необходимо приступить к обсуждению.

#### **Упражнение № 4. "Уровень счастья"**

**Цель:** снятие эмоциональной тревожности и повышение уверенности в себе.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Составьте список (перечень) всего того, за что Вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в Ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, работать и т.п. Упражнение завершается анализом поведения участников группы, самоотчетом об их психическом состоянии.

#### **Упражнение № 5. "Рисунок уверенности..."**

**Цель:** визуализация образа уверенности, рефлексия собственных эмоций.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** "Представьте, как выглядит уверенность, в виде какого образа. Это может быть неодушевленный предмет, животное, растение, человек, волшебное существо, это могут быть просто линии. Перенесите образ на бумагу, нарисуйте как можно подробнее. Главное рисовать то, что чувствуете". После завершения процесса рисования желательно провести обсуждение. Довести до участников, что цель заключается в самом процессе. Можно предложить участникам понаблюдать за своими эмоциями и физическими ощущениями.

**Упражнение № 6. "Осознание своих положительных качеств, талантов и достижений"**

**Цель:** повысить уровень осознания своих достоинств, развить уровень самосознания.

**Время:** 20 минут.

**Инструкция:** Каждому участнику предлагается заполнить приведенную ниже таблицу. При этом необходимо указать на то, что записывать можно все, что человек пожелает. Необходимо побудить участников к обращению "внутри себя", к внутреннему поиску и осознанию "хорошего".

<b>Мои положительные качества</b>	<b>В чем я могу себя хорошо проявить (сферы жизни)</b>	<b>Мои достижения</b>

**Упражнение № 7. "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы"**

**Цель:** получение концептуального понимания проблемы уверенности. Упражнение помогает членам группы отличить уверенный ответ от неуверенного и агрессивного ответов.

**Время:** 30 мин.

**Инструкция:** "Я предлагаю каждому члену группы продемонстрировать, как он будет себя вести и что говорить в определенной заданной ситуации.

Например, представьте что друг "забыл" вернуть деньги, которые он занял у вас. Как вы будете себя вести в данном случае и что скажете?

- Агрессивное поведение может выражаться следующим высказыванием: "Черт возьми! Я знал, что тебе нельзя доверять, когда ты обещал, что вернешь деньги! Я хочу получить свои деньги!"

- Неуверенность в поведении может выражаться высказыванием типа: "Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть мне деньги в ближайшее время?"

- Уверенный ответ может быть таким: "Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть мне деньги сегодня. Буду признателен, если ты принесешь деньги самое позднее в пятницу".

После того, как первая пара участников отыграет ситуацию, происходит обсуждение в группе по поводу неуверенного, уверенного и агрессивного поведения. Группе предлагается классифицировать ответы и поведение участников с предложенными вариантами. Далее, когда способ поведения и реагирования были определены, участвующей паре предлагается "опробовать" на себе оставшиеся способы поведения. Например, на первую игровую ситуацию участник использовал агрессивный стиль ответа, значит, теперь ему предстоит ответить собеседнику неуверенным и уверенным способом, другими словами, стать на какое-то время неуверенным, и уверенным в себе человеком. Помните, что невербальное поведение говорит столько же о вашем состоянии, сколько вербальное, поэтому старайтесь, чтобы тон голоса, позы, выражение лица соответствовали словам. При этом желательно, чтобы каждый получил обратную связь от участников группы, которая будет оценивать степень уверенности или агрессивности его реакции. Абсолютно правильных реакций не существует, поэтому их обсуждение может быть очень информативным. Начнем по очереди, влево от меня".

*Ситуации, возможные для проведения тренинга.*

1. Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите, и вот, чтобы отделаться от него, Вы говорите: . . .

2. Вам продали просроченные продукты, Вы говорите продавцу: . . .

3. За ремонт автомобиля Вы получили счет на сумму, которая на 400 рублей превышает предварительную оценку, Вы говорите служащему мастерской: . . .

4. Вас сосед по комнате поставил Вас в неловкое положение, без Вашего ведома пригласив в гости незнакомого Вам человека. Вы говорите ему: . . .

5. Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко болтает. Вы оборачиваетесь и говорите: . . .

6. Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но Вам с ним не очень-то интересно. И Вы говорите: . . .

7. Ваш друг просит Вас одолжить ему вашу машину, но Вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: . . .

8. Ваш приятель ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас, и Вы говорите ему: . . .

9. Из квартиры, расположенной над вашей, гремит громкая музыка и очень мешает Вам. Вы звоните в дверь этой квартиры и говорите хозяину...

10. Ваш начальник очень жестко "наезжает" на Вас по поводу Вашей работы. На это Вы ему отвечаете...

### **Упражнение № 8. "Автопилот"**

**Цель:** осознание своих устремлений, повышение уверенности в своих силах. Побуждение к представлению себя.

**Время:** 10-15 мин.

**Инструкция:** Участникам предложено поразмышлять о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и

т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего "автопилота" по определенной схеме, например: "Я уверен в себе; я доброжелателен". Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков. Далее следует обсуждение упражнения при помощи вопросов: легко ли было выполнять данное упражнение?, что вызывало трудности?, какие эмоции и мысли возникали? и т.д.

### **Упражнение № 9. "Благородный поступок"**

**Цель:** побуждение к поиску внутреннего альтруизма. Признание собственных поступков с последующей мотивацией к повторному выполнению "благородных дел".

**Время:** 10-15 мин.

**Инструкция:** "Вспомните, пожалуйста, один благородный поступок, который Вы совершили когда-то. "Благородным" можно назвать все, что Вы посчитаете нужным. Каждому из Вас предстоит рассказать о своем поступке:

- кто был тот человек,
- при каких обстоятельствах это произошло,
- было ли желание совершить благородный поступок или просто так сложились обстоятельства.

При обсуждении упражнения следует предложить всем слушателям вместе с рассказчиком подумать и сказать, какие ощущения, чувства вызвал изложенный рассказ.

4. *Домашнее задание:* "Понаблюдайте за собой и окружающими, как проявляется уверенность, неуверенность или желание нагрубить. Записывайте все признаки, которые Вы обнаружите в течение месяца".

5. *Рефлексия.*

6. *Ритуал прощания.*

## **Занятие 4.**

### **"Выявление ценностных ориентаций личности"**

Задачи:

- 1) определить ценности участников и их влияние на построение жизненных планов и перспектив;
- 2) проследить взаимосвязь выбранных ценностей и мотивов поведения;
- 3) побудить к переосмыслению имеющихся ценностей;
- 4) сформировать позитивную моральную позицию с акцентом на жизненных перспективах.

### **Ход занятия:**

1. *Приветствие.*

2. *Обсуждение домашнего задания.*

3. *Теоретическая часть:*

Что в вашем понимании является ценностями?

- то, что для вас ценно;
- то, чем вы руководствуетесь в процессе своей жизни;
- то, на основании чего делаете выбор;
- то, к чему стремитесь;
- то, о чём мечтаете;
- то, чего ждёте.

**Ценности** – это представления человека о самом важном в жизни, это то, что задает вектор его существованию.

Вопросы для обсуждения: - Какие ценности вы знаете? Как их можно классифицировать? По каким признакам?

#### **Виды ценностей:**

- **Профессиональные ценности** – связаны с работой. Это деньги, богатство, комфорт, профессиональный рост, и т.д.
- **Интеллектуальные** – это знания, образование, эрудированность, любознательность, творческое мышление и т.п.
- **Физические** – спорт, здоровье.
- **Духовные** – вера в Бога, душевная гармония, личностное развитие и самосовершенствование.
- **Эмоциональные** – открытость в общении, принятие людей такими, какие они есть.
- **Этические** - честность, порядочность, справедливость, щедрость, умение радоваться тому, что имеешь, корректность.
- **Эстетические** – внешняя привлекательность людей, вещей, эстетический вкус, чистота, порядок в доме и т.п.
- **Материальные** – деньги, благосостояние, имущество, ценные предметы и т.п.
- **Культурные** – искусство во всех своих проявлениях.
- **Патриотические** – любовь к родине, к стране, традициям и т.д.

#### *4. Практическая работа:*

#### **Упражнение № 1. "Конверт откровений"**

**Цель:** позволяет узнать, что волнует, интересуется членов группы, каковы их ценности, убеждения.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Предлагается каждому участнику вынуть из конверта вопрос и ответить на него.

Примерные вопросы:

1. Если бы Вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему?
2. Если бы Вы смогли на недельку поменяться местами с кем-либо, то кого бы для этого выбрали?
3. Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то что бы Вы пожелали?
4. Если бы в течение одного дня Вы были невидимы, то, как бы Вы этим воспользовались?
5. Ваш любимый фильм?

6. На наличие каких качеств у противоположного пола Вы обращаете внимание?

7. В какой стране Вы хотели бы жить? В какой мечтаете побывать?

8. Если бы Вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

9. Какие у Вас интересы, хобби?

### **Упражнение № 2. "Ценности"**

**Цель:** позволяет посмотреть на транслируемые ценности человека, а также посмотреть модель поведения при групповой работе.

**Время:** 15-20 минут.

**Инструкция:** Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей:

- интересная работа
- хорошая обстановка в стране
- общественное признание
- материальный достаток
- любовь
- семья
- удовольствия, развлечения
- самосовершенствование
- свобода
- справедливость
- доброта
- честность
- искренность
- вера
- целеустремленность

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты, стараясь прийти к единому списку ценностей. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

### **Упражнение № 3. "Выявление истинных ценностей"**

**Цель:** позволяет узнать неосознаваемые и неопредмеченные ценности человека, а так же позволяет посмотреть на различие транслируемых и истинных (подсознательных) ценностей.

**Время:** 45 минут.

**Инструкция:**

**Первый шаг:** "Вспомните 7 событий в вашей жизни, когда вы чувствовали максимальное ощущение счастья, наполненность жизни. Когда Вы чувствовали максимальную радость, эйфорию, озарение. Это должен быть не период времени, а конкретный момент: достижение результата, семейные истории, моменты из путешествий, реализация чего-то... Запишите эти 7 событий на листке бумаги. После того, как Вы выписали 7 счастливых

событий своей жизни, вернитесь к Вашему списку и перечитайте его ещё раз. Попробуйте представить и почувствовать то, что Вы испытали.

**Второй шаг.** Посмотрите на каждое событие и напишите – какую ценность оно для вас несло? Для каждого человека, одно, и тоже событие будет восприниматься по-разному. Каждый видит в нём своё!

Пример: Человек забрался на гору, огляделся...

- Первый человек увидел красоту вокруг себя и от этого он почувствовал счастье! Для него ценно – Красота!

- Второй забрался и почувствовал себя победителем. Он смог! Он это сделал! Для него важно – Победа!

- Третий ощутил себя частью мира, вселенной. Ощутил единение с природой и миром. Для него важно – Единство.

- Четвёртый наслаждается целебным воздухом. Для него важно – Здоровье. Свежесть.

- Пятый огляделся – вокруг никого нет. Он один. Он может побыть наедине со своими мыслями, его никто не трогает, не мешает. Для него важно побыть одному.

Это событие – это ЧТО для вас? Что в этом событии для вас особенно ценно? Почувствуйте это! Выпишите для каждого счастливого события свои ценности.

**Третий шаг.** Задайте себе вопрос – "Что в этих событиях общего? Какой общий тренд? Какие общие тенденции есть в данных событиях?"— некие общие состояния, которые вы можете назвать, которые делали вас счастливыми. Этот тренд – в нём содержится ваша миссия по жизни. Ради чего вы будете зажигаться. Когда вы находитесь в этом векторе – ваша жизнь более наполнена и из неё вы транслируете то, что передаёте людям. Посмотрите, как можно назвать вашу ключевую ценность одним словом? Т.е. про ЧТО ваше состояние? Назовите ЭТО, одним словом. Если вы будете жить по этим ценностям, строить свою жизнь вокруг них, то будете испытывать максимальное удовлетворение и счастье.

**Четвёртый шаг.** Запишите полученные ценности на листок бумаги и повесьте на видное место. Что дальше? Подумайте, что Вам нужно делать, что Вам нужно создавать в жизни, чтобы таких событий было больше, чтобы Вы испытывали этих состояний больше? Ваша задача – встраивать эти состояния, эти ценности в свою жизнь. Интересы меняются, а ценности остаются. Что теперь с ними делать?

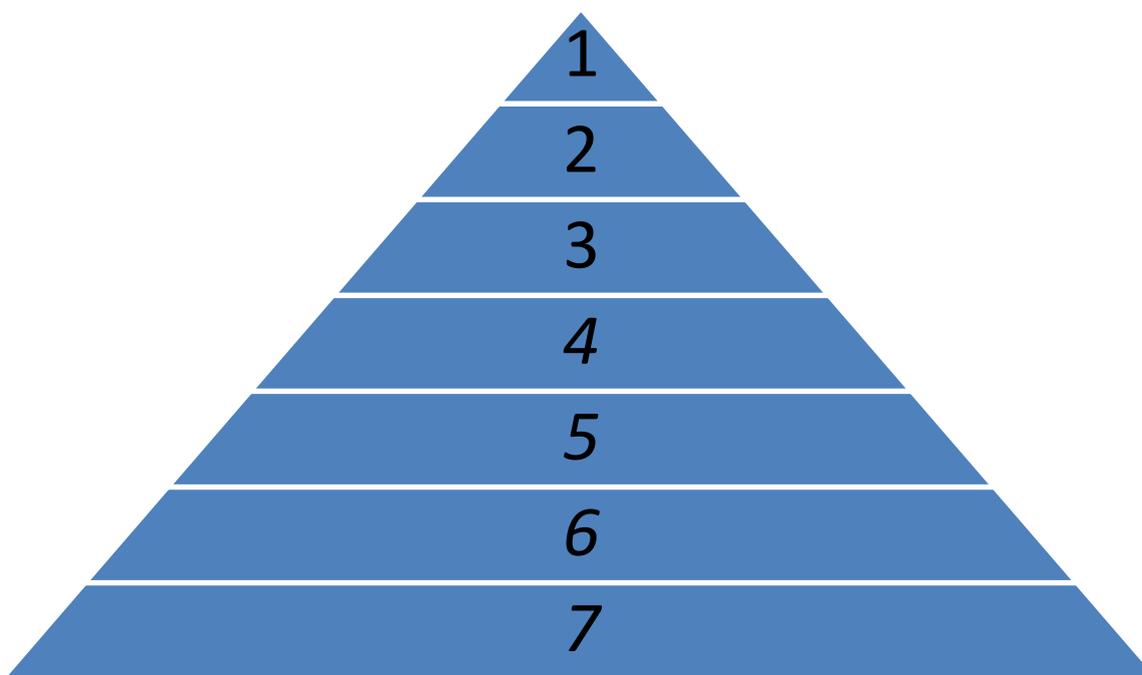
- Жить по ним;
- Когда принимаете решения – ориентируйтесь на них;
- Когда что-то делаете, думайте о них;
- Ищите их в делах, на работе и в семье. Старайтесь переносить акцент на дела, которым они соответствуют;

**Упражнение № 4. "Пирамида потребностей".**

**Цель:** позволяет узнать, какие базовые потребности в жизни человека удовлетворяются принятыми им ценностями. Позволяет увидеть взаимосвязь принятых ценностей с актуальными потребностями человека.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** участнику предлагается пару минут подумать о том, чего ему хочется, какие он испытывает желания, какие цели преследует. После этого записать 7 желаний и стремлений с последующим ранжированием по убыванию от самого желаемого. Далее предлагается вписать получившиеся предложения в пирамиду сверху вниз.



Получившиеся результаты тренер предлагает идентифицировать с пирамидой потребностей человека по Маслоу, иными словами, участник пишет, какие собственные внутренние потребности он хочет удовлетворить с помощью своего желания (предпочтительно, чтобы сопоставление происходило с каждым участником поочередно). После выявления истинных потребностей необходимо дать возможность для участников обдумать получившиеся в течение 1-2 минут. Далее предлагаем участникам вернуться к результатам предыдущего упражнения для выявления взаимосвязи имеющихся ценностей и актуальных потребностей у человека. В ходе обсуждения результатов необходимо акцентировать внимание участников на то, как их личные ценности и потребности влияют на выбор моделей поведения и способы взаимодействия с окружающим миром. После завершения упражнения необходимо провести рефлекссию.

*5. Рефлексия.*

*6. Ритуал прощания.*

### **Занятие 5.**

#### **"Преобладающие способы и стили взаимодействия".**

Задачи:

1) познакомить участников с существующими способами общения;

- 2) выделить качества, важные для межличностного общения;
- 3) выявить преобладающие типы взаимодействия в общении.
- 4) выявить приемлемую модель поведения в кризисной жизненной ситуации.

### Ход занятия:

1. *Приветствие.*

2. *Теоретическая часть:*

Межличностное общение – взаимодействие двух или более людей, состоящее из обмена информацией рационального и эмоционального контакта.

Общение выступает как самостоятельная и специфическая форма активности субъекта. Его результатом является не предмет, а отношения с другим человеком.

Качества, важные для межличностного общения:

Аутентичность – умение быть естественным в отношениях, не скрываться за масками или ролями, открытая демонстрация другим своего отношения к разным проблемам и людям, способность быть самим собой в контакте с окружающими.

Доброжелательность – способность не только чувствовать, но и показывать людям свое доброжелательное отношение, уважение, умение принимать их даже тогда, когда не одобряешь их поступки, готовность поддержать других.

Конкретность – отказ от общих рассуждений, умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, действиях, готовность отвечать однозначно на вопросы.

Открытость – готовность открыть другим свой внутренний мир, искренность, которая не равнозначна готовности обнародовать абсолютно все секреты, поскольку сам человек, а не его тайны, интересен людям, умение говорить о своих мыслях и чувствах. Принятие чувств = отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей, умение не только испытывать какие-то чувства, но и показывать их, но при этом отсутствие стремления навязывать окружающим свои чувства.

Самопознание – исследовательское отношение к собственной жизни и поведению,

Так же взаимодействие людей невозможно без определенных механизмов, присущих общению – это наличие эмпатии, рефлексии, идентификации и коммуникации.

Эмпатия – умение видеть мир глазами другого человека, понимать его так же, как и он, воспринимать поступки с тех же позиций, умение сопереживать

Рефлексия – процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышление о самом себе, сознание того, как воспринимают и оценивают человека

окружающие люди. Человек должен понимать причины возникновения у себя таких состояний, как раздражение, напряжение, радость

Идентификация – отождествление себя с другим человеком.

Коммуникация – процесс передачи информации.

Эффективное общение зависит так же от совпадения мотивов, вступающих в общение людей. Анализ мотивов предполагает осознание скрытых и явных мотивов, осознанных и неосознанных целей, которые ставит перед собой участник общения.

Можно заметить, что в общении часть людей стремится доказать свое превосходство, противопоставляет себя собеседнику. Другая часть людей, наоборот, ориентирована на сотрудничество, в связи с этим выделяют 3 основные линии общения:

1. Манипулирование – это скрытое управление собеседником против его воли. В основании манипуляций всегда лежит использование слабостей собеседника: желание выглядеть достойно, ощущать свое превосходство, значимость, хорошо выглядеть, получить похвалу и т.д.

Признаки манипулятора:

- Он "всегда прав"
- Никогда не сознается в совершенных ошибках
- Отчетливо видит и подчеркивает промахи и слабости других
- Не допускает других мотивов, кроме низких и корыстных

2. Конкуренция, соревнование, соперничество – от жесткого, выраженного в формуле "человек человеку волк" до конструктивных форм, когда действительно "побеждает дружба".

3. Сотрудничество – от бескорыстного внимания и сердечного участия в беде случайного прохожего до глубоких, на всю жизнь соединяющих дружбы, любви, соработничества.

3. Практическая часть:

### **Упражнение № 1. "Внутреннее состояние"**

**Цель:** побуждает к осознанию и пониманию состояния собеседника или своего состояния в общении, с вербализацией этого состояния.

**Время:** 5-7 минут.

**Инструкция:** "Давайте начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека". Когда все члены группы примут участие, можно задать вопрос группе: "Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?". После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

### **Упражнение № 2. "Если бы..., то я стал бы..."**

**Цель:** выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

**Время:** 10-15 минут.

**Инструкция:** один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. Например: "Если бы меня обсчитали в магазине...". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. Например: "... я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение. Тренер отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

### **Упражнение № 3. "Диалог".**

**Цель:** диагностическое обследование привычных паттернов коммуникации, выявление коммуникативных трудностей.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** участники тренинга должны разбиться на пары, и каждой паре будет предложен лист формата А4, карандаши и фломастеры. Ведущий предупреждает участников о том, что теперь общаться им между собой при помощи слов нельзя. Далее дает задание: "Каждая пара должна сделать совместный рисунок, он может быть любого содержания - конкретного, абстрактного и т.д., но договариваться Вам надо без слов. На создание рисунка отводится около 10 минут". Затем психолог организует групповое обсуждение работ. Каждая из пар должна рассказать о своем взаимодействии:

- получился ли рисунок общим;
- кто, в данном рисунке, занял большую часть пространства;
- удавалось ли им договариваться между собой при создании рисунка (если "да", то благодаря чему, если "нет" то, что им мешало это сделать);
- каким образом каждый из партнеров, или группа могут дать характеристику получившегося взаимодействия, является ли данное взаимодействие сотрудничеством, борьбой и т.д.;
- какие эмоции испытывали участники в процессе взаимодействия;
- кто какую стратегию избирал при взаимодействии - лидирование, следование, отстраненность и т.д.;
- учитывались ли интересы партнера и каким образом это проявлялось, чувствовал ли это партнер;

Задача психолога:

- Если при рисовании какая то пара больше не хочет рисовать на данном листе, считая его испорченным, и просит другой листок, то ведущему лучше на это не соглашаться и постараться уговорить пару продолжить рисование на том же листе. Можно прояснить это приведя параллель с реальной жизнью: если общение не складывается и отношения между людьми испортились, то начать все заново и чистого листа не получится, и поэтому нужно уметь исправлять отношения, даже если конфликт был не очень серьезным.

- При проведении такой работы психологу нужно проанализировать, как взаимодействует и общается участник при проведении тренинга и как он это делает в реальной жизни.

#### **Упражнение № 4. "Катастрофа в пустыне".**

**Цель:** исследование процесса принятия решения группой, обучение эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи, представление информации относительно моделей взаимодействия, руководства и доминирования в группе.

**Время:** 60 минут.

**Инструкция:** каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего). Ведущий дает группе следующую инструкцию:

1. "С этого момента все вы - пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы. Ваша задача – в колонке №3 проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Каждый работает самостоятельно в течение 5 минут". Участники выполняют задание.

**СПИСОК ПРЕДМЕТОВ:**

1. *Охотничий нож*
2. *Карманный фонарь*
3. *Летная карта окрестностей*
4. *Полиэтиленовый плащ*
5. *Магнитный компас*
6. *Переносная газовая плита с баллоном.*
7. *Охотничье ружье с боеприпасами*
8. *Парашют красно- белого цвета*
9. *Пачка соли*
10. *Полтора литра воды на каждого*
11. *Определитель съедобных животных и растений*
12. *Солнечные очки на каждого*
13. *Литр водки на всех*
14. *Легкое полупальто на каждого*
15. *Карманное зеркало.*

2. "Теперь Вы, руководствуясь принципами достижения согласия при принятии совместного решения, должны прийти к единому мнению относительно места в классификации каждого из 15 предметов. Каждую оценку Вы должны дать так, чтобы члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти. Голосование запрещается. Результаты записывайте в колонку 4. Время на выполнение – 20 минут". Участники выполняют задание, а психолог следит за обсуждением молча.

3. "Теперь в колонке 5 проставьте отклонения индивидуального решения (колонки 3) от группового (колонки 4) по модулю (то есть не отрицательное) и посчитайте сумму. "Назовите полученную сумму" (Участники называют полученные числа). *"Чем больше данное число, тем результаты участника оказались дальше от групповых и возможно участник в меньшей степени старался повлиять на групповой процесс обсуждения. И наоборот, чем меньше полученная сумма, тем индивидуальные результаты участника были ближе к групповым, тем вероятно большее влияние он смог оказать на решение группы при обсуждении"*.

4. "Сейчас в колонке 6 запишем эталонный вариант, данный экспертами, с которым вы вправе не соглашаться, но вынуждены учесть важность выбора стратегии спасения для ранжирования предметов: либо двигаться по пустыне к людям, либо ждать помощи от спасателей".

Если в группе при обсуждении практически не поднимался вопрос о стратегии, то на этом этапе обнаруживается, что часть участников молчаливо подразумевала первый вариант, в то время как другая часть имела в виду второй. Этим выявляется еще одна причина взаимного непонимания.

"Итак, эталонные ответы записываем в колонку 6" (*записывается тот вариант которому участники отдали предпочтение, однако в случае разделения мнений записывается вариант 1*)

**Вариант 1 "Ждать спасателей"** (кстати, по мнению экспертов, предпочтительный).

1. Полтора литра воды на каждого. *В пустыне необходима для утоления жажды.*

2. Карманное зеркало. *Важно для сигнализации воздушным спасателям.*

3. Легкое полупальто на каждого. *Прикроет от палящего солнца днем и от ночной прохлады.*

4. Карманный фонарь. *Также средство сигнализации летчикам ночью.*

5. Парашют красно-белого цвета. *И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.*

6. Охотничий нож. *Оружие для добычи пропитания.*

7. Полиэтиленовый плащ. *Средство для сбора дождевой воды и росы.*

8. Охотничье ружье с боеприпасами. *Может использоваться для охоты и подачи звукового сигнала.*

9. Солнечные очки на каждого. *Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.*

10. Переносная газовая плита с баллоном. *Поскольку двигаться не придется, может пригодиться для приготовления пищи.*

11. Магнитный компас. *Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.*

12. Летная карта окрестностей. *Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определить свое местонахождение.*

13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

14. Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

15. Пачка соли. Значимости практически не имеет.

### **Вариант 2 "Двигаться к людям"**

Распределение по значимости будет иметь несколько иной вид:

1. Полтора литра воды на каждого
2. Пачка соли
3. Магнитный компас
4. Летная карта окрестностей
5. Легкое полупальто на каждого
6. Солнечные очки на каждого
7. Литр водки на всех
8. Карманный фонарь
9. Полиэтиленовый плащ
10. Охотничий нож
11. Охотничье ружье с боеприпасами
12. Карманное зеркало
13. Определитель съедобных животных и растений
14. Парашют красно-белого цвета
15. Переносная газовая плита с баллоном.

5. В колонке 7 проставьте отклонения индивидуального (колонка 3) от эталонного (колонка 6). Посчитайте сумму. *"Назовите полученную сумму. Чем меньше число, тем ваш личный вариант был ближе к эталону и наоборот"*.

6. В колонке 8 проставьте отклонения группового (колонка 4) от эталонного колонка 6. Суммируйте полученные результаты. *"Соответственно чем меньше полученное число, тем групповое решение было ближе к эталонному"*.

7. В общем и целом, в данной игре сегодня у Вас достаточно хороший результат. Эта игра завершена. Поздравляю всех участников с благополучным спасением. Но все же давайте обсудим, что повлияло на этот результат.

Вопросы для обсуждения:

- Что вызвало вашу удовлетворенность результатом (неудовлетворенность)?
- Как, по-вашему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?
- Была ли востребована общая стратегия спасения?
- Что вам помешало принять активное участие в обсуждении?
- Вы не согласны с принятым решением?
- Почему вам не удалось отстоять свое мнение?

- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

- Какие способы поведения оказались наименее результативными?

- Какие способы поведения только мешали общей работе?

- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

В ходе обсуждения выводятся принципы ведения конструктивной дискуссии, которые записываются ведущим. Записанные принципы сравниваются с принципами групповой работы.

1. Обсуждение в группе является активным. Все принимают в нем участие. Никто не старается остаться в стороне.

2. Члены группы ориентированы на решение задачи, а не на сохранение отношений в группе.

3. Члены группы внимательно, не перебивая, слушают каждого говорящего. Не одна точка зрения не остается без внимания.

4. Члены группы стараются поддержать друг друга при выражении мыслей.

5. Члены группы доверяют друг другу.

6. Члены группы ценят время. Говорят кратко, делают конструктивные предложения.

7. Разногласия внимательно обсуждаются, их стараются понять и прийти к общему мнению

8. Члены группы не навязывают свое мнение силой. При необходимости стараются его лучше аргументировать.

9. Члены группы умеют обосновать и защитить свою точку зрения.

10. Генерируют новые идеи. Никто не боится высказать новую мысль, даже тогда, когда она бывает необычной

11. Особое внимание уделяется более скромным членам группы, спрашивают их мнение, информацию.

12. При обсуждении разногласий критикуют точки зрения, а не людей.

Таким образом, на сегодняшнем занятии Вы имели возможность увидеть преимущества и недостатки как свои личные, так и групповые. Сегодня Вы увидели, насколько активное участие каждого может повлиять на групповое принятие решений, насколько важно обладать навыками делового общения.

4. *Рефлексия.*

5. *Ритуал прощания.*

## Занятие 6.

### "Влияние агрессивного поведения на окружающих"

Задачи:

- 1) обозначить формулу и причины возникновения конфликта;
- 2) сформулировать имеющиеся типы конфликтогенов;
- 3) озвучить правила бесконфликтного общения;
- 4) научиться разыгрывать возможные последствия конфликта;
- 5) научить участников понимать причины своего эмоционального состояния.

#### Ход занятия:

1. Приветствие.

2. Теоретическая часть:

**Агрессивное поведение** – это реакция человека на ситуации, которые являются неблагоприятными для него в физическом или психологическом плане. Агрессия делится на несколько видов.

Классификация	Виды
Тип проявления	<b>Физическая.</b> Использование силы, направленное против другого лица. <b>Вербальная.</b> К этому виду относится крик, нецензурные выражения, угрозы, проклятья в адрес жертвы.
Способ воздействия на жертву	<b>Прямая.</b> Направлена непосредственно на другое лицо. <b>Косвенная.</b> Скрытое действие, направленное против объекта (слухи, сплетни).
Цель проявления	<b>Враждебная.</b> Причинение вреда другому человеку <b>Инструментальная.</b> Для достижения личной цели. <b>Альтруистическая.</b> Агрессия, направленная на защиту другого. <b>Аутоагрессия.</b> Причинение вреда самому себе.

Полное отсутствие агрессии или ее минимальное проявление приводит к податливости, неспособности преодолевать препятствия и занимать активную жизненную позицию. В то время как чрезмерное развитие превращает человека в конфликтную личность, порождает неоправданную враждебность и жестокость. На фоне проявления агрессии нередко возникает возникновение конфликтов.

**Конфликт** – это такое состояние общения и отношений, когда одна из сторон, участвующих в конфликте, ждет, требует изменения поведения,

мыслей и чувств партнера, и это взаимодействие сопровождается отрицательными эмоциональными переживаниями. Возникновение конфликта можно свести к формуле: *Конфликт = конфликтная ситуация + инцидент*

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

80% конфликтов возникает помимо желания их участников. Главную роль в возникновении конфликтов играют конфликтогены. Конфликтогенами называют слова, действия (или бездействие), могущие привести к конфликту.

*Типы конфликтогенов:*

*1. Стремление к превосходству, подчеркивание своего преимущества.*

*Способы:*

- Прямые проявления превосходства: приказание, угроза, отрицательная оценка, обвинение, насмешка и т.д.;
- Снисходительное отношение, но с оттенком доброжелательности: "Вы, вроде, умный человек, а поступаете...";
- Хвастовство, обман или попытка обмана;
- Категоричность, т.е. демонстрация безусловного превосходства одной точки зрения над другой: "Это и без тебя понятно";
- Навязывание своих советов;
- Перебивание собеседника;
- Напоминания о какой-то проигрышной ситуации для собеседника;
- Перекладывание ответственности на другого человека.

*2. Проявление агрессивности.*

Ситуативная агрессивность возникает как ответ на внутренние конфликты, вызванные сложившимися в жизни человека обстоятельствами.

*3. Проявление эгоизма.*

Эгоист добивается чего-то для себя обычно за счет других.

**Правила бесконфликтного общения:**

- 1) Не употребляйте конфликтогенов.
- 2) Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
- 3) Проявляйте эмпатию к собеседнику.

*3. Практическая часть:*

**Упражнение № 1. "Передай иначе"**

**Цель:** осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** участники садятся в круг. Первому участнику (справа или слева от ведущего) дается мяч. Задание заключается в передаче мяча, таким образом, чтобы способ передачи его от участника к участнику ни разу не повторялся. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не

использованный в игре способ передачи мяча, команда придумывает смешные штрафные санкции.

### **Упражнение № 2. "Прочитай эмоцию".**

**Цель:** практиковать навык прочтения невербального языка, умение точно выразить свое состояние с помощью невербалики.

**Время:** 10 мин.

**Инструкция:** участникам раздаются карточки, на которых обозначены различные эмоциональные состояния. Каждый читает карточку так, чтобы надпись не видели другие члены группы, затем по очереди участники изображают обозначенное состояние. Остальные смотрят и пытаются понять, какое состояние было изображено. В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать мнение по поводу изображенного состояния и затем назвать его. Далее следует задать вопросы для обсуждения:

Почему иногда трудно бывает распознать состояние? На какие признаки Вы ориентировались, определяя состояние? Что может способствовать пониманию состояния другого человека?

### **Упражнение № 3. "Грани различия"**

**Цель:** помочь участникам находить грани различия в других людях, с осознанием того, что "быть другим" не является признаком "плохого" человека.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** необходимо разделить участников на пары, при этом дается задание: "Попытайтесь понять, что вас объединяет, чем похожи друг на друга, поделитесь этим со своим напарником. На это отводится 2-3 минуты. Теперь возьмите лист и напишите название "Наши различия". Посмотрите внимательно на человека, который сидит рядом с вами. Он похож на Вас. Вы только что об этом говорили. Но он чем-то не похож на Вас. Что это? Другие привычки и взгляды на жизнь? Наверное, Вы видите очень много различий. Это естественно, ведь он – другой. Подумайте о том, чем вы различаетесь. Нельзя об этом спрашивать партнера. В течение 4-5 минут вы будете молча записывать. Постарайтесь написать не только о различиях физического характера. Более важными являются психологические различия. Один общительный, другой замкнутый? Рекомендуются следующий стиль записей: Ты более общительный (общительна), чем я;

Ты более тактичен (тактична), чем я;

Ты менее уступчив(а) в разговоре, чем я и т.д.

После того, как участники закончат перечисление различий, передают листы друг другу, для того чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если участник согласен с записью, то она остается в списке, если нет, просто вычеркивает ее, тем самым, давая понять партнеру, что он ошибся". После завершения анализа следует обсудить результаты работы.

#### Упражнение № 4. Работа с "сердитым журналом"

**Цель:** осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

**Время:** 40 мин. (20 мин. на работу, 20 мин. на обсуждение).

**Инструкция:** участники тренинга работают индивидуально с так называемым "сердитым журналом", в качестве которого можно использовать тетрадь или стандартные листы бумаги. Им предлагают вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их по следующей схеме:

(При необходимости можно оказать помощь в формулировании ситуации)

Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-тибалльной шкале)	"Горячительные" мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия	
					Ближайшие	Отсроченные

После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желающие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит участников к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

Итог обсуждения – активизация потребности участников в поиске, выборе и принятии решения об изменении собственного нежелательного поведения.

#### Упражнение № 5. "Моё агрессивное поведение"

**Цель:** осознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения.

**Время:** 30 мин.

**Инструкция:** перед тем, как приступить к выполнению задания тренер обращается к участникам с речью: "Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожать, разрушать, и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самобвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы,

управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим. Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы: В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия? Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать? Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны? Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

В процессе упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

#### **Упражнение № 6. "Мозговой штурм"**

**Цель:** анализ имеющихся способов выхода из конфликта.

**Время:** 10-15 минут.

**Инструкция:** участники разбиваются на малые группы по 2 человека и размышляют над имеющимися примерами способов разрешения конфликтов. Все варианты записываются. Тренер группирует способы и делает вывод: Конфликт можно решить самостоятельно, т.е. самим участникам конфликта, или с помощью посредника. Кроме того, разрешение конфликта может быть конструктивным и неконструктивным. Конструктивное: сотрудничество, посредничество. Неконструктивное: соперничество, избегание.

#### **Упражнение № 7. "Конфликт нападающего и защищающегося"**

**Цель:** осознание конфликтных сторон личности и получение опыта активной борьбы с кем-либо.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** два участника садятся в круг лицом друг к другу. Одному дается роль "нападающего", а другому – "защищающегося". Затем участники ведут диалог. Тема общения выбирается совместно с группой. Например: беседа начальника с "нерадивым" подчиненным, разговор отца и сына и т.д. "Нападающий" говорит своему партнеру, как он должен вести себя и что ему следует делать. Собеседник критикуется с позиции явного превосходства и уверенности в себе. Если Вы "защищающийся", постоянно извиняйтесь и оправдывайтесь. Говорите своему партнеру, как Вы стараетесь, как хотите угодить и как что-то мешает Вам выполнять его требования. Через 5 мин. завершите диалог и поменяйтесь ролями. Завершив упражнение, поделитесь своими переживаниями. Сравните сыгранные Вами роли с Вашим способом действий в реальной жизни. Обсудите также, что Вы чувствовали в роли "защищающегося": гнев, унижение? Виноватым или наказываемым в роли "нападающего"? Анализ впечатлений может дать информацию об отдельных сторонах их личности.

#### **Упражнение № 8. "Сближение"**

**Цель:** проработка внутриличностных конфликтов.

**Время:** 35 минут.

**Инструкция:** Человек, выполняющий технику, выбирает из любых имеющихся у него изображений, с помощью метафорических карт, два

портрета, символизирующие конфликтующие части личности (в случае с проявлением агрессии необходимо выбрать противоположные части личности: неконфликтную и агрессивную).

Пример: мужчина, испытывающий проблемы в семье, который в ссорах может применить насилие (как физическое, так и психологическое) к жене\детям. Он выбирает два изображения для его субличностей, символизирующих разные стили поведения в конфликте: одно изображение "доброй" личности, когда конфликт решается конструктивно, а другое – изображение агрессивной, вспыльчивой, конфликтной части личности. Изображения кладутся на столе на таком расстоянии, на котором, как кажется выполняющему, конфликтующие субличности находятся в данный момент. Далее психолог спрашивает участника о каждой личности (портрете) при помощи следующих вопросов: "Какова часть, которая решает конфликты мирным способом? Опишите ее. Какова часть, которая проявляет агрессию? Почему она так поступает? Чего хочет каждая из них?"

После составления описания клиент пытается найти, что их объединяет и что разъединяет, но не с помощью логики, а абстрагируясь от ситуации, в которой он находится. Он просто рассматривает два портрета отвлеченно и сравнивает их – чем они похожи, а чем нет.

Пример: В описанной выше ситуации личности могут быть не похожи, например, тем, что один добрый, мягкий, отзывчивый. Второй, наоборот, раздражительный, необщительный, конфликтный. Что касается сходства, их может объединять то, что они мужчины, что оба хотят самоутвердиться, достичь успеха и т.д. После этого психолог спрашивает участника, стали ли изображения в его представлении чуть-чуть ближе, может ли он их немного сблизить? Если человек пока не ощущает этого, поиски объединяющих черт продолжаются, как описано выше. Если да, он самостоятельно сдвигает изображения. Задача состоит в том, чтобы максимально сблизить имеющиеся картинки, так, чтобы они были рядом и даже соприкасались, находили одна на другую. Когда это происходит, человек выбирает третье изображение. Оно будет символизировать новую часть личности, которой раньше не было. Дальше он описывает эту новую субличность, рассказывает, какие общие черты она имеет с предыдущими двумя. То есть, две прежние проецируют некоторые свои характеристики на новую. В ней соединяются и плюсы, и минусы этих двоих, она как бы "перекрывает" их. Именно эта личность и примиряет в себе две конфликтующие субличности, две противоположные точки зрения, и помогает таким образом прийти к какому-то решению и обрести внутреннюю гармонию. После проведения упражнения следует провести рефлексию.

### **Упражнение № 9. "Столкновение"**

**Цель:** проработка межличностных конфликтов (ведущих к проявлению агрессии) с последующим выявлением имеющихся неудовлетворенных базовых потребностей.

**Время:** 45 минут.

**Инструкция:** человек берет один или два листа бумаги. Обводит силуэты своих рук, правой и левой. На каждой руке пишет те утверждения, которые составляют суть его конфликта в отношениях с близкими. Например, на правой руке – "Я хочу встречаться с друзьями каждый день", на левой – "Жена не хочет, чтобы я встречался с друзьями каждый день". Следующий шаг: на каждом "пальце" выполняющий технику пишет, какие собственные внутренние потребности он хочет удовлетворить с помощью своего желания. В описываемом примере могут быть, допустим, следующие варианты:

- Хочу отдохнуть (потребность в комфорте)
- Хочу пообщаться с новыми людьми (потребность в общении)
- Хочу провести время в мужском коллективе (потребность в общении)
- Хочу сам распоряжаться своим временем (потребность в независимости)

Точно так же "расписывается" и вторая рука – "Жена не хочет, чтобы я встречался с друзьями каждый день". Варианты:

- Она хочет отдохнуть от бытовых проблем (потребность в комфорте)
- Она хочет, чтобы я помогал ей с детьми (потребность в принятии и любви)
- Она не хочет, чтобы я тратил деньги (потребность в стабильности)
- Она предпочитает, когда мы проводим свободное время вместе (потребность в принятии и любви).

После того, как варианты расписаны, происходит следующее. Человек, выполняющий задание, составляет список на обратной стороне листа – как именно он может удовлетворить эту потребность, если согласится с неприятным для себя вариантом. Например, желание жены отдохнуть от бытовых проблем может быть удовлетворено, допустим, распределив обязанности, или оказать жене помощь в быту, а затем отправиться к друзьям т.д. Составив такой список, он выбирает самый вероятный для реализации вариант – допустим, распределение обязанностей, и ставит его в список своих ближайших целей. Это обязательное условие, важно воплотить это действие в ближайшее время, иначе конфликт решен не будет! Потребность в стабильности (желание сэкономить деньги) — возможности получения дополнительного заработка, экономия на каких-то других планах и аспектах, договоренность о приемлемых для семьи ежедневных тратах и т.д. Точно так же выбирается самый приемлемый и реальный в существующей ситуации вариант действий, после чего он заносится в список первоочередных планов, с последующей реализацией. Такой же алгоритм действий и для желаемого. Участник определяет, какими еще возможными способами могут быть удовлетворены выявленные потребности – если не встречаться с друзьями каждый день. Желание пообщаться с новыми людьми может быть удовлетворено посредством интернет-форумов и т.д. Желание пообщаться с друзьями может быть реализовано встречей на нейтральной территории, общением по скайпу, мессенджерам, переписке, по телефону и т.д. Далее снова выбирается самый приемлемый и вероятный вариант и ставится в

список ближайших целей. Может применяться в работе с внутриличностными конфликтами.

4 *Домашнее задание:* В течение месяца, до нашей следующей встречи, продолжайте заполнять предложенную таблицу, фиксируя в ней все аспекты возникающей агрессии.

Описание ситуации	Насколько был рассержен (по 5-тибалльной шкале)	"Горячительные" мысли (о чем думал)	Что реально сказал	Чего хотел добиться	Последствия	
					Ближайшие	Отсроченные

5. *Рефлексия.*

6. *Ритуал прощания.*

### Занятие 7.

#### **"Управление негативными эмоциями с помощью методов произвольной саморегуляции и релаксации"**

Задачи:

- 1) поспособствовать улучшению эмоционального состояния участников;
- 2) познакомить с возможными способами снятия нервно-психического напряжения;
- 3) поспособствовать развитию эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
- 5) помочь в преодолении чувств страха и тревожности.

#### **Ход занятия:**

1. *Приветствие.*
2. *Обсуждение домашнего задания.*
3. *Теоретическая часть:*

Отдельные стрессовые ситуации являются неизбежными. Каждый из нас испытывал стресс, нередко, который связан с агрессией. Приёмы, с помощью которых можно снизить влияние стресса, помогают проиллюстрировать, что человек может восстановить контроль здоровым путем, путем выбора, который снизит воздействие стрессовых ситуаций. Проявления гнева, страха и т. д. не только способствуют выходу заблокированных чувств, но и неизбежно предшествуют выражению положительных эмоций. На этом занятии мы будем учиться использовать конструктивные методы выражения негативных эмоций при помощи методов произвольной саморегуляции, релаксации и аутогенной тренировки.

Что такое аутогенная тренировка?

Основой аутогенной тренировки является самогипноз - способность, которая есть у каждого человека. Независимо от того, задумывались ли Вы об этом или нет, Вы можете гипнотизировать себя и делаете это довольно часто в своей обычной жизни. Базовые упражнения аутогенной тренировки – комплекс упражнений, направленный на развитие навыков быстрого достижения требуемых состояний и сопутствующих этим состояниям ощущений (не более чем за минуту).

*4. Правила поведения:*

1. Установка на "ничего не делание".

"Вам не нужно ничего делать. Вы можете просто отдыхать и даже спать, однако если Вы просто уснете, я подумаю, что Вы случайно погрузились очень глубоко в свое внутреннее пространство и верну Вас оттуда. Это основное правило нашего первого занятия – ничего не надо делать. Просто сидите и отдыхайте. Попробуйте представлять себе то, что я вам говорю, используя воображение и Ваше внутреннее зрение. Попробуйте, слушая мой голос, повторять для себя какие-то фразы, представляя, как звучит Ваш собственный голос. Попробуйте почувствовать и запомнить возникающие у Вас ощущения, когда Вы находитесь в приятном расслабленном состоянии".

2. Правило "открытой позы".

Нужно предупредить участников, что единственная просьба, обращенная к ним, заключается в том, чтобы, находясь на стуле, они не перекрещивали руки на груди и не садились "нога за ногу". Объяснение этого правила может также сопровождаться использованием техники вставленных сообщений: "Вспомните, что когда Вы находитесь дома в теплой постели и отдыхаете, ваша поза открыта, потому что Вы чувствуете себя спокойно и уютно, именно в открытой позе мы лучше всего отдыхаем и набираем сил". (Фраза умышленно построена таким образом и произносится с такой интонацией, чтобы заставить задуматься, где именно стоит запятая – "потому что Вы чувствуете себя спокойно и уютно именно в открытой позе" или "именно в открытой позе мы лучше всего отдыхаем и набираем сил", что отвлекает внимание от использования техники вставленных сообщений.)

*5. Практическая часть:*

**1 занятие: "Релаксация"**

**Упражнение № 1. "Зарядка для глаз"**

**Цель:** разминочное упражнение.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** "Прикройте веки и плавными движениями глаз по часовой и против часовой стрелки "начертите" круг, квадрат и треугольник. Поскольку глаза тесно связаны с головным мозгом, такое простое упражнение очень способствует переключению с трудового режима на отдых и восстановление сил".

**Упражнение № 2. "5 x 5"**

**Цель:** развитие навыков произвольного контроля дыхания.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** "Сделайте пять совершенно свободных вдохов, стараясь почувствовать, как Ваш живот движется, а мышцы живота расслабляются. Затем глубоко вдохните и глубоко выдохните. В течение последующих четырёх глубоких вдохов напрягите соответствующие группы мышц при вдохе и расслабьте при выдохе: вдох второй – мышцы ног, вдох третий – мышцы рук и верхней части туловища, вдох четвёртый – мышцы челюстей и жевательные мышцы, вдох пятый – мышцы живота".

**Упражнение № 3. "Техника "якорения"**

**Цель:** выработка положительного рефлекса.

**Время:** 35 минут.

**Инструкция:** Шестишаговая техника якорения.

Шаг 1. Для создания "ресурсного" якоря предложить человеку вспомнить что-то очень приятное и описать это "приятное". Если мы заметим, внешние изменения в его состоянии постараемся запомнить их. Необходимо все происходящие изменения описывать в физиологических терминах:

- изменение ритма и глубины дыхания,
- изменения кожных покровов лица (румянец и т.п.),
- изменения интонации голоса, ритма, тембра речи,
- изменения в положении тела (более расслабленная посадка, открыта поза, изменения линии плеч, наклона головы, исчезновение каких-либо движений характерных для предыдущего состояния и т.д.),
- изменения положения уголков губ (появление улыбки, расслабление мышц рта, исчезновение симптомов нервного напряжения – хоботкового рефлекса, исчезновение асимметрии) и т.д.

Шаг 2. Отвлекаем нашего клиента от навязанных приятными воспоминаниями мыслей и наблюдаем изменение состояния. Если человек вернулся в прежнее состояние (в физиологических проявлениях), мы можем уже с уверенностью сказать, что определенный внутренний стимул (воспоминания о чем-то приятном) вызывает определенную реакцию.

Шаг 3. Вновь возвращаемся к шагу 1 с целью проверки, во-первых, устойчивости связи воспоминаний клиента с возникающим состоянием и, во-вторых, с целью проверки устойчивости самого состояния. Нас интересует, являются ли возникающие физиологические изменения произвольными, а не смоделированными клиентом в угоду нам случайным образом. Произвольность возникающих изменений подтвердится практически точным повторением физиологических изменений. Теперь мы можем быть уверены, что будем "якорить" действительно ресурсную, а не случайную реакцию.

Шаг 4. Просим клиента описать подробно что он видит, слышит и чувствует, вспоминая свое событие. Фактически, мы уже наблюдаем, как работает внутренний якорь клиента, сформировавшийся естественным образом. А чтобы партнёру было легче получить доступ к прошлому переживанию, необходимо задавать ему следующие наводящие вопросы:

Когда это было (когда это было впервые)?

Как началось и чем закончилось?

Какие чувства вы переживаете по этому поводу?

Что было в этой ситуации для вас самым неприятным?

S (стимул) ----- R (реакция)

Шаг 5. В то время как клиент описывает свое воспоминание и демонстрирует реакцию (R), которая нас интересует, мы устанавливаем якорь, вводя свой вполне дифференцируемый клиентом от общего фона внешних ощущений, но не приводящий к выходу из ресурсного состояния стимул. Это может быть прикосновение к руке, участку спины, сжатие запястья или плеча (кинестетический якорь), покашливание, постукивание в определенном ритме пальцами по поверхности стола, какая-то фраза, произнесенная с непривычной интонацией, цоканье языком (аудиальный якорь). Легче всего формируются кинестетические якоря, но если вы не уверены в том, что сможете наложить их (установить) незаметно для клиента, лучше предупредите его, что в процессе вашей работы вы будете прикасаться к нему и попросите разрешения на это. Незаметно наложенный якорь, конечно же, самый лучший якорь, но старайтесь думать не о том, как его установить, а о том, как в дальнейшем незаметно для клиента им воспользоваться.

2. S (стимул) ----- R (реакция) X (якорь)

Шаг 6. Проверка установленного якоря. Для проверки правильности наложения якоря отвлекаем клиента от ресурсного состояния и когда физиологические проявления станут обычными, незаметно задействуем наложенный якорь. Если после этого мы наблюдаем реакцию R – якорь наложен правильно. Надежным его можно считать в том случае, если после трех задействований возникает стабильная физиологическая реакция, говорящая о входе клиентом в состояние, которое мы якорили.

3. X (якорь) ----- R (реакция)

#### **Упражнение № 4. Техника "Поездка на поезде"**

**Цель:** погружение в трансовое состояние с целью релаксации.

**Время:** 40 минут.

**Инструкция:** "Сегодня я предлагаю вам совершить воображаемое путешествие по вашему внутреннему пространству. Поскольку вам ничего не нужно делать вы можете просто сидеть, получая удовольствие от расслабленного состояния, в котором тело отдыхает и накапливает силы. Вам нужно лишь представлять то, что я буду говорить. Возможно, это произойдет само собой. Обычно мы, находясь в состоянии, в котором мы испытываем тепло, уют, покой непроизвольно представляем себе то, что нам приятно и интересно себе представить. И наверно вы обращали внимания, что когда вы засыпаете, чувствуя себя спокойно и хорошо, а рядом в это время кто-то разговаривает, или вы слышите звуки доносящиеся от телевизора, вы начинаете видеть некий причудливо окрашенный сон. И вы понимаете, что вы всего лишь невольно представляете себе то, что слышите. Ведь в каждом человеке есть внутреннее внимание, которое не спит, когда вы

отдыхаете и накапливаете силы, и которое дает вам сигнал проснуться, когда вы достаточно отдохнули. С помощью внутреннего внимания мы учимся даже, когда полностью расслаблены и находимся в состоянии, в котором можно испытать приятное чувство отдыха и тепла, уюта и расслабленности. Итак, мы собираемся совершить путешествие в наше внутреннее пространство. Представьте себе, что вы идете по тихой улочке к железнодорожному вокзалу и наслаждаетесь тихим щебетом птиц, струйкой теплого ветерка ласкающего кожу на вашей щеке, солнечным светом, согревающим вашу одежду. Вы можете слышать далекие гудки уходящих в свое путешествие поездов, ощутить чувство будущей встречи с чем-то удивительным и прекрасным и увидеть стоящий и ждущий вас серебристый электропоезд. Его автоматические двери открыты и в него садятся люди. Вы тоже можете зайти в него, рассмотреть вагон – там много свободных мест, выбрать то мест у окна, которое вам больше всего нравится и сесть на сиденье. Обратите внимание на людей находящихся в вагоне. Некоторые из них только вошли, они еще суетятся, ищут себе места, стараются усесться поудобнее, чтобы получать удовольствие от поездки и с интересом рассматривают других пассажиров. А некоторые производят впечатление людей, которые о чем-то глубоко задумались. Они почти не смотрят на окружающих, лишь изредка поднимая взгляд, и уже наполовину находятся в мире своих мыслей, грез, воспоминания и фантазий. Есть и другие люди, которые едут уже давно. Они смотрят очень спокойно в окно и как будто спят с открытыми глазами погруженные в особое состояние. Эти люди очень удобно сидят и их тело полностью расслаблено, практически неподвижно, дыхание ровное и спокойное. Они тоже отправились в путешествие в свое внутреннее пространство и уже находятся далеко в нем, не замечая или не придавая значения происходящему вокруг, смотря на свой внутренний мир, раскрывающийся перед ними, внутренним взором. А в то время, как вы рассматриваете пассажиров, находя для себя наиболее удобное положение поезд мягко трогается и начинает плавно разгоняться, покачиваясь и постукивая на стыках рельс. И вы можете чувствовать размеренность своего дыхания, слышать, как поскрипывают пружины и просто смотреть в чистое и прозрачное окно на пробегающие деревья и сменяющие друг друга картинки, в которых все меньше суетящихся и спешащих куда-то людей, потому что мы уезжаем под мерное постукивание рельс и плавное покачивание вагона все дальше за город. Вы спокойно смотрите и возможно вспоминаете, что в детстве весь мир был удивительный многоцветный и радостный и каждый раз появлялся перед вашими глазами в обновленном виде, радуя и восхищая. А за окном проплывают деревья, сгущающиеся в лиственные леса, которые по мере того, как мы едем сменяются лесами хвойными и вы даже можете ощутить чудесный проникающий к вам запах, напоминающий любимый детский праздник нового года, когда все вокруг было наполнено запахом хвои и апельсинов и ожиданием чуда. А среди деревьев можно увидеть цветочные поляны, которые по мере движения поезда открываются нам

каждой своей стороной, и речки, в зеркальной поверхности которых отражаются синее небо и белоснежные облака.

А поезд тем временем останавливается и вы видите из окна дорожку из желтого кирпича, по которой пойдете легко и плавно. Возможно, по мере того как вы будете двигаться по дорожке из желтого кирпича, все более входя в свое внутреннее пространство, возникнет чудесное чувство, что вы как будто парите над ней, легкий как облачко. Интересно, помните ли Вы в какой детской сказке и каком давно забытом сне вы уже видели эту дорожку? А дорожка ведет вас сквозь лес, выводит на бесконечно красивую поляну цветов. Соберите, не останавливаясь, огромный букет красных, желтых, синих и других цветов, целую охапку и пусть их аромат пропитает вашу одежду. Вы можете удивляться, замечая, что на месте сорванных цветов тут же вырастают новые и не сразу заметить, что вдали появилось сказочное здание с резными дверями. Подойдите к сказочным резным дверям, за которыми вас давно ждет, еще с того самого времени, когда вы были маленьким, какой-то замечательный подарок. Это ваше пространство и вы сможете приходить сюда, когда вам захочется. Поэтому для того, чтобы ворота открывались перед вами, подберите слово, которое будет паролем для открывания ворот. И когда вы подберете это слово, трижды произнесите его внутренним голосом и постарайтесь услышать звучание вашего голоса внутренним слухом. Как только вы произнесете трижды подобранное вами слово двери распахнутся перед вами и вы войдете в помещение, в котором множество стеллажей с книгами и древними свитками. Запомните подобранное вами слово, оно поможет вам возвращаться в любое время в ваше внутреннее пространство, в котором вы сможете отдохнуть, почувствовать расслабленность, покой и уют, научиться чему-то важному для вас. Теперь пройдитесь по комнате с книгами и свитками – в них сохраняется волшебная мудрость, выберите себе книгу и свиток, которые ждут вас, чтобы в нужный момент дать вам правильный совет. Вы почувствуете, что это именно та самая книга и свиток по ощущению тепла в руке, когда вы протягиваете ее к ним и по возникновению отдаленно слышимой мелодии со звуками серебряных колокольчиков. Теперь обратите внимание на то, что в комнате очень много шкафов, тумбочек, ящичков и красивых шкатулок, в которых лежат подарки для вас, найдите среди них тот, который давно ждет вашего возвращения – вы слишком быстро стали взрослым и перестали посещать ваше внутреннее пространство. Но теперь каждая вещь и книга светится радостью от вашего долгожданного возвращения. Возьмите ваш подарок. Вам сегодня уже пора возвращаться, поэтому пообещайте мысленно, что вы вернетесь сюда в ваше внутреннее пространство и улыбнитесь вновь обретенному чуду. Вам не нужно проделывать обратный путь по дорожке из желтого кирпича через цветочную поляну и проезжать на серебристом электропоезде мимо лесов и лугов с реками, в которых отражается синее небо для того, чтобы вернуться сюда в эту комнату, где вы сидите в своих креслах и слушаете мой голос, отдохнувшие и наполнившиеся силой и энергией. Возьмите с собой в этот

мир свое внутренне пространство, свои подарки. Найдите им место в своем теле, введите их в свое тело, прижав это место рукой и ощутите разливающиеся по вашему организму волны тепла и энергии".

Обсуждение проводится обязательно т.к. проведенная техника предполагает достаточно глубокое трансовое погружение с высокой степенью релаксации. На этом фоне иногда возникают неожиданные эмоции, как правило, связанные с воспоминанием психотравмирующих ситуаций. Необходимо определить круг людей нуждающихся в психокоррекционной помощи и наметить определенный план работы с ними. Как вариант оказания краткосрочной помощи можно использовать рефрейминг (переопределение смысла) имея наготове примерно такую фразу: "Ваше бессознательное или ваш, все еще живущий в вас внутренний ребенок, попытались сказать вам что-то очень для вас важное, что-то посоветовать. Они заботятся о вас и мы сможем уточнить смысл этого сообщения в следующий раз. А возможно полная ясность придет к вам, этой ночью, когда вы в своих снах, которые обычно не помните, вновь посетите ваше внутреннее пространство. Нам всем хотелось бы знать, что именно важное вы поймете для себя из переданного вам в вашем пространстве сообщения. Так как вашему бессознательному есть чему поучить вас, нам всем тоже есть чему у вас поучиться". Далее происходит экологическая проверка (обсуждение, выявление лиц, у которых пребывание в трансовом состоянии сопровождалось негативными эмоциями).

### **Второе занятие "Аутотренинг"**

Второе занятие нужно начинать с проверки поставленного аудиального якоря. Для этого, перед тем как сотрудники войдут в помещение, нужно негромко включить использованную на прошлом занятии музыку и пронаблюдать, как изменяется состояние и поведение сотрудников. Необходимо, чтобы внешне комната выглядела так же, как и на прошлом занятии (освещение, расположение кресел – визуальный якорь).

Основной задачей является внушение тепла, тяжести, расслабления. Участникам предлагается повторять мысленно формулы озвученные ведущим, что создает дополнительный аудиальный якорь. Занятие проводится по стандартной формуле "Покой-Тяжесть-Тепло".

### **Упражнение № 1. "Успокаивающее дыхание"**

**Цель:** разминочное упражнение.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Предлагаем вспомнить, как дышит спокойно спящий человек и обратить внимание на то, что его выдох гораздо длиннее вдоха, а человек находящийся в возбужденном состоянии наоборот укорачивает выдох. Даем схему дыхания: "вдох – одна тысяча, две тысячи, выдох – одна тысяча, две тысячи, три тысячи, четыре тысячи". Предлагаем в ходе упражнения "внутренним голосом проговаривать счет, стараясь слышать его внутренним слухом". Если ведущий наблюдает у сотрудников появление признаков трансового состояния, он говорит об этом в виде ненавязчивых констатаций. "Наверно вы уже можете почувствовать, как успокоилось ваше тело, а руки стали расслабленными и у большинства лежат неподвижно на

подлокотниках кресел". "Интересно, заметили ли вы, что ваши глаза закрылись сами собой?". Участникам предлагается запомнить упражнения для использования их в дальнейшем с целью самоуспокоения.

### **Упражнение № 2. "Напряжение\расслабление"**

**Цель:** развитие навыков расслабления основных групп мышц.

**Время:** 15 минут.

#### **Инструкция:**

Расслабление мышц рук. Сидя с закрытыми глазами, следует немного подать туловище вперед, сделать вдох и, задержав дыхание, вытянуть обе руки перед собой. Сжав кисти в кулаки, одновременно напрячь мышцы обеих рук от плеч до кистей на 15-20 секунд вполсилы. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих рук, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы рук. На выдох мышцы рук расслабляются. Они свободно свешиваются вниз. Следует слегка встряхнуть расслабленные мышцы рук и постараться хорошо прочувствовать те ощущения, которые возникают при расслаблении мышц рук.

Расслабление мышц ног. Сидя, лучше всего с закрытыми глазами, сделать вдох, после которого дыхание задержать и напрячь мышцы обеих ног на 15-20 секунд, примерно вполсилы. Чтобы лучше прочувствовать напряжение мышц ног, представьте себе, что ступни левой и правой ноги с силой давят на пол. Внимание направлено на то, как напряжены мышцы обеих ног, как слегка вибрируют напряженные мышцы. Все мысли направлены только на то, как напряжены в этот момент мышцы ног. На выдох мышцы ног расслабляются. Следует хорошо прочувствовать это расслабление, чему поможет легкое встряхивание расслабленных мышц. Все внимание направлено на те ощущения, которые связаны с расслаблением мышц ног.

Расслабление мышц туловища. Сидя с закрытыми глазами, туловище немного подать вперед, руки согнуть в локтях и прижать к туловищу, сделать вдох, дыхание задержать на 15-20 секунд. Мышцы живота и спины напрячь вполсилы, а локти с силой прижать к туловищу. Все внимание направлено при этом на то, как напряжены мышцы туловища (живота и спины), как слегка вибрируют напряженные мышцы. На выдох мышцы живота и спины расслабляются, руки расслабленно опускаются вниз. Все внимание направлено на то, чтобы прочувствовать ощущения, связанные с расслаблением мышц туловища.

Расслабление мышц шеи. Мышцы шеи ограничиваются спереди от подбородка до ключиц, а сзади — от корней волос до верхней части лопаток. Для напряжения мышц шеи следует сделать вдох, задержать дыхание на 15-20 секунд, втянуть голову в плечи, словно пытаюсь плечами дотронуться до ушей. Руки при этом ладонями опираются на бедра. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы шеи, как вибрируют напряженные мышцы. На выдох следует расслабление мышц шеи. Плечи опускаются, руки расслабленно повисают вдоль туловища, подбородок опущен на грудь.

Следует хорошо прислушаться к ощущениям, связанным с расслаблением мышц шеи.

**Расслабление мышц лица.** Для напряжения мышц лица следует сделать вдох, задержать дыхание и на 15-20 секунд сжать в полсилы зубы и губы, зажмурить глаза. Все внимание направлено на то, как напряжены мышцы лица, на легкую вибрацию, возникающую в напряженных мышцах. На выдох мышцы лица расслабляются: глаза полуоткрыты, веки без малейшего напряжения прикрывают глаза. Следует несколько раз приподнять и опустить веки для того, чтобы убедиться, что они без малейшего напряжения прикрывают глаза. Рот полуоткрыт. Губы как бы становятся чуть толще. Щеки тяжелеют. Можно несколько раз покрутить головой из стороны в сторону, прочувствовав расслабление мышц лица. Все внимание направлено на ощущения, возникающие при расслаблении мышц лица.

### **Упражнение № 3. "Аутотренинг"**

**Цель:** развитие своих способностей, тренировка адаптивного поведения для лучшего преодоления стресса.

**Время:** 15 минут.

**Инструкция:** "Все внимание на дыхании оно ровное и спокойное. С каждым выдохом все тело наполняет приятная вялость. Все проблемы и заботы, все посторонние звуки и посторонние мысли удаляются, становятся все слабее с каждым выдохом. Все тело расслабленное, вялое, неподвижное. Руки лежат свободно и расслабленно. С каждым выдохом руки становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой руке от плеч к кистям рук. Кисти обеих рук все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее, тяжелеют и теплеют. Кисти обеих рук теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев, постепенно разливаясь по левой и правой кисти. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает. С каждым выдохом ступни становятся все тяжелее и тяжелее. Тяжесть разливается по левой и правой ноге, от ягодиц к ступням ног. Ступни ног все заметнее тяжелеют, с каждым выдохом все заметнее. Ступни левой и правой ноги совсем тяжелые. Ступни ног тяжелые, как чугунные гири. Расслабленность, покой, пассивность и созерцательность. Ступни обеих ног теплеют все больше и больше. Особенно заметно ощущается тепло в кончиках пальцев. Тепло в кончиках пальцев все заметнее. Тепло начинает пульсировать в кончиках пальцев ног, постепенно разливаясь по левой и правой стопе. Я абсолютно спокоен. Все тело расслаблено, спокойно отдыхает. Мое сердце бьется ровно и спокойно" (повторите четыре раза).

### **Выход из аутогенного состояния**

1. Сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;
2. Медленно сожмите кулаки, почувствовав силу в руках, во всем теле;
3. Не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;
4. Сделайте медленный вдох и выдох;

5. Глубоко вдохните, одновременно с этим резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза.

*6. Домашнее задание:*

Каждый день, на протяжении месяца использовать специальные формулы-команды, направленные на самоподкрепление и самостимуляцию. Делать это необходимо проговаривая вслух, вместе с этим фиксируя на бумаге.

Формулы при нерешительности:

- Я уверен в себе. Действую энергично.
- Действую решительно.
- Я чувствую прилив сил.
- Я справлюсь! Я все смогу!

Формулы при несдержанности:

- Я спокоен. Я владею собой.
- Я расслаблен.

Формулы при трудностях:

- Я могу преодолеть трудности.
- Я внимателен и бдителен.
- Я готов к работе!
- Я свеж, бодр, энергичен!
- Я сильный! Я решительный! Я уверенный в себе!

*7. Рефлексия.*

*8. Ритуал прощания.*

## **Занятие 8.**

### **"Переосмысление и трансформация используемых способов взаимодействия"**

**Задачи:**

- 1) выработать осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека;
- 2) отработать навыки бесконфликтного общения.

**Ход занятия:**

*1. Приветствие.*

*2. Обсуждение домашнего задания.*

*3. Теоретическая часть:*

*Вводное слово:* "На сегодняшнем занятии мы будем вести речь о негативных эмоциях, которые мы нередко испытываем в связи с той или иной ситуацией. Гнев, злость, злоба обходятся нам очень дорого. Если мы слишком часто испытываем озлобление, ожесточение сказывается на наших отношениях практически со всеми окружающими нас людьми. И если Вы, хотите восстановить отношения с окружающими и найти другие способы выражения своих потребностей и желаний, то Вам предстоит приложить немало усилий. Невозможно научиться управлять своим чувством гнева, не

приобретя определенных навыков. Реальных изменений в самочувствии вполне можно достичь, ежедневно делая специальные упражнения и осваивая определенные приемы самоконтроля.

А теперь разрешите задать Вам такой вопрос: допускаете ли Вы, что близкого, дорогого Вам человека когда-то можно оттолкнуть? Уколоть? Подавить? Конечно же, это может быть и физически, и морально. Самое тяжелое в общении - это ругань. А можно ли жить, например, без ругани в семье? Можно ли вообще обойтись без ругани? Я уверена, что можно. Действительно, так же, как любую ситуацию можно сделать "ругательной", так и в любой ситуации можно обойтись без грубости. Мы можем быть недовольны друг другом, но ругаться нельзя. Все, что говорится грубо, может быть сказано тактично, другими словами, можно использовать способы конструктивного взаимодействия.

Конструктивное взаимодействие – связь между людьми, в ходе которой возникает психический контакт, проявляющийся в обмене информацией, взаимовлиянии, взаимопонимании, взаимопереживании, взаимодополнении.

#### Средства конструктивного взаимодействия (общения):

1) Вербальные средства - процесс передачи информации посредством речи. Особенности вербальной коммуникации являются:

- Индивидуальный смысл. Например, когда говорят "лист", кто-то представляет лист дерева, а кто-то лист бумаги;

- Контекст речи. Сложившееся в результате взаимодействия общее понимание ситуации общения.

- Подтекст речи. Неявный смысл речевого сообщения. Подтекст может передаваться как языковыми, так и невербальными средствами.

Основные процессы вербальной коммуникации – речь и понимание. Понимание – мысленное воспроизведение идеи, которая содержится в речи.

2) Невербальные средства – процесс передачи информации посредством тембра голоса, интонации, жестов, телодвижений, осанки, мимики.

Особенности невербальной коммуникации:

- Нет жестко заданных правил;
- Часто не контролируются во время разговора;
- Могут быть неосознаваемыми, например, привычные жесты, покраснения кожи.

- Могут противоречить вербальному сообщению.

#### Способы конструктивного взаимодействия:

- Заражение
- Подражание
- Убеждение

#### Правила убеждения собеседника:

1. Желая переубедить, начните не с разделяющих вас моментов, а с того, в чем Вы согласны.

2. Проявление эмпатии.

3. Использование активного слушания.

4. Проверяйте правильность услышанного, используя фразы: "Правильно ли я понял, что...", "Что ты имеешь ввиду?", "Можно ли подробнее..."

5. Избегайте конфликтогенов.

6. Покажите, что предлагаемое Вами удовлетворяет какую-то из базовых потребностей собеседника.

4. *Практическая часть:*

"А теперь давайте поупражняемся в овладении умениями тактичного поведения"

#### **Упражнение № 1. "Прочитай эмоцию"**

**Цель:** тренировка навыка прочтения невербального языка, развитие способности точно выражать свое состояние с помощью мимики и пантомимики.

**Время:** 7-10 минут.

**Инструкция:** участникам раздаются карточки, на которых обозначены различные эмоциональные состояния (восторг, радость, воодушевление, гнев, испуг, удивление, ужас, тоска, стыд, горе, смущение, безразличие, скука, восхищение, гордость). Каждый читает карточку так, чтобы надпись не видели другие члены группы, затем по очереди участники изображают обозначенное состояние. Остальные смотрят и пытаются понять, какое состояние было изображено. В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать мнение по поводу изображенного состояния и затем назвать его. После того, как все примут участие в упражнении, следует провести обратную связь. Психолог может задать примерные вопросы:

- Почему иногда трудно бывает распознать состояние?
- На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние?
- Что может способствовать пониманию состояния другого человека?

#### **Упражнение № 2. "Выход из контакта"**

**Цель:** тренировка применения позитивной коммуникации, отработка деликатного выхода из контакта.

**Время:** 25-30 минут.

**Инструкция:** Группа разбивается на пары. Выбирается первая пара участников, после чего каждому из них озвучивается ситуация, в которой они будут выстраивать свое взаимодействие.

Подготовительный этап: выбирается жюри, которое будет оценивать эффективность каждого участника, обсуждаются критерии оценок, выявляется умение войти в роль в соответствующей ситуации, способность выйти из критической ситуации.

Ситуация для участника № 1: Вы встретили не очень близкого, но хорошего знакомого, который заводит с Вами разговор, расспрашивает о делах, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор. Однако, взглянув на часы через 2 минуты, понимаете, что Вам нужно идти.

Основная игровая задача: Вы должны поговорить на определенную тему, учитывая, что беседа должна строиться из взаимных вопросов. Через 2-3 минуты Вам необходимо деликатно объяснить собеседнику, что Вы

должны покинуть его. Вы победите в том случае, если сначала сможете поддержать беседу, а затем найдете удачный выход из нее, но при этом, выход из контакта должен быть максимально деликатным, чтобы Ваш партнер по беседе сам одобрил Ваш уход (Запрещается использование подобных формулировок: "Извини, но мне нужно идти").

Ситуация для участника №2: Вы встретили не очень близкого, но хорошего знакомого, которого Вы рады видеть. Вы начинаете с ним разговор, расспрашиваете о делах, Вам все интересно у него узнать. Однако через 2 минуты собеседник собирается уходить, чем огорчает Вас. Вы хотите поговорить еще.

Основная игровая задача: Вы должны поговорить на определенную тему, учитывая, что беседа должна строиться из взаимных вопросов. Через 2-3 минуты разговора, когда собеседник скажет, что ему необходимо идти, Вы должны побудить его продолжить разговор. Вы победите в том случае, если сначала сможете "завязать" активную беседу, а затем побудить собеседника к продолжению диалога. Другими словами, чем дольше Вы сможете "удерживать" партнера, тем больше шанс на победу. Запрещается использование подобных формулировок: "Подожди, давай еще поговорим", "Не уходи..."

После разыгрывания первого диалога следует провести групповое обсуждение. Выслушиваются впечатления участвующих, наблюдающих и жюри. Отмечаются наиболее удачные способы ведения диалога и выхода из него.

### **Упражнение № 3. "Ассоциации"**

**Цель:** тренировка описательного навыка состояния друг друга по внешнему проявлению, используя ассоциации.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** Участники садятся так, чтобы все друг друга видели. После этого они начинают описывать состояние друг друга по очереди, используя различные ассоциации, например, голос может быть "ледяным", "пустым", "бархатным". Взгляд "спокойным, как море", "колючим" и т.д. Так, каждый по очереди описывает состояние сидящих. Описываемый игрок либо согласится с данным ему описанием, либо выразит свое несогласие, но в любом случае прокомментирует сказанное.

### **Упражнение № 4. "Не обижая других"**

**Цель:** анализ применяемой модели поведения при помощи моделирования конфликтной ситуации.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** "Давайте представим ситуацию, что Вы приходите домой голодный, заглядываете на кухню, но быстро понимаете, что жена ничего не приготовила. Как вы обратитесь к жене по поводу ужина?"

Обсуждение данной ситуации провести по кругу, задавая следующие вопросы: Каков ваш выбор? Почему вы именно так поступаете? Как к вашему выбору относится жена? Что происходит дальше? Может быть, у неё (жены) есть какие-то пожелания?

"А теперь давайте посмотрим критическим взглядом на свою семью: какие картинки проявятся? Не находите ли на них ситуации, сопровождающиеся руганью? Но давайте для начала взглянем на кое-какие житейские мелочи, хотя бы на то, как мы разговариваем друг с другом. Найдите свои - возражения, высмеивания, обвинения. Самое смешное, что это выдается даже без раздражения, как норма общения". Обсуждение этого вопроса произвести по очереди. Каждый член группы пусть вспомнит какую-либо ситуацию, характеризующую недоброжелательные отношения (высмеивания, подтрунивания, уколы) в семье, на работе, в кругу друзей, но которые считаются вполне нормальными, к которым привыкли и не обращают внимания. Данное обсуждение побуждает к самоанализу и дает возможность задуматься о своей роли в таких ситуациях.

#### **Упражнение № 5. "Ласковое слово"**

**Цель:** способствовать самоанализу, умению определять психологические характеристики окружающих людей.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** "Вспомните и запишите, какими ласковыми словами Вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях Вы это делаете чаще? Когда Вам что-то требуется и Вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у Вас хорошее настроение? Часто ли Вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям? Что Вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым Вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?"

После завершения упражнения следует провести рефлекссию и узнать у участников, что они поняли для себя в ходе упражнения.

#### **Упражнение № 6. "Дискуссия"**

**Цель:** Развивать навыки эффективного убеждения, тренировать навыки конструктивного построения диалога и навыки активного слушания.

**Время:** 45 мин.

**Инструкция:** Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. Выбирается жюри, которое будет оценивать "силу" аргументов по 5-ти бальной шкале. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "профессионального спорта", "курения", и т.д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду"). Ведущий вместе с жюри следят за очередностью

выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания. Необходимо предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова. В заключение упражнения ведущий, совместно с жюри, выбирают победителя, а именно ту команду, чьи аргументы сумели их убедить. Вместе с этим комментируя ход упражнения, обращая внимание на случаи, когда удалось добиться уточнения позиций участников, а так же случаи наиболее удачных убеждений.

### **Упражнение № 7. "Рисунок"**

**Цель:** развитие навыков эмпатии, настрой на позитивное эмоциональное состояние.

**Время:** 15 мин.

**Инструкция:** Каждый участник берет лист бумаги и начинает рисовать любой рисунок. По сигналу тренера (примерно через 2 минуты), участники передают свои рисунки соседу справа, и получают рисунок от соседа слева, дорисовывают его и по сигналу ведущего снова передают и т.д., пока к ним не вернется их собственный лист, на котором они начинали рисовать. После того, как каждый участник получит свой рисунок проводится обсуждение, применяя следующие вопросы: "Понравился ли Вам вернувшийся рисунок, это то, что Вы хотели изобразить? Удалось ли другим понять и дополнить Ваш замысел? Как Вы думаете, почему был искажен Ваш первоначальный замысел? Легко ли было дорисовать чужой рисунок? Какие эмоции Вы испытываете сейчас?"

*7. Домашнее задание:*

Принести ответы на вопросы.

1) Могу ли я считать себя счастливым?  
2) Что улучшает мое настроение?  
3) Что надолго портит мое настроение?  
4) Что мешает жить, что мешает чувствовать себя счастливым, радоваться?

5) От чего бы я хотел быть свободным: от страхов и тревог, от измены друзей, от обязанностей и чувства долга, от боязни осуждения со стороны других людей, от заботы о деньгах, от необходимости думать о будущем, от излишней опеки, другое (допишите)?

6) Пять моих исполнимых желаний. Пять моих желаний, которые никогда не исполнятся.

7) Если бы мне пришлось выбирать, то, каким человеком я бы предпочел стать:

- преуспевающим;
- узнавшим настоящую любовь;
- узнающим разные стороны жизни, "проверяющим жизнь на зуб";
- увлеченным человеком, любящим свою работу;
- хорошим родителем, превыше всего ставящим счастье своих детей;
- человеком, который всегда нужен другим людям;
- свободным, независимым человеком;

- другое.

8) Мне больше всего нравится в себе... (назовите не менее семи своих положительных качеств и умений).

9) Главное, что бы я хотел в себе изменить...

10) Больше всего я люблю думать о том...

11) Я не люблю вспоминать...

12) Что мне нужно от жизни сегодня?

8. *Рефлексия.*

9. *Ритуал прощания.*

## **Занятие 9.**

### **"Итоговая диагностика"**

Задачи:

- 1) определить успешность коррекции;
- 2) выявить имеющиеся различия между первичной и итоговой диагностикой;
- 3) определить вектор развития имеющихся качеств у участников

### **Ход занятия:**

1. *Приветствие.*

2. *Обсуждение домашнего задания.*

3. *Практическая часть:*

- Тест агрессивности Л.Г. Почебут, С. Дайхофф.
- Методика "Личностная агрессивность и конфликтность" (ЛАК).
- Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека).
- Оценка деструктивных коммуникативных установок (ДКУ Бойко В.В.).
- Экспресс-диагностика ПСК - Диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации.
- Шкала самоуважения Розенберга.
- Шкала поиска ощущений (М. Цукерман).

4. *Ритуал прощания.*

## **Занятие 10.**

### **"Личная эффективность. Итоговое занятие"**

Задачи:

- 1) подвести итоги работы;
- 2) выявить имеющиеся ресурсы для поддержания достигнутого;
- 3) закрепить настрой на позитивное эмоциональное состояние.

## **Ход занятия:**

### *1. Приветствие.*

Вступительное слово: "Наши взаимоотношения с другими – это зеркало нас самих". Из всех взаимоотношений самые длительные – это взаимоотношения человека с самим собой. Все прочие взаимоотношения приходят и уходят. "Единственный человек, который всегда со мной, – это я сам. Как же я отношусь к себе? Просыпаюсь ли я по утрам с радостью, что я здесь? Хорошо ли мне наедине с собой? Нравятся ли мне мои мысли? Смеюсь ли я сам над собой? Если у меня недостаточно хорошие отношения с самим собой, как у меня могут возникнуть хорошие отношения с кем-нибудь еще? Если я не люблю сам себя, то я буду вечно искать кого-то, кто сделает мою жизнь полной и счастливой и исполнит мои мечты". Часто случается так, что качества, которые мы не принимаем в других, – это наши собственные качества. Существует только один способ изменить что-то в других – сначала изменить самого себя, Измените свои мысли и привычки – и другие изменятся тоже. Строго определите уровень своих притязаний в отношениях с людьми. Какие именно отношения вы хотели бы привлечь в свою жизнь? Развивайте такие качества, прежде всего, в себе, и только тогда вы будете в состоянии привлечь соответствующего человека".

### *2. Практическая часть:*

#### **Упражнение № 1 "Приветствие"**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к группе: "Привет всем, сегодня замечательный день, потому, что...".

#### **Упражнение № 2. "День, когда я буду счастлив"**

**Цель:** релаксация, визуализация желаемого, развитие навыков эмпатии.

**Время:** 45-50 минут.

**Инструкция:** Участникам предлагается сесть в удобную позу и закрыть глаза. Далее предлагается следующая инструкция: "Сейчас я предлагаю вам помечтать. Представьте сказку об обычном дне своей жизни – когда ваша жизнь станет счастливой. Ты проснешься – где это место? У себя дома, или это будет летом на даче, или в стране, где ты мечтаешь побывать? Когда ты представишь, что ты просыпаешься, как ты почувствуешь свое тело, что даст тебе ощущение телесной радости? Если ты приоткроешь глаза – что ты увидишь вокруг себя? Какие стены, какой потолок или какое небо? Ты будешь один или кто-то будет рядом с тобой? Как ты начнешь это свое утро, утро счастливого дня своей жизни? Когда, в котором часу ты решишь встать и как ты это сделаешь? С чего ты начнешь свой бодрый и светлый день? Расскажи про дом, в котором ты можешь жить счастливо, – помечтай! Расскажи про свой завтрак... Как ты отправишься на работу – или ты не работаешь? Чем будет занят твой день? Как ты хотел бы его завершить, с кем, в большой компании, в тесном кругу, рядом с любимым человеком –

или, может быть, ты хотел бы завершить день, оставшись наедине с самим собой? Возможно, ты почувствуешь, что разные дни могут быть для тебя счастливыми, и захочешь пройтись по каждому из них – у тебя будет такая возможность, у тебя может быть несколько рассказов, несколько сказок про день, когда твоя жизнь станет счастливой. Когда ты решишь, что утро началось и ты проснулся, открой глаза и начни жить в эти светлые счастливые часы".

После того, как все откроют глаза, предлагается по очереди рассказать о своем "счастливом дне", задавая вопросы для рассуждения тому, кто рассказывал: было ли у Вас ощущение счастья? Было ли ощущение стабильности, уверенности, что счастье не уйдет? Как сильно пришлось отрываться от своей реальной жизни? Что главное создавало ощущение счастья? От чего счастье происходило в большей степени – от моментов внешнего, окружающего Вас, пусть и воображаемого, мира или от Вашего внутреннего отношения к нему? Можно предложить ему дополнительное задание: попробовать быть счастливым, минимально отрываясь от своей обычной, реальной жизни. Что получится?

Как только первый участник "поделился" своим счастьем со всеми, его соседу, сидящему слева от него, предлагается ответить на следующие вопросы: получилось ли Вам услышать счастье в рассказе? Сумели ли Вы разделить это счастье? Затем второй участник сам рассказывает про "свое" счастье. И так по очереди. После того, как все желающие примут участие в рассказе, следует провести обсуждение результатов, полученных в ходе выполнения задания. Необходимо деликатно подвести участников к осознанию мысли, что для того чтобы быть счастливым, не нужно ничего особенного из внешних событий и вещей, надо просто держать ощущение счастья. Быть внимательным и не пропускать это состояние, когда оно оказывается совсем рядом с тобой. Так же можно попросить участников рассказать о том, какой опыт они приобрели, выполняя это упражнение.

### **Упражнение № 3. "Письмо из благополучного будущего"**

**Цель:** осознание желаемых достижений, планов, задач. Поиск ресурсов для осуществления желаемого.

**Время:** 45 минут.

**Инструкция:** "Чтобы изменить (перепрограммировать) свою жизнь, вначале следует определить цель. Прежде чем определить, что делать нужно для начала выяснить, а что Вы хотите получить в результате. Напишите себе письмо, взгляните на свое настоящее из благополучного будущего. Что Вас окружает? Какие события произошли? Вообразите, что вам 90 лет, и Вы оглядываетесь на свою жизнь. Что бы Вам хотелось увидеть случившегося в ней?".

Дождавшись, когда каждый участник выполнит задание, тренер предлагает желающим зачитать то, что у них получилось. Следующим этапом работы будет предложено планирование будущего: миссия, цели, задачи. Предлагается написать приблизительный план своего будущего, с учетом жизни, описанной в письме. Необходимо поставить краткосрочные

(месяцы) среднесрочные (годы), и долгосрочные цели (десятилетия). Создать некий Бизнес-план Жизни, программу осуществления Вашего проекта под названием "Жизнь", действий, организации операций и их эффективности. Краткое, точное, доступное и понятное описание предполагаемых действий. Написанное простым и понятным языком с использованием кратких и четких формулировок. Наметьте главные достижения, которых Вы хотели бы добиться. Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может, они помогают друг другу или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к Вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей Вы начнете практическую реализацию своего плана? Укажите конкретную дату. Свои мысли постарайтесь излагать максимально четко, чтобы не было места для додумывания. Писать идеальный вариант реальных вещей/событий.

После написания "жизненного плана действий" тренер предлагает каждому участнику по очереди рассказать о своих ощущениях, эмоциях.

#### **Упражнение № 4. "Бумажный подарок"**

**Цель:** подведение итогов тренинга, проявление эмпатии.

**Время:** 10 минут.

**Инструкция:** всем участникам предлагается сформулировать и записать пожелание для других участников, которое хотелось бы преподнести группе перед окончанием тренинга. После этого пожелания распределяются между участниками. Лучше сделать это с помощью игровой процедуры случайного выбора, например следующим образом: все встают в круг лицом наружу и кладут изготовленные ими пожелания на стул. По команде ведущего участники кладут одну руку на плечо впереди стоящему участнику, закрывают глаза и начинают перемещаться по часовой стрелке. Когда круг сдвигается примерно на половину оборота, психолог дает команду остановиться и открыть глаза. Каждому достается тот пожелание, которое в этот момент окажется перед ним. Далее следует провести обратную связь.

*3. Рефлексия:*

#### **Упражнение № 5. "Я благодарен"**

**Цель:** осознание результатов, полученных в процессе групповой работы.

**Время:** 5 минут.

**Инструкция:** Участники продолжают фразы:

- Я благодарен тренингу...
- Я благодарен тренеру...

- Я благодарен группе...
  - Я благодарен себе...
4. *Подведение итогов.*
  5. *Ритуал прощания.*

## Диагностические методики

**Тест агрессивности Л.Г. Почебут, С. Дайхофф**

Позволяет выделить типические способы проявления агрессивного поведения.

В данной методике выделено 5 шкал:

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

*Инструкция.* Выберите в каждом вопросе предпочитаемый вами вариант поведения и укажите его букву в ответах. Нет правильных и неправильных ответов, ориентируйтесь только на свои ощущения.

*Вопросы к методике Почебут, С. Дайхофф:*

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.

14. В общении с людьми я часто чувствую себя "пороховой бочкой", которая постоянно готова взорваться.

15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.

16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.

17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.

18. В молодости у меня часто "чесались кулаки" и я всегда был готов пустить их в ход.

19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.

20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.

24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.

26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

27. В детстве я избегал драться.

28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.

30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.

32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.

37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.

38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.

40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

#### Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27

ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

### **Методика "Личностная агрессивность и конфликтность (ЛАК) "**

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Конфликтность личности – это черта характера, способствующая частоте возникновения конфликта и вступления в них человека. Конфликтность личности определяется действием таких психологических факторов, как особенность темперамента, уровень агрессивности, компетентность в общении, эмоциональное состояние. А также рядом социальных факторов – условиями жизни и деятельности, среды и социального окружения, общего уровня культуры. Таким образом, конфликтность – это комплексный показатель, который связан с личностными предпосылками.

Личные ситуативные предпосылки таковы:

- чувство неопределенности, неуверенности;
- утомление;
- неустойчивость настроения;
- повышенная возбудимость;
- состояние внушаемости.

Данная методика поможет определить позитивную агрессивность, негативную агрессивность, обобщенный показатель конфликтности.

Позитивная агрессивность – это такое поведение, которое помогает человеку добиться желаемой цели, но при этом наносит незначительный дискомфорт другим. К позитивной агрессивности относятся такие качества как: напористость, наступательность, неуступчивость. Эти качества помогают обладателю в достижении цели, но не во всех ситуациях они

необходимы. Негативная агрессивность – это такое поведение человека, которое вызывает психологический дискомфорт у других людей. К негативной агрессивности относятся такие качества, как: мстительность, нетерпимость к мнению других.

*Инструкция:* Ответьте, пожалуйста, на каждый из следующих вопросов, так, чтобы это выражало Ваше личное мнение, Ваши собственные представления. При согласии с утверждением в карте опроса, в соответствующем квадрате, поставить знак "плюс" ("да"), при несогласии – знак "минус" ("нет").

1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
2. В спорах я всегда стараюсь перехватить инициативу.
3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.
7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
10. Мнение, что "нападение – лучшая защита", правильное.
11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.
13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
16. Я верю в честность намерений большинства людей.
17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему свою точку зрения.
19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если понимаю, что они справедливы.
20. Если кто-то изображает из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
22. Я считаю, что утверждение "Око за око, зуб за зуб" справедливо.
23. Если я все обдумал, то не нуждаюсь в советах других.
24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог бы ожидать, я держусь настороженно.
25. Если кто-то выводит меня из себя, то я не обращаю на это внимания.
26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
27. При установлении контакта с человеком – умение понять, как надо вести себя, что и как говорить данному человеку, уметь раскрепостить его,

создать у него положительный, конструктивный настрой на предстоящий разговор.

28. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.

29. Я не люблю поддаваться в игре, даже с детьми.

30. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.

31. Я уважаю людей, которые не помнят зла.

32. Утверждение "Ум – хорошо, а два – лучше" справедливо.

33. Утверждение "Не обманешь – не проживешь" справедливо.

34. У меня никогда не бывает вспышек гнева.

35. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.

36. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, меня нет.

37. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.

38. Я стараюсь избегать обострения отношений.

39. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.

40. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.

41. Я осуждаю недоверчивых людей.

42. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.

43. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.

44. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если эти шутки злые.

45. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себе ответственность за решение важного для всех вопроса.

46. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

47. Я верю, что на зло можно ответить добром, и действую в соответствии с этим.

48. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

49. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.

50. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.

51. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им "рта не даю открыть".

52. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.

53. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.

54. В решении любой проблемы я предпочитаю "золотую середину".

55. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.

56. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, потому что отвечать за все ему.

57. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.

58. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.

59. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
60. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
61. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
62. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
63. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
64. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
65. Я подозреваю, что многие поддерживают знакомство со мной из корысти.
66. Я не умею сдерживаться, когда меня несправедливо упрекают.
67. При игре в шахматы или в настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
68. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
69. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре кажется правильной — моя или чужая.
70. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
71. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.
72. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.
73. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.
74. Обычно меня трудно вывести из себя.
75. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.
76. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.
77. Будь я продавцом на базаре, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
78. Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.
79. Мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить другую, справедливо.
80. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
81. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

### Карта опроса

№	да	нет									
1			22			43			64		
2			23			44			65		
3			24			45			66		
4			25			46			67		
5			26			47			68		
6			27			48			69		
7			28			49			70		
8			29			50			71		
9			30			51			72		
10			31			52			73		
11			32			53			74		

12			33			54			75		
13			34			55			76		
14			35			56			77		
15			36			57			78		
16			37			58			79		
17			38			59			80		
18			39			60			81		
19			40			61					
20			41			62					
21			42			63					

### *Интерпретация результатов*

#### Вспыльчивость

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

#### Напористость, наступательность

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

#### Обидчивость

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

#### Неуступчивость

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

#### Бескомпромиссность

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

#### Мстительность

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

#### Нетерпимость к мнению других

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

#### Подозрительность

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

Сумма баллов по шкалам "наступательность (напористость)" и "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам "нетерпимость к мнению других" и "мстительность", дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам "бескомпромиссность", "вспыльчивость", "обидчивость", "подозрительность" дает обобщенный показатель конфликтности.

Обработка результатов теста

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

### **Методика изучения акцентуаций личности К. Леонгарда (модификация С. Шмишека)**

Методика предназначена для диагностики акцентуаций характера и темперамента. Согласно К. Леонгарду акцентуация – это "заострение" некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

*Инструкция:* Вам будут предложены утверждения, касающиеся вашего характера. Отвечайте, долго не раздумывая, вы можете выбрать один из двух ответов: "да" или "нет", других вариантов ответов нет. Свой ответ нужно отметить в ответном бланке, поставив крестик в окошке "да" или "нет" напротив цифры, соответствующей номеру вопроса.

Вопросы теста:

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитесь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?

18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?
22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или чрезмерного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире? Часто ли у вас без причины меняется настроение?
28. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
29. Быстро ли вы можете разгневаться?
30. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
31. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
32. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
33. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
34. Влияет ли на вас вид крови?
35. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
36. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
37. Трудно ли вам входить в темный подвал?
38. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
39. Являетесь ли вы общительным человеком?
40. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
41. Убегали ли вы ребенком из дома?
42. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
43. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
44. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
45. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
46. Любите ли вы животных?
47. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?

48. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
49. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
50. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
51. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
52. Много ли вы общаетесь?
53. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
54. Нравится ли вам работа организаторского характера?
55. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
56. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
57. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
58. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
59. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
60. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
61. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
62. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
63. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
64. Часто ли вы смеетесь?
65. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
66. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
67. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
68. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
69. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
70. Пугливы ли вы?
71. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
72. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
73. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
74. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
75. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
76. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
77. Переносите ли вы злость длительное время?

78. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?

79. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?

80. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?

81. Часто ли вы видите страшные сны?

82. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?

83. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

84. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?

85. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?

86. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?

87. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

#### Ключ тесту опроснику Шмишека Леонгарда

По каждой шкале подсчитываются плюсы (положительные ответы на указанные вопросы) и минусы (отрицательные ответы на соответствующие шкале вопросы). Затем полученные баллы (плюсы и минусы) по шкале суммируются и результат умножается на коэффициент – при каждом типе акцентуации свой. В результате обработки результатов тестирования получится 10 показателей, соответствующих выраженности той или иной акцентуации личности по К. Леонгарду. Акцентуации характера

1. Демонстративность, истероидность  $\times 2$  (получившееся значение шкалы умножить на 2).

Сложить (+) : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 Вычесть (-) : 51

2. Застывание, ригидность  $\times 2$

+ : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 3.

3. Педантичность  $\times 2$

+ : 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 4.

4. Неуравновешенность, возбудимость  $\times 3$

+ : 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

5. Гипертимность  $\times 3$

+ : 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

6. Дистимичность  $\times 3$

+ : 9, 21, 43, 75, 87 7.

7. Тревожность, боязливость  $\times 3$

+ : 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

8. Циклотимичность  $\times 3$

+ : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84

9. Аффективность, экзальтированность  $\times 6$

+ : 10, 32, 54, 76

10. Эмотивность, лабильность  $\times 3$

+ : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

Интерпретация к тесту опроснику Шмишека Леонгарда. Максимальный показатель по каждому типу акцентуации (по каждой шкале опросника) равен 24 балла. Полученные данные могут быть представлены в виде "профиля акцентуаций личности". По некоторым источникам, признаком акцентуации считается величина, превосходящая 12 баллов. Другие же основания практического применения опросника указывают, что сумма баллов в диапазоне от 15 до 18 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации. И лишь в случае превышения 19 баллов личность является акцентуированной.

Таким образом, вывод о степени выраженности акцентуации делается на основании следующих показателей по шкалам:

0-12 – свойство не выражено;

13-18 – средняя степень выраженности свойства (тенденция к тому или иному типу акцентуации личности);

19-24 – признак акцентуации.

### **Оценка деструктивных коммуникативных установок (ДКУ Бойко В.В.)**

Данная методика предназначена для выявления, прежде всего, негативных коммуникативных видов установок личности по отношению к другим людям. К таким видам установок относятся: завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них; открытая жестокость в отношениях к людям; брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. Кроме этого, методика позволяет выявить обоснованный негативизм в суждениях о людях и негативный личный опыт общения с окружающими.

#### *Инструкция*

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

#### Текст опросника

1. Мой принцип в отношениях с людьми: доверяй, но проверяй.
2. Лучше думать о человеке плохо и ошибиться, чем наоборот (думать хорошо и ошибиться).
3. Высокопоставленные должностные лица, как правило, ловкачи и хитрецы.
4. Современная молодежь разучилась испытывать глубокое чувство любви.
5. С годами я стал более скрытным, потому что часто приходилось расплачиваться за свою доверчивость.

6. Практически в любом коллективе присутствует зависть или подсиживание.

7. Большинство людей лишено чувства сострадания к другим.

8. Большинство работников на предприятиях и в учреждениях старается прибрать к рукам все, что плохо лежит.

9. Подростки в большинстве своем сегодня воспитаны хуже, чем когда бы то ни было.

10. В моей жизни часто встречались циничные люди.

11. Бывает так: делаешь добро людям, а потом жалеешь об этом, потому что они платят неблагодарностью.

12. Добро должно быть с кулаками.

13. С нашим народом можно построить счастливое общество в недалеком будущем.

14. Неумных вокруг себя видишь чаще, чем умных.

15. Большинство людей, с которыми приходится иметь деловые отношения, разыгрывают из себя порядочных, но, по сути, они иные.

16. Я очень доверчивый человек.

17. Правы те, кто считает: надо больше бояться людей, а не зверей.

18. Милосердие в нашем обществе в ближайшем будущем останется иллюзией.

19. Наша действительность делает человека стандартным, безликим.

20. Воспитанность в моем окружении — редкое качество.

21. Я практически всегда останавливаюсь, чтобы дать по просьбе прохожего позвонить свой телефон.

22. Большинство людей пойдет на безнравственные поступки ради личных интересов.

23. Люди, как правило, безынициативны в работе.

24. Пожилые люди в большинстве показывают свою озлобленность каждому.

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

Обработка и интерпретация результатов

#### Признаки негативной установки

1. Завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них. О завуалированной жестокости в отношениях к людям свидетельствуют следующие варианты ответов (в скобках указывается количество баллов, начисляемых за соответствующий вариант): 1 – да (3), 6 – да (3), 11 – да (7), 16 – нет (3), 21 – нет (4). Максимально можно набрать 20 баллов. Чем больше баллов, тем отчетливее выражена завуалированная жестокость в отношении к людям.

2. Открытая жестокость в отношениях к людям. Личность не скрывает и не смягчает свои негативные оценки и переживания по поводу большинства окружающих: выводы о них резкие, однозначные и сделаны, возможно, навсегда. Об открытой жестокости следует судить по таким вопросам из опросника: 2 – да (9), 7 – да (8), 12 – да (10), 17 – да (10), 22 – да (8).

3. Обоснованный негативизм в суждениях о людях. Таковой выражается в объективно обусловленных отрицательных выводах о некоторых типах людей и отдельных сторонах взаимодействия.

Обоснованный негативизм обнаруживается в таких вопросах и вариантах ответов: 3 – да (1), 8 – да (1), 1 – нет (1), 18 – да (1), 23 – да (1). Максимальное число баллов – 5.

4. Брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. О наличии такого компонента в негативной установке свидетельствуют следующие вопросы из опросника: 4 – да (2), 9 – да (2), 14 – да (2), 19 – да (2), 24 – да (2). Максимальное количество баллов – 10.

5. Негативный личный опыт общения с окружающими. Данный компонент установки показывает, в какой мере вам везло в жизни на ближайший круг знакомых и партнеров по совместной деятельности (в предыдущих показателях оценивались скорее общие ситуации). О негативном личном опыте контактов свидетельствуют вопросы: 5 – да (5), 10 – да (5), 15 – да (5), 20 – да (4), 25 – да (1). Максимальное количество баллов – 20.

Для просчета показателя негативной коммуникативной установки необходимо просчитать полученный суммарный балл. Если балл выше общего среднего – 33, это свидетельствует о наличии выраженной негативной коммуникативной установки, которая по всей вероятности неблагоприятно сказывается на самочувствии партнеров.

### **Экспресс-диагностика ПСК - Диагностика поведенческого стиля в конфликтной ситуации**

Целью данного теста является определение стратегий конфликтного поведения, преобладающего стиля решения конфликтов – жесткий, примиренческий, компромиссный, мягкий, уходящий

#### *Инструкция*

Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации:

- часто – 3 балла,
- от случая к случаю – 2,
- редко – 1 балл.

№	Вопрос	часто	от случая к случаю	редко
1	Угрожаю или дерусь			
2	Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей			
3	Ищу компромисс			
4	Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно			
5	Избегаю противника			
6	Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей			
7	Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет			
8	Иду на компромисс			
9	Сдаюсь			
10	Меняю тему			
11	Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего			
12	Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось			
13	Немного уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону			
14	Предлагаю мир			
15	Пытаюсь обратить все в шутку			

### **Обработка результатов**

**Ключ:** А (1, 6, 11); Б (2, 7, 12,); В (3, 8, 13); Г (4, 9, 14); Д (5, 10, 15).

А – жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б – примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В – компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г – мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д – уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

### Шкала самоуважения Розенберга

Это личностный опросник для измерения уровня самоуважения. Самоуважение – это субъективная оценка человеком себя как внутренне положительного или отрицательного до какой-то степени. Сюда также входит уверенность в своей ценности; утвердительный принцип по отношению к праву жить и быть счастливым; комфорт при уместном утверждении своих мыслей, желаний и потребностей; чувство, что радость – это неотъемлемое право. Опросник Розенцвейга состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

#### Инструкция.

Определите, насколько вы согласны или не согласны с приведенными ниже утверждениями. Поставьте напротив соответствующую цифру.

#### Бланк ответов

№	Вопрос	4 полностью согласен	3 согласен	2 не согласен	1 абсолютно не согласен
1	Я чувствую, что я достойный человек, по крайней мере, не менее чем другие				
2	Я всегда склонен чувствовать себя неудачником				
3	Мне кажется, у меня есть ряд хороших качеств				
4	Я способен кое-что делать не хуже, чем большинство				
5	Мне кажется, что мне особенно нечем гордиться				

6	Я к себе хорошо отношусь				
7	В целом я удовлетворен собой				
8	Мне бы хотелось больше уважать себя				
9	Иногда я ясно чувствую свою бесполезность				
10	Иногда я думаю, что я во всем нехорош				

### **Ключ и обработка результатов теста**

За каждый ответ начислите себе баллы в соответствии с ключом.

прямые вопросы: 1,3,4,6 .Обратные вопросы – 2,5,7,8,9,10 - баллы в них начисляются наоборот: 4=1, 3=2, 2=3, 1=4. Уровень самоуважения равен сумме баллов.

#### **Интерпретация.**

10-18 баллов – вам не хватает самоуважения, его очень мало, вы склонны во всем плохом винить себя, видите только свои недостатки и акцентируете внимание только на своих слабых сторонах, вы попали в замкнутый круг самоуничижения, которое не позволяет вам ставить цели и достигать успеха. В каждом событии вы ищите подтверждение своей ничтожности.

18-22 баллов – вы балансируете между самоуважением и самоуничижением, успехи поднимают вас до небывалых вершин и самоуважение зашкаливает, неудачи подпитывают низкую самооценку и сбрасывают вас в пропасть, ваше мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону.

23-34 балла – самоуважение у вас преобладает, и вы можете адекватно оценивать свои достоинства и недостатки, можете согласиться с тем, что бываете неправы, сохраняете уважение к себе при неудачах, но склонны иногда заниматься затянутым "самобичеванием", что не предусмотрели, не заметили, "соломку не подстелили", что не позволяет смириться с тем, что изменить невозможно и быстро среагировать и откорректировать там, где есть возможность.

35-40 баллов – вы уважаете себя как человека, личность, профессионала и делаете все для того, чтобы продолжать уважать себя и дальше: развиваетесь, совершенствуетесь в профессии, духовном и интеллектуальном плане, в сфере отношений, умеете извлекать уроки из ошибок и трудных ситуаций. Это норма, к которой стоит стремиться.

## Шкала поиска ощущений (М. Цукерман)

Шкала поиска ощущений используется для исследования уровня потребностей в ощущениях различного рода. Поиск новых ощущений имеет большое значение для человека, поскольку стимулирует эмоции и воображение.

### Инструкция к тесту

"Вашему вниманию предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары. Из каждой пары Вам необходимо выбрать одно, которое наиболее характерно для Вас, и отметить его".

**1.**

а) Я бы предпочел работать на одном месте.

б) Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий.

**2.**

а) Меня взбадривает свежий, прохладный день.

б) В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой.

**3.**

а) Мне не нравятся все телесные запахи.

б) Мне нравятся некоторые телесные запахи.

**4.**

а) Мне не хотелось бы попробовать какой-нибудь наркотик, который мог бы оказать на меня незнакомое воздействие.

б) Я бы попробовал какой-нибудь из незнакомых наркотиков, вызывающих галлюцинации.

**5.**

а) Я бы предпочел жить в идеальном обществе, где каждый безопасен, надежен и счастлив.

б) Я бы предпочел жить в неопределенные, смутные, но, однозначно, интересные дни нашей истории.

**6.**

а) Я не могу вынести езду с человеком, который любит скорость.

б) Иногда я люблю ездить на машине очень быстро.

**7.**

а) Если бы я был продавцом, то предпочел бы твердый оклад, а не сдельную зарплату с риском заработать мало или ничего.

б) Если бы я был продавцом, то я бы предпочел работать сдельно, так как у меня была бы возможность заработать больше, чем сидя на окладе.

**8.**

а) Я не люблю спорить с людьми, чьи воззрения резко отличаются от моих, поскольку такие споры всегда неразрешимы.

б) Я считаю, что люди, которые не согласны с моим воззрением больше стимулируют, чем люди, которые согласны со мной.

**9.**

а) Большинство людей тратят в целом слишком много денег на страхование.

б) Страхование – это то, без чего не мог бы позволить себе обойтись ни один человек.

**10.**

а) Я бы не хотел оказаться загипнотизированным.

б) Я бы хотел попробовать оказаться загипнотизированным.

**11.**

а) Наиболее важная цель в жизни – жить на полную катушку и взять от нее столько, сколько возможно.

б) Наиболее важная цель в жизни – обрести спокойствие и счастье.

**12.**

а) В холодную воду я вхожу постепенно, дав себе время привыкнуть к ней.

б) Я люблю сразу нырнуть или прыгнуть в море или холодный бассейн.

**13.**

а) В большинстве видов современной музыки мне не нравятся беспорядочность и дисгармоничность.

б) Я люблю слушать новые и необычные виды музыки.

**14.**

а) Худший социальный недостаток – быть грубым, невоспитанным человеком.

б) Худший социальный недостаток – быть скучным человеком, занудой.

**15.**

а) Я предпочитаю эмоционально-выразительных людей, даже если они немного неуравновешенны.

б) Я предпочитаю больше людей спокойных, даже "отрегулированных".

**16.**

а) У людей, едущих на мотоциклах, должно быть есть какая-то неосознаваемая потребность причинить себе боль, вред.

б) Мне бы понравилось водить мотоцикл, или ездить на нем.

**Ключ к тесту**

Вопросы: 1а, 2а, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а, 10б, 11а, 12б, 13б, 14б, 15а, 16б

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Каждый ответ, совпавший с ключом, оценивается в один балл. Полученные баллы суммируются. Сумма совпадений и является показателем **уровня потребностей в ощущениях**.

Высокий уровень потребностей в ощущениях (11 – 16 баллов) обозначает наличие влечения, возможно, бесконтрольного, к новым, "щекочущим нервы" впечатлениям, что часто может провоцировать испытуемого на участие в рискованных авантюрах и мероприятиях.

*От 6 до 10 баллов* – средний уровень потребностей в ощущениях. Он свидетельствует об умении контролировать такие потребности, об умеренности в их удовлетворении, то есть, с одной стороны – об открытости новому опыту, с другой стороны – о сдержанности и рассудительности в необходимых моментах жизни.

Низкий уровень потребностей в ощущениях (*от 0 до 5 баллов*) обозначает присутствие предусмотрительности и осторожности в ущерб получению новых впечатлений (и информации) от жизни. Испытуемый с таким показателем предпочитает стабильность и упорядоченность неизвестному и неожиданному в жизни.

### **Методика диагностики родительского отношения (ОРО) А. Я. Варга, В. В. Столин**

Родительское отношение понимается как система разнообразных чувств и поступков взрослых людей по отношению к детям. С психологической точки зрения родительское отношение – это педагогическая социальная установка по отношению к детям, включающая в себя рациональный, эмоциональный и поведенческий компоненты. Все они в той или иной степени оцениваются при помощи опросника, составляющего основу данной методики.

61 вопрос опросника составляет пять следующих шкал, выражающих собой те или иные аспекты родительского отношения:

1. Принятие – отвержение ребенка. Эта шкала выражает собой общее эмоционально положительное (принятие) или эмоционально отрицательное (отвержение) отношение к ребенку.

2. Кооперация. Эта шкала выражает стремление взрослых к сотрудничеству с ребенком, проявление с их стороны искренней заинтересованности и участие в его делах.

3. Симбиоз. Вопросы этой шкалы ориентированы на то, чтобы выяснить, стремится ли взрослый к единению с ребенком или, напротив, старается сохранить между ребенком и собой психологическую дистанцию. Это – своеобразная контактность ребенка и взрослого человека.

4. Контроль. Данная шкала характеризует то, как взрослые контролируют поведение ребенка, насколько они демократичны или авторитарны в отношениях с ним.

5. Отношение к неудачам ребенка. Эта, последняя шкала показывает, как взрослые относятся к способностям ребенка, к его достоинствам и недостаткам, успехам и неудачам.

#### **Текст опросника.**

Отвечая на следующие далее вопросы, испытуемый должен выразить свое согласие или несогласие с ними с помощью оценок "да" или "нет".

1. Я всегда сочувствую своему ребенку.

2. Я считаю своим долгом знать все, о чем думает мой ребенок.

3. Мне кажется, что поведение моего ребенка значительно отклоняется от нормы.

4. Нужно подольше держать ребенка в стороне от реальных жизненных проблем, если они его травмируют.

5. Я испытываю к ребенку чувство симпатии.

6. Я уважаю своего ребенка.

7. Хорошие родители ограждают ребенка от трудностей жизни.

8. Мой ребенок часто мне неприятен.

9. Я всегда стараюсь помочь своему ребенку.

10. Бывают случаи, когда недоброе отношение к ребенку приносит ему пользу.

11. По отношению к своему ребенку я испытываю досаду.

12. Мой ребенок ничего не добьется в жизни.

13. Мне кажется, что друга? дети потешаются над моим ребенком.

14. Мой ребенок часто совершает такие поступки, которые заслуживают осуждения.

15. Мой ребенок отстает в психологическом развитии и для своего возраста выглядит недостаточно развитым.

16. Мой ребенок специально ведет себя плохо, чтобы досадить мне.

17. Мой ребенок, как губка, впитывает в себя все самое плохое.

18. При всем старании моего ребенка трудно научить хорошим манерам.

19. Ребенка с детства следует держать в жестких рамках, только тогда из него вырастет хороший человек.

20. Я люблю, когда друзья моего ребенка приходят к нам в дом.

21. Я всегда принимаю участие в играх и делах ребенка.

22. К моему ребенку постоянно "липнет" все дурное.

23. Мой ребенок не добьется успехов в жизни.

24. Когда в компании говорят о детях, мне становится стыдно, что мой ребенок не такой умный и способный, как другие дети.

25. Я жалею своего ребенка.

26. Когда я сравниваю своего ребенка со сверстниками, то они кажутся мне воспитаннее и разумнее, чем мой ребенок.

27. Я с удовольствием провожу с ребенком свое свободное время.

28. Я часто жалею о том, что мой ребенок вырастет, и с нежностью вспоминаю то время, когда он был еще совсем маленьким.

29. Я часто ловлю себя на том, что с неприязнью и враждебно отношусь к ребенку.

30. Я мечтаю о том, чтобы мой ребенок достиг того, что лично мне не удалось в жизни.

31. Родители должны не только требовать от ребенка, но и сами приспосабливаться к нему, относиться к нему с уважением, как к личности.

32. Я стараюсь выполнять все просьбы и пожелания моего ребенка.

33. При принятии решений в семье следует учитывать мнение ребенка.

34. Я очень интересуюсь жизнью своего ребенка.

35. Я часто признаю, что в своих требованиях и претензиях ребенок по-своему прав.

36. Дети рано узнают о том, что родители могут ошибаться.

37. Я всегда считаюсь с ребенком.

38. Я испытываю дружеские чувства по отношению к ребенку.

39. Основная причина капризов моего ребенка – это эгоизм, лень и упрямство.

40. Если проводить отпуск с ребенком, то невозможно нормально отдохнуть.

41. Самое главное – чтобы у ребенка было спокойное, беззаботное детство.

42. Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.

43. Я разделяю увлечения моего ребенка.

44. Мой ребенок кого угодно может вывести из себя.

45. Огорчения моего ребенка мне всегда близки и понятны.

46. Мой ребенок часто меня раздражает.

47. Воспитание ребенка – это сплошная нервозность.

48. Строгая дисциплина в детстве развивает сильный характер.

49. Я не доверяю своему ребенку.

50. За строгое воспитание дети потом благодарят своих родителей.

51. Иногда мне кажется, что я ненавижу своего ребенка.

52. В моем ребенке больше недостатков, чем достоинств.

53. Мне близки интересы моего ребенка, я их разделяю.

54. Мой ребенок не в состоянии сделать что-либо самостоятельно, и если он это делает, то обязательно получается не так, как нужно.

55. Мой ребенок вырастет не приспособленным к жизни.

56. Мой ребенок нравится мне таким, какой он есть.

57. Я тщательно слежу за состоянием здоровья моего ребенка.

58. Я восхищаюсь своим ребенком.

59. Ребенок не должен иметь секретов от родителей.

60. Я невысокого мнения о способностях моего ребенка и не скрываю этого от него.

61. Ребенок должен дружить с теми детьми, которые нравятся его родителям.

### **Обработка и оценка результатов.**

Для каждого из видов родительских отношений, выясняемых при помощи данного опросника, ниже указаны номера суждений, связанные с данным видом.

Принятие – отвержение ребенка: 3, 4, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56, 60.

Кооперация: 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.

Симбиоз: 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.

Контроль: 2, 19, 30, 48, 50, 57, 59.

"Маленький неудачник": 9, 11, 13, 17, 22, 28, 54, 61.

За каждый ответ типа "да" испытуемый получает 1 балл, а за каждый ответ типа "нет" – 0 баллов. Высокие баллы свидетельствуют о значительной развитости указанных выше видов родительских отношений, а низкие баллы – о том, что они сравнительно слабо развиты. Если говорить конкретно, то оценка и интерпретация полученных данных производятся следующим образом.

Высокие баллы по шкале "принятие – отвержение" – от 24 до 33 – говорят о том, что у данного испытуемого имеется выраженное положительное отношение к ребенку. Взрослый в данном случае принимает ребенка таким, какой он есть, уважает и признает его индивидуальность, одобряет его интересы, поддерживает планы, проводит с ним достаточно много времени и не жалеет об этом.

Низкие баллы по этой же шкале – от 0 до 8 – говорят о том, что взрослый испытывает по отношению к ребенку в основном только отрицательные чувства: раздражение, злость, досаду, даже иногда ненависть. Такой взрослый считает ребенка неудачником, не верит в его будущее, низко оценивает его способности и нередко своим отношением третирует ребенка. Понятно, что имеющий такие наклонности взрослый не может быть хорошим педагогом.

Высокие баллы по шкале "кооперация" – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый проявляет искренний интерес к тому, что интересует ребенка, высоко оценивает способности ребенка, поощряет самостоятельность и инициативу ребенка, старается быть с ним на равных.

Низкие баллы по данной шкале – 1-2 балла – говорят о том, что взрослый по отношению к ребенку ведет себя противоположным образом и не может претендовать на роль хорошего педагога.

Высокие баллы по шкале "симбиоз" – 6-7 баллов – достаточны для того, чтобы сделать вывод о том, что данный взрослый человек не устанавливает психологическую дистанцию между собой и ребенком, старается всегда быть ближе к нему, удовлетворять его основные разумные потребности, оградить от неприятностей.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла – являются признаком того, что взрослый, напротив, устанавливает значительную психологическую дистанцию между собой и ребенком, мало заботится о нем. Вряд ли такой взрослый может быть хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Высокие баллы по шкале "контроль" – 6-7 баллов – говорят о том, что взрослый человек ведет себя слишком авторитарно по отношению к ребенку, требуя от него безоговорочного послушания и задавая ему строгие дисциплинарные рамки. Он навязывает ребенку почти во всем свою волю. Такой взрослый человек далеко не всегда может быть полезным, как воспитатель, для детей.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла – напротив, свидетельствуют о том, что контроль за действиями ребенка со стороны взрослого человека практически отсутствует. Это может быть не очень хорошо для обучения и воспитания детей. Наилучшим вариантом оценки

педагогических способностей взрослого человека по этой шкале являются средние оценки, от 3 до 5 баллов.

Высокие баллы по шкале "отношение к неудачам ребенка" – 7-8 баллов – являются признаком того, что взрослый человек считает ребенка маленьким неудачником и относится к нему как к несмышленому существу. Интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся взрослому человеку несерьезными, и он игнорирует их. Вряд ли такой взрослый может стать хорошим учителем и воспитателем для ребенка.

Низкие баллы по этой же шкале – 1-2 балла, напротив, свидетельствуют о том, что неудачи ребенка взрослый считает случайными и верит в него. Такой взрослый, скорее всего, станет неплохим учителем и воспитателем.

## **Опросник**

### **"Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях"**

Опросник "Характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях" позволяет выявить наиболее конфликтогенные сферы супружеских отношений, степень согласия (или несогласия) в конфликтных ситуациях, уровень конфликтности в паре. Методика представляет собой бланковый тест-опросник, содержащий описание 32 ситуаций супружеского взаимодействия, которые носят конфликтный характер.

В качестве ответа респондентам (испытуемым) предлагается шкала возможных реакций на определенную ситуацию, в которую заложены два признака: активность или пассивность реакции и согласие или несогласие с партнером (стороной в конфликте). Левый полюс шкалы – активное выражение несогласия, несогласное нейтральное отношение, пассивное выражение согласия и, наконец, правый полюс – активное выражение согласия. Делениям шкалы ответов приписываются значения в баллах соответственно от "-2" до "+2".

#### **Инструкция к тесту**

"В отношениях между супругами довольно часто бывают недоразумения, столкновение интересов, противоречия. Вам предлагаются (ниже приводятся) достаточно типичные ситуации, такие же или почти такие же возникают в каждой паре. Бывали они, наверное, и у вас. Пожалуйста, выберите тот вариант из предлагаемых ответов (см. шкалу ответов), который в наибольшей степени близок к тому, как Вы себя ведете в подобных ситуациях. Не стоит слишком долго задумываться над выбором ответа, так как в данном случае не может быть ответов "правильных" и "неправильных". Отметьте на ответном листе номер того варианта, который показался Вам наиболее подходящим и переходите к следующей ситуации. Все ответы будут сохранены в тайне".

### **Шкала ответов:**

- **-2:** категорически не согласен с тем, что она делает и говорит в данной ситуации; активно выражаю несогласие и настаиваю на своем.
- **-1:** не согласен с тем, она делает и говорит в данной ситуации, демонстрирую свое недовольство, но избегаю обсуждения.
- **0:** ничего не предпринимаю, не высказываю свое отношение, жду дальнейшего развития событий.
- **1:** в целом согласен с тем, что говорит она, но не считаю необходимым выражать свое отношение.
- **2:** полностью согласен с тем, что она делает и говорит в данной ситуации, активно поддерживаю ее и одобряю.

### **Тестовый материал**

1. Вы пригласили своих родственников в гости. Жена, зная об этом, неожиданно поздно вернулась домой. Вас это огорчило и после ухода гостей Вы высказываете жене свое огорчение, а она не может понять причины недовольства. Вы...

2. Жена давно обещала сделать кое-что по дому и опять ничего не сделала. Вы...

3. Вы долго стояли в очереди в магазине. Продавщица все время отвлекалась, грубила покупателям. Когда подошла Ваша очередь, жена, на Ваш взгляд, слишком резко стала говорить с ней. Вы неприятно удивлены ее тоном. Вы...

4. Уже поздно, ребенку пора ложиться спать, но ему не хочется, а жена все-таки пытается отправить его в постель. Вы вмешиваетесь и разрешаете ребенку поиграть еще, говоря, что завтра выходной. Жена настаивает на своем. Вы...

5. Вы договорились выходной провести дома. Но неожиданно Вам позвонили родители и позвали к себе. Вы сразу же стали собираться. Жена осталась недовольна тем, что нарушились Ваши совместные планы. Вы...

6. У жены плохое настроение. Вы догадываетесь, что у нее неприятности на работе, хотя она ничего не говорит. Вы пытаетесь вызвать ее на разговор, но она уходит от беседы. Вы...

7. Вы с женой приглашены на день рождения друга, денег на подарок недостаточно. Вам кажется, что именно жена в этом месяце потратила слишком много денег. Вы...

8. Ваш друг делится с Вами и Вашей женой своими проблемами и переживаниями. Одно из замечаний Вашей жены, на Ваш взгляд, выпадает из общего тона разговора и обидно для собеседника. Вы...

9. Вам обоим нужно задержаться на работе, и некому побыть с ребенком. Вы считаете, что Ваши дела важнее, и жена должна сделать это, но она не соглашается. Вы...

10. Вы начали ремонт квартиры. Неожиданно оказалось, эта затея обойдется дороже, чем Вы предполагали. Жена с самого начала скептически

относилась к Вашим планам, а теперь очень сердита на Вас за непредвиденные расходы. Вы...

11. У Вас есть любимое занятие, жена советует приобщить к этому ребенка. Вы же считаете, что ребенок будет Вам мешать, жена продолжает настаивать на своем. Вы...

12. Вы собираетесь уйти из дома по делам, а жена хочет с Вами поговорить и недовольна, что Вы отказываетесь задержаться хотя бы на несколько минут. Вы...

13. С юности у Вас осталось множество друзей-женщин. Вы с удовольствием общаетесь с ними, они заходят к Вам в гости. У жены эти визиты вызывают недовольство. Вы...

14. Вы зашли к жене на работу. Ее не оказалось на месте, и, пока Вы ее ждали, Вам явно удалось завоевать симпатии ее коллег – женщин. Вас удивила негативная реакция жены. Вы...

15. Вам кажется, что жена периодически не на то тратит деньги, вот она купила ненужную, на Ваш взгляд, вещь, но жена считает, что она необходима в доме. Вы...

16. Вы просите жену помочь ребенку подготовить уроки, потому что сами хуже знакомы с этим предметом, а она продолжает заниматься своим делом и отправляет ребенка к Вам, говоря, что ей некогда. Вы...

17. В последнее время на работе Вы много общаетесь с одной из Ваших сотрудниц. Вы часто звоните друг другу, упоминаете о ней в разговорах с женой. Ей это явно неприятно. Вы...

18. Вы случайно встретились со своим старым приятелем, разговорились с ним, и он уговорил Вас зайти к нему домой. Вы пробыли с ним весь вечер и поздно вернулись домой. Жена бес покоилась и, когда Вы вернулись, высказала Вам свое недовольство. Вы...

19. За несколько дней до зарплаты опять возник разговор о том, что денег не хватает. Жена считает, что Вы недостаточно делаете для обеспечения семьи. Вы...

20. Вы провели вечер с новыми друзьями, которые нравятся жене, но Вам не очень симпатичны. На Ваш взгляд, с ними было скучновато, но Вы пытались этого не показывать. По дороге домой жена неожиданно высказала свое недовольство тем, как Вы вели себя с ее друзьями. Вы...

21. Ваша жена собирается к своим старым друзьям в гости. Вам хотелось бы пойти с ней, но она не предлагает этого. Вы...

22. У Вас есть любимое увлечение, которому Вы уделяете свободное время, жена не разделяет этого интереса, даже выражает открытое недовольство. Вы...

23. Жена наказала ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Жена недовольна этим. Вы...

24. В гостях Вас познакомили с интересным мужчиной. Ваша жена в течение всего вечера сидела рядом с ним, танцевала только с ним и о чем-то оживленно беседовала. Вас это задело. Вы...

25. Вы собираетесь провести воскресенье дома, но оказывается, что жена обещала друзьям навестить их. Вам очень не хочется идти. Вы...

26. Вы рассказали другу о Ваших семейных проблемах, жена узнала об этом и была очень недовольна, так как считает, что не стоит рассказывать всем и каждому о подобных вещах. Вы...

27. Жена давно просила Вас починить утюг. Сегодня она хотела им воспользоваться, но он оказался непочиненным. Она высказала Вам свое недовольство, несмотря на то, что знает, что Вам было некогда. Вы...

28. Знакомая Вашей семьи уже не в первый раз подвела Вас, и Вы считаете, что ей необходимо высказать свое недовольство открыто. Жена говорит, что не стоит придавать этому большого значения. Вы...

### **Ключ к тесту**

Изучение конфликтов в супружеских парах позволило авторам методики выделить 8 сфер, в которых чаще всего происходят столкновения:

- Проблемы отношений с родственниками и друзьями: 1, 5, 8, 20;
- Вопросы, связанные с воспитанием детей: 4, 11, 16, 23;
- Проявление стремления к автономии: 6, 18, 21, 22;
- Нарушение ролевых ожиданий: 2, 12, 27, 29;
- Рассогласование норм поведения: 3, 26, 28, 30
- Проявление доминирования одним из супругов: 9, 25, 31, 32;
- Проявление ревности: 13, 14, 17, 24;
- Расхождения в отношении к деньгам: 7, 10, 15, 19.

Кроме того, ситуации могут быть разделены на две группы по основаниям "*виновного в конфликте*". Слово "вина" взято в кавычки, так как речь идет не о реальной виновности (которую часто вообще трудно выявить), а о поводе к ссоре:

- в ситуациях № 4, 5, 9, 10, 11, 13, 14, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 27, 31 в большей степени в возникновении конфликта "*виноват*" респондент;
- в ситуациях №1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 15, 16, 20, 21, 24, 25, 28, 29, 32 такой повод дала супруга.

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Результаты исследований получают путем расчета общего индекса (среднее арифметическое по каждому блоку).

Значения индексов меняются от -2 до 2. Отрицательное значение индекса говорит о негативной реакции респондента в конфликтных ситуациях, положительные – о позитивных реакциях. Значения, близкие к 1 (или к -1) подчеркивают пассивный характер поведения при семейных недоразумениях, а близкие к 2 (или к -2) говорят об активной позиции в данной ситуации.

Полученные результаты дают возможность говорить и об общем уровне конфликтности в паре. Чем ближе значения общего индекса к -2, тем более конфликтный характер носит взаимодействие супругов.