

Государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Социальный приют» Забайкальского края

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУСО
«Социальный приют»
Забайкальского края
Спиридонова М.Н.
« ___ » _____ 20__ г.

Социально- психологическая программа

в рамках подпрограммы «Ресоциализация и адаптация лиц, освободившихся из мест лишения свободы государственной программы Забайкальского края
«Социальная поддержка граждан»

«Моя новая Жизнь»

Составитель:
Психолог ГАУСО
«Социальный приют»
Забайкальского края
А. В. Крылова

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3-7
2.	Содержание программы	8-22
3.	Перспективно – тематический план	23
4.	Список литературы	24- 25
5.	Приложение	26-28

1. Пояснительная записка

1.1 Обоснование программы

Процесс адаптации, приспособления к условиям жизни на свободе в нормальной социальной среде после определенного срока лишения свободы сложен, он требует от личности мобилизации всех ее лучших качеств.

Положение человека, отбывшего наказание, является довольно тяжелым потому, что в период лишения свободы он, каждый день подчинялся строгим правилам тюремного распорядка, утрачивает способность к самостоятельности, отвыкает от необходимости заботиться о себе, во всем полагается на "предусмотрительность" администрации. И при выходе «на свободу» не всегда готов проявлять достаточно энергии для того, чтобы включиться в трудовую деятельность, подчас склонен идти по пути наименьшего сопротивления, чреватого преступным рецидивом.

На личность человека, отбывшего наказание, практически нельзя воздействовать эффективно, не внося коррективы в непосредственно окружающую его социальную среду, не меняя способы взаимодействия с этой средой.

Совершивший преступление и понесший за это кару человек сразу по освобождению оказывается в трудных социальных условиях. В первое же после "отсидки" время он, и без того униженный и оскорбленный самим наказанием, неизменно вынужден считаться с положением гонимого и отверженного. Таков социальный отголосок он имеет в обществе.

Можно выделить следующие основные социальные проблемы бывших заключенных в современном российском обществе:

- проблемы взаимодействия с обществом;
- проблемы трудоустройства;
- проблемы культурной и социальной адаптации;
- проблемы сохранения социальных связей с близкими, родственниками и семьей;
- жилищные проблемы и т.д.

Специфика бывшего заключенного состоит в том, что он пребывал определенное количество времени (длительность назначенного судом срока) в обстановке в которой сформировалась сложная субкультура, которая "проникает" в сознание заключенных за очень короткий промежуток времени. Все это настолько прочно усваивается в заключенном, что, даже выйдя на волю их мест лишения свободы, он продолжает следовать этим нормам.

Поэтому возникает вопрос, - каким образом психологу следует работать с бывшим заключенным, чтобы помочь ему в решении его проблем.

Ценности психологической работы формируются в соответствии с гуманистической этикой общения, а ее высшей ценностью является человек. Этика межличностного взаимодействия исключительно сложна. В основе ее -

главные принципы доверия и доброжелательности, уважения к другому человеку. Признание ценности другого человека может выражаться и в конкретных оценках и даже, если эта положительная оценка опережает действительные достоинства человека, он будет стараться ее оправдать. Терпимость - также один из важных принципов, свидетельствующий о культуре общения, о нравственном кредо психолога. Терпимость помогает гуманизировать межличностные отношения, сделать их более человеческими, доброжелательными.

Кроме того, гуманистическая этика общения ориентируется на такие нравственные общечеловеческие ценности, как: доверие, откровенность, бескорыстие, милосердие, доброта, забота, правдивость, выполнение долга и верность слову. Общение предполагает и такие чувства как товарищество, сопереживание, чувство вины, стыда, раскаяния. Идеальное общение неотделимо от таких ценностей, как свобода, справедливость, равенство, любовь. Ценить в общении надо не только свою свободу, но и свободу другого, уважение внутреннего мира другого.

Все формы и методы взаимодействия психолога можно разделить на две группы: работа с проблемой клиента, освобождающегося из мест лишения свободы и работа по поводу этой проблемы со специалистами, которые работают с другими учреждениями, организациями, службами. Внутри этих групп, в свою очередь, идет классификация различных видов социального взаимодействия. Важным компонентом социального взаимодействия являются профессиональные умения и навыки психолога и, в частности, степень владения методами поддержки, терапии, коррекции и реабилитации.

Очень важно учитывать право человека, освободившегося из мест лишения свободы на невмешательство в его частную жизнь, ограничиваясь только теми сведениями, которые необходимы для достижения цели. В случае терапевтической или реабилитационной направленности помощи психолог должен правильно понимать природу, причины и развитие проблемы, а также адекватность функционирования клиента в конкретных ситуациях.

В ходе взаимодействия психолога и человека, освободившегося из мест лишения свободы необходимо, чтобы он встретил понимание и сочувствие со стороны психолога, что, в свою очередь, способствует созданию атмосферы доверия и открытости в их отношениях. В этом случае клиенты охотно рассказывают о себе и той ситуации, в которой они оказались. Психологу необходимо обратить внимание на то, что в процессе работы с различными людьми и группами людей, демонстрирующими сходные реакции, у него может сложиться своеобразный стереотип межличностных отношений, что может повредить клиенту.

Другим аспектом взаимодействия является реакция клиента на психолога, обычно она может основываться на реалистических оценках, но

случается и искаженное восприятие. Анализ этих взаимоотношений должен способствовать выработке правильной оценки.

Проблема психологической и социальной реабилитации освобожденного к условиям нормального существования в нормальной социальной среде на свободе тесно связана с проблемой борьбы с рецидивной преступностью. Большое значение для решения этих обеих социальных проблем имеет изучение личности осужденного после его освобождения из исправительного учреждения.

Процесс адаптации, приспособления к условиям нормального существования в нормальной социальной среде после длительного срока лишения свободы сложное явление, требующее активных волевых усилий, высоких нравственных и моральных качеств, хорошо развитого правосознания.

Человеку необходимо в короткий срок восстановить или приобрести целый ряд навыков: научиться расходовать заработанные за период нахождения в местах лишения свободы деньги, обеспечивать себя питанием, одеждой, жильем, мобильно перемещаться в пределах довольно значительных расстояний, взаимодействовать с обществом и т.д.

1.2 Направленность программы

Данная программа направлена на ресоциализацию в обществе осужденных, освободившихся из мест лишения свободы.

Создание благоприятного доверительного климата, оказание психологической поддержки, формирование адекватной самооценки и формирование позитивных жизненных целей у лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

Профилактика нарушений в поведении в быту, на улице, в обществе.

1.3 Актуальность программы

В профессиональном взаимодействии психолога и человека, освободившегося из мест лишения свободы, значительное место должно отводиться решению задач социально-психологической адаптации и реабилитации, восстановлению социального функционирования. Характер взаимодействия среды и личности определяется различными факторами, важнейшим из которых является личностное начало, способность субъекта к деятельной самооценке и оценке объективных условий, социальной среды. Психолог должен обладать навыками профессионального воздействия на социально-психологический, социально-организационный, социально-ролевой и другие уровни адаптации.

Социальная-психологическая реабилитация (восстановление способности человека к жизнедеятельности в социальной среде) относится к наиболее важным аспектам взаимодействия психолога и человека,

освободившегося из мест лишения свободы. Успешность осуществления социально-психологической реабилитации во многом зависит от соблюдения психологом ряда принципов: этажности, комплексности, последовательности, обязательности и добровольности, доступности и другие.

Социальная реабилитация и адаптация бывших осужденных, после освобождения из мест лишения свободы — сложный процесс.

Сущность социальной адаптации лиц, освободившихся из мест лишения свободы, состоит в психологическом приспособлении к социальному окружению путем усвоения требований, установок, позиций, ориентаций, принятых обществом.

Ресоциализация — процесс освоения индивидом социальных норм и культурных ценностей, не освоенных или недостаточно освоенных ранее, или обновленных на новом этапе общественного развития.

В свою очередь, ресоциализация указанной категории лиц подразумевает приобретение индивидом, на основе успешной адаптации личности, социально значимых качеств и фактическое включение его в общественную жизнь.

Одна из основных идей социально-психологической программы «Моя новая Жизнь» в том, что в принципе нет правильного или неправильного выбора осужденного, освободившегося из мест лишения свободы. Есть выбор каждого конкретного человека, и есть его ответственность за сделанный выбор. Задача психолога лишь подсказать возможные альтернативы, возможные последствия, которые выбирает человек.

1.4 Цель и задачи

Цель программы:

Восстановление способности человека, освободившегося из мест лишения свободы к жизнедеятельности в социальной среде.

Задачи программы:

1. Развить умения анализировать любую социальную ситуацию, предоставляющую возможность делать правильный обоснованный выбор, принимая на себя ответственность за принятое решение.
2. Формирование способность к психологической адаптации и реализации планов, устранение состояний дискомфорта.
3. Воздействовать на сознание и подсознание осужденного, освободившегося их мест лишения свободы арт-терапией, сказотерапией и другими методиками.
4. Изменить отношение осужденного, освободившихся их мест лишения свободы к себе, повысить уровень самооценки.
5. Создать условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы в работе.

1.5 Принципы программы

- конкретность и доступность предполагает, что все сведения излагаются ясно и понятно, в соответствии с подготовленностью;
- правдивость, доверие, поддержка и стимулирование собственного поиска информации, познание себя и других;
- опора на сильные стороны личности;
- гуманистическая направленность в социально-психологической работе;
- сознательность и активность личности в процессе работы.

1.6 Формы и методы работы

1. Индивидуальная работа направлена на решение проблем лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

2. Групповая работа направлена на снижение психологического дискомфорта, формирование психологической культуры и укрепление психического здоровья у лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

3. Консультирование

4. Методы диагностики

Исследовательские:

- цветовой тест Люшера;
- личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор);
- опросник А. А. Реан (Мотивация успеха и боязнь неудачи);
- личностный опросник Айзенка;
- методика ДДО Е.А. Климова;
- АРТ (ассоциативный рисуночный тест);
- анкета для анализа исходного состояния готовности к поиску работы
- беседа;
- наблюдение

5. Коррекционно-развивающие:

- арт-терапия: рисуночная терапия, игротерапия, техника «мандала» и кинотерапия;
- релаксация;
- социально-психологический тренинг;
- диспут («мозговой штурм»).

1.7 Целевая группа

Программа ориентирована на лиц, освободившихся из мест лишения свободы, нуждающихся в психологической, юридической и экстренной социальной помощи.

1.8 Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1.5 месяца, по 2 (или 3) часа в неделю.
Общее количество часов – 16 часов.

1.9 Кадровое обеспечение

- Заместитель директора по общим вопросам;
- Психолог;
- Специалист по социальной работе;
- Юрист (по запросу).

1.10 Формирование компетенций

1. Ценностно – смысловая компетенция – это компетенция в сфере мировоззрения и ценностных ориентаций личности.

2. Коммуникативная компетенция – включает знания способов взаимодействия с окружающими людьми и событиями и владение различными социальными ролями в коллективе.

3. Компетенция личностного самосовершенствования – связана с процессами сознания и саморазвития. Ее содержание представлено освоением способов духовного и интеллектуального саморазвития и эмоциональной саморегуляции и само поддержки. А также овладение способами деятельности собственных интересов и возможностей, выражаемая в непрерывном самопознании, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

1.11 Прогнозируемые результаты

В результате психологической работы:

- снизится уровень тревожности и депрессионного состояния;
- повысится самооценка и адаптационные ресурсы;
- изменится направленность мышления и поведения;
- выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению;
- выработаются навыки умение находить конструктивные пути и выходы из конфликтных ситуаций без нарушения закона;
- повысится способность к планированию своего поведения.

Оценка эффективности психологического воздействия определяется данными заключительной психодиагностики.

Эффективность форм и методов работы оценивается с помощью двух групп показателей: объективных и субъективных.

Объективные показатели определяются в процессе общения с окружающими людьми и наличие отклонений в поведении человека.

Субъективные показатели – это ощущение самого человека и тех психологических изменений, которые произошли с ним в процессе психологической работы.

Контроль осуществляется посредством:

- анализа результатов психологических исследований;
- индивидуальная беседа;
- психологические игры, тренинги;
- индивидуальная самостоятельная работа для самоанализа.

1.12 Условия реализации программы

Программа «Моя новая Жизнь» осуществляется на базе Государственного автономного учреждения социального обслуживания «Социальный приют» Забайкальского края в отделении «Ночного пребывания», которое располагает необходимыми условиями для реализации данной программы.

1.13. Методическое обеспечение

- кабинет психолога;
- помещение для проведения групповых занятий, тренингов и кинотерапии;
- кабинет для проведения индивидуальных занятий;
- тесты и методики для реализации психологической программы;
- компьютер и оргтехника;
- программа компьютерной обработки психодиагностики (тест Люшера);
- канцелярские принадлежности;
- специальная литература.

2. Содержание программы

Программа может и должна помочь людям, освободившегося из мест лишения свободы как можно раньше увидеть проблему выбора, научиться выбирать свой путь, научиться отвечать за свою жизнь.

Умение самостоятельно мыслить и принимать решения, не перекладывая собственной ответственности на других, в современной российской жизни необходимо каждому. Умение делать выбор - большое искусство, которому учатся годами. Очень часто выбор делается без участия человека, за него и совсем не в его интересах. Или по-другому: выбирают одни, а отвечают за это другие.

Требования к современному обществу значительно возросли. От него требуется не только дать людям, освободившегося из мест лишения свободы некоторый объем знаний, но и сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе потребность в самостоятельном принятии решений в

различных жизненных ситуациях и готовность нести ответственность за принятые решения.

Учитывая, что наиболее актуальными в нашей системе являются относительно кратковременные программы, мной была разработана социально-психологическая программа ресоциализации и адаптации лиц, освободившихся из мест лишения свободы по под названием «Моя новая Жизнь». Программа «Моя новая Жизнь» состоит из трех основных этапов и занимает по времени-1,5 месяца.

Первый этап заключается в проведении диагностики и выявление индивидуальных и личностных особенностей человека, освободившегося из мест лишения свободы. А также определение его проблемы, исходя из запроса.

Для проведения этого этапа требуется кабинет психолога, где будет происходит диагностика, консультации и индивидуальная работа. Психолог должен быть доброжелательным, что бы расположить к себе и в дальнейшем вести работу.

Второй этап состоит из консультаций, индивидуальных занятий и тренингов, направленных на формирование устойчивого позитивного отношения к жизни, повышения самооценки, самопознания, работу с чувствами и их проявлениями.

Путем беседы – интервью, выясняются планы и цели на будущее. Какие изменения произошли в сознании, после освобождения из мест лишения свободы. Производится поддержка и поощрение в эмоциональном плане. Обсуждаются возможные проблемы, пути их решения.

Третий этап направлен на групповую работу и тренинги межличностного общения. Участники для групп подбираются заранее. При этом методе главным принципом является сознательное и целенаправленное использование всей совокупности взаимодействий, возникающих внутри группы между ее участниками, то есть групповой динамики, в терапевтических целях.

Основными методами воздействия на осужденных, освободившихся из мест лишения свободы в нашей программе являются, самовнушение, работа с мандалой, кинотерапия и игротерапия.

Метод самовнушения

Внушение - это подача информации, воспринимаемая без критической оценки и оказывающая влияние на течение нервно-психических процессов.

Самовнушение - это процесс внушения, адресованный самому себе.

Путем самовнушения можно вызывать ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывать воздействие на вегетативные функции организма.

Суть методов самовнушения заключается в формировании позитивных импульсов путем постоянного повторения специально подобранных фраз до

тех пор, пока они не превратятся в рабочий инструмент подсознания, и оно начнет действовать согласно этому импульсу мысли, трансформируя его в физический эквивалент. Повторение установок для подсознания является основой самовнушения.

Слова и фразы самовнушения должны мысленно произноситься от первого лица повелительным тоном и обязательно в утвердительной форме. Отрицательная частица "не" в словесных формулах исключена. Например, «Я все могу!», «У меня все получается!» и т.д. Не стоит также произносить длинные монологи. Фразы должны быть короткими, произносить их нужно медленно при полном сосредоточении внимания на предмете внушения. Во время проговаривания каждой фразы самовнушения желательно ярко представлять то, что внушается.

Наиболее эффективно методы самовнушения действуют, когда активные мысли в виде целевых формул (мысли, несущие четкую осмысленную установку подсознанию) протекают на фоне состояния расслабления организма. Чем сильнее расслаблен организм, тем податливее становится подсознание для целевых установок. Сила самовнушения находится в прямой зависимости от степени желания достижения поставленной конкретной цели, от степени концентрации внимания на установках для подсознания.

Метод «Мандала»

В переводе с санскрита "мандала" означает "круг". К. Г. Юнг интерпретировал мандалу, как универсальный психический образ, символизирующий самость – глубинную сущность человеческой души.

Бессознательно пространство внутри круга, нарисованного человеком, воспринимается им как проекция его собственной психической структуры. Пространство за линией круга – как окружающий его мир.

Техники работы с мандалой являются мощным инструментом диагностики и терапии в глубинной психологии.

Символы и художественные образы, цвета и динамика, заключенные в мандале обладают не только непостижимым диагностическим потенциалом состояния человека, но и способны оказывать исцеляющее, развивающее, интегрирующее воздействие на психику и физическое тело в целом.

В процессе работы с мандалой происходит изменение психологических защит, которые проявляются в мыслях, поведении, чувствах. Те, которые устарели и являются дезадаптирующими, мешающими в достижении поставленных целей заменяются на новые, адаптивные к актуальным жизненным ситуациям и отношениям с другими людьми.

Обсуждение и интерпретация изображения позволяет выявить отношение человека к себе, к окружающим людям, к миру в целом, модели поведения с другими членами социума и их причинно-следственные связи.

Метод кинотерапия

Кинотерапия - это групповой метод терапии, предполагающий просмотр и обсуждение кинофильма с помощью психолога.

Метод очень эффективный, т. к. фильм содержит не только фабулы, сюжет, но и визуальный ряд, музыкальное сопровождение. Все это действует на состояние человека более интенсивно.

Положительный эффект кинотерапии заключается в приобретении новых навыков эмоционального общения, в полноценном межличностном общении, улучшении эмоционального настроения и стабилизации эмоционального фона, снижении нервно-психического напряжения, облегченном восприятии и переживании проблем, закреплении правильной реакции на травмирующие психику ситуации, развитии интеллектуальных способностей, обогащении словарного запаса и развитии творческого воображения.

Совместный просмотр фильма и обсуждение его становится своеобразным диалогом и совместным творчеством.

В процессе реализации программы применяются как индивидуальные, так и групповые методы, направленные на выработку положительных, социально психологических установок и ценностных ориентаций индивида, обучение его приемам и способам саморегуляции и саморазвития, формирования необходимых умений и навыков в сфере общения, коррекции и развития системы взаимоотношений, повышения устойчивости к неблагоприятным психологическим воздействиям.

В первую очередь она является относительно кратковременной, что в наше время достаточно востребовано. Имеет широкий спектр воздействия, который состоит из трех основных уровней:

- 1) Диагностика;
- 2) Индивидуальная работа с каждым участником;
- 3) Групповые тренинги.

Разработанная социально-психологическая программа «Моя новая Жизнь», отвечает всем основным требованиям и может успешно применяться для ресоциализации и адаптации лиц, освободившихся из мест лишения свободы.

Одним из ключевых направлений деятельности этой программы является психологическая помощь тем, кто утратил веру в себя и потерял смысл жизни. Психолог помогает бывшим заключённым прийти в чувства, справиться с мыслями, избавиться от эмоциональной заторможенности, найти мотивацию, поставить цели и выработать стратегию их достижения.

Человек, которому довелось узнать ценность жизни на воле, обязательно на ней приживётся. Главное не падать духом и не бояться обращаться за помощью!

3. Перспективно –тематический план

№	Название раздела, тема	Количество часов	Содержание деятельности
1.	Консультация	1	Первичная консультация осужденного, освободившегося из мест лишения свободы
2.	Первичная психодиагностика	2	Методики: <ul style="list-style-type: none">- цветовой тест Люшера;- личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор);- опросник А. А. Реан (Мотивация успеха и боязнь неудачи);- личностный опросник Айзенка;- методика ДДО Е.А. Климова;- АРТ (ассоциативный рисуночный тест);- анкета для анализа исходного состояния

			готовности к поиску работы
3.	Обработка диагностических данных	1	Обработка диагностических данных
4.	Психологический тренинг «Будем знакомы» Создание атмосферы открытости и доверия среди участников	1	Упражнения: «Представление», «Принятие правил группы», «Мое настроение похоже на...», «Высказывание ожиданий», «Анализ жизни», «Сила моих желаний», «Мудрец из храма»
5.	Психологический тренинг «Самопознание»		Мини-лекция «Самопознание», «Самооценка» Упражнения: «Луковица», «Без маски», «Меня зовут...», «Мои сильные стороны», «Контраргументы», «Прояснение

			жизненных ценностей», «Храм тишины»
6.	Кинотерапия	2	Просмотр фильма «Бык» с последующим обсуждением
7.	Тренинг «Мое прошлое»	1	Упражнения: «Радость», «События, которые оставили след», «Обида», «Полезное дело», «Освобождение от чувства вины», «Ресурсная релаксация»
8.	Тренинг «Мое светлое будущее»	1	«Солнышко», «Уверенность в будущем», «План моей жизни», Медитация «Стрела», «Что я приобрел»
9.	Психологическая игра «Однажды на базе отдыха»	2	Активация личностных ресурсов, развитие коммуникативных навыков и стабилизация эмоционального фона
10.	Индивидуальная работа	1	Арт-терапия (техника «мандала»),

			консультация.
11.	Повторная психодиагностика Повторная психодиагностика	1	- цветовой тест Люшера; -личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор); -личностный опросник Айзенка;
12.	Обработка диагностических данных	1	Обработка диагностических данных. Сравнение и анализ с результатами первичной диагностики.
13.	Написание характеристики	1	Написание характеристики на человека, после прохождения программы «Моя новая Жизнь»

4. Список использованной литературы

1. Алферов Ю.А., Пятков В.П., Соловьев В.Г. Социальная адаптация освобождаемых из мест лишения свободы. – Домодедово, 1992.
2. Антонян Ю.М. Некоторые проблемы ресоциализации ранее судимых лиц//Проблемы борьбы с рецидивной преступностью. – М., 1980.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. – М., 1992.
4. Гуськов В.И. Некоторые проблемы социальной адаптации лиц, освобожденных из мест лишения свободы//Наказание: законность, справедливость, гуманизм. – Рязань, 1994.
5. Дебольский М.Г. Социально-психологический тренинг для осужденных «Мои жизненные планы». – М., 1994.
6. Деев В.Г. Психологическое консультирование различных категорий, осужденных//Прикладная пенитенциарная психология. – Рязань, 1999.
7. Дорога к дому. Из опыта работы УИН УВД Кемеровского облисполкома по социальной реабилитации осужденных. – М., 1990.
8. Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии. – М., 1996.
9. Исправительные программы различных категорий преступников//Научный поиск, передовая практика и зарубежный опыт/Под ред. Г.П. Байдакова, Ю.А. Алферова. – Домодедово, 1996.
10. Коваль М.И. Социально-правовая адаптация лиц, отбывших длительные сроки лишения свободы: Автор канд. юрид. наук. – Рязань, 1995.
11. Концепция воспитательной работы с осужденными в условиях реформирования УИС. – М., 2000.
12. Пастушеня А.Н. Криминогенная сущность личности преступника. Автор д-ра психол. наук. – М., 2000.

13. Пирожков В.Ф. Криминальная психология. Кн. 2. – М., 1998.
14. Поздняков В.М. Психология в пенитенциарной практике зарубежных стран в XX столетии. – М., 2000.
15. Сафронов В.П. Учет влияния инстинктов осужденных с психическими аномалиями на процесс их адаптации к условиям жизни на свободе//Биологическое и социальное в личности преступника и проблемы ее ресоциализации. – Уфа, 1994.
16. Солодников В.В. Группы риска и программы социальной реабилитации (на примере штата Миннесота)//Человек: преступление и наказание: Вестн. Ряз. ин-та права и экономики МВД России. 1998. № 1.
17. Социально-психологическая реабилитация осужденных: эффективные модели работы. – Минск, 2002.
18. Татитдинова Т. Г. Социальная реадаптация бывших заключенных//Социол. исслед. – М., 1993.
19. Фокс В. Введение в криминологию. – М., 1980.
20. Фомин Н.С. Педагогические основы разработки и реализации дифференцированных программ перевоспитания осужденных в ИТУ. – Домодедово, 1993.
21. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
22. Чернышева А.В. Ресоциализация осужденных женщин, освобождаемых из ИТУ: Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1991.
23. Шиханцев Г.Г. Юридическая психология. – М., 1998.
24. Шнайдер Г. Криминология. – М., 1994.

5. Приложение

Материал для психодиагностики

- цветовой тест Люшера;
- личностная шкала проявления тревоги (Дж.Тейлор);
- опросник А. А. Реан (Мотивация успеха и боязнь неудачи);
- личностный опросник Айзенка;
- методика ДДО Е.А. Климова;
- АРТ (ассоциативный рисуночный тест);
- анкета для анализа исходного состояния готовности к поиску работы

Цветовой тест Люшера

Цветовой тест М. Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.

Тест Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых.

Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлора)

Описание методики

Личностная шкала проявлений тревоги Тейлора предназначена для измерения проявлений тревожности. Опубликована Дж. Тейлор в 1953 г.

Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать, как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Личностная шкала проявления тревоги Тейлора предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого.

Тестовый материал

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.

16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.

38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я — человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны, и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Я обычно чувствую себя неуютно в окружении незнакомых людей.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

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

Каждый ответ «да» на высказывания 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28,29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40,41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

и ответ «нет» на высказывания 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оценивается в 1 балл.

Суммарная оценка: **40—50 баллов** рассматриваются как показатель **очень высокого уровня тревоги;**

25—40 баллов свидетельствуют о **высоком уровне тревоги;**

15—25 баллов— о **среднем (с тенденцией к низкому) уровне;**

0—5 баллов — о низком уровне тревоги.

В 1975 г. В. Г. Норакидзе дополнил опросник шкалой лжи, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах. Вариант этого опросника приведен ниже.

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Инструкция:

Прочитайте высказывания в опроснике. Если вы согласны с высказыванием, то поставьте в столбике напротив него знак «+», если нет, то знак «-». Оцените таким образом все 60 высказываний опросника. Старайтесь отвечать, не задумываясь.

Текст опросника, Вариант 2 (Норакидзе)

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.

14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.

36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я — человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или
работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу
долго
усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.

57. Практически я никогда не краснею.

58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.

59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.

60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Ключ к личностной шкале проявления тревоги Тейлора

Ключ к тесту

Шкала тревоги:

в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28,

30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60;

ответы «нет» к пунктам: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи:

в 1 балл оцениваются ответы «да» к пунктам: 2, 10, 55;

ответы «нет» к пунктам: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги.

Интерпретация результата:

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

25–40 баллов – свидетельствует о **высоком уровне тревоги**;

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

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

0–5 баллов – о низком уровне тревоги.

Опросник А. А. Реан

(Мотивация успеха и боязнь неудачи)

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет».

То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.

12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

Ответ «да»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «нет»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Обработка результатов и критерии оценки:

За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл.

Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация **на неудачу (боязнь неудачи)**.

Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется **мотивация на успех (надежда на успех)**.

Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что **мотивационный полюс ярко не выражен**.

При этом можно иметь в виду, что если количество баллов **8, 9**, есть определенная **тенденция метизации на неудачу**, а если количество баллов **12, 13**, имеется определенная **тенденция мотивации на успех**.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впадать в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Личностный опросник ЕРІ (Методика Г.Айзенка)

Шкалы: экстраверсия, интроверсия, нейротизм; типы темперамента - сангвиник, флегматик, холерик, меланхолик.

Назначение теста: Опросник предназначен для диагностики экстраверсии, интроверсии и нейротизма, включает также девять вопросов, составляющих «шкалу лжи».

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в один балл.

Инструкция к тесту:

Предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление вашего обычного способа поведения. Нужно постараться представить типичные ситуации и дать первый «естественный» ответ, который придет в голову. Отвечать нужно быстро и точно. Нет «хороших» или «плохих» ответов. Если согласны с утверждением, поставьте рядом с его номером знак + (да), если нет знак – (нет).

Текст опросника (вариант А)

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

16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у вас такие мысли, которыми вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Что вы предпочитаете, если хотите узнать что-либо: найти в книге (ответ "Да") или спросить у друзей (ответ "Нет")?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?
49. Могли бы вы сказать, что вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Текст опросника (вариант Б)

Этот вариант опросника отличается от предыдущего только текстом методики. Инструкция, ключ, обработка данных дублируются.

Вопросы:

1. Нравится ли вам оживление и суета вокруг вас?
2. Часто ли у вас бывает беспокойное чувство, что вам что-нибудь хочется, а вы не знаете, что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени на вечеринках или в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и безропотно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?
11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда над неприличными шутками?
19. Часто ли вам что-то так надоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?

20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своей работе?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружески расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать займы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти на скучную вечеринку?
33. Бываете ли вы иногда беспокойными настолько, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
37. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
38. Бывает ли у вас когда-либо одышка, даже если вы не делали никакой тяжелой работы?

39. Можно ли сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?
40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах, подобных лифту, метро, туннелю?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли вы обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли вам заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете, тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет под ложечкой перед важным делом?

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту:

Экстраверсия – интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Нейротизм (эмоциональная стабильность – эмоциональная нестабильность):

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

«Шкала лжи»:

«да» (+): 6, 24, 36;

«нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Обработка результатов теста:

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл. При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

больше 19 – яркий экстраверт,

больше 15 – экстраверт

12 – среднее значение,

меньше 9 – интроверт,

меньше 5 – глубокий интроверт.

Нейротизм:

больше 19 – очень высокий уровень нейротизма,

больше 14 – высокий уровень нейротизма,

9 – 13 – среднее значение,

меньше 7 – низкий уровень нейротизма.

Ложь:

больше 4 – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,

меньше 4 – норма.

Интерпретация результатов теста:

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных.

Используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: **сангвиник** (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный);

холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный);

флегматик (сильный, уравновешенный, инертный);

меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

«Чистый» **сангвиник** быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

Холерик отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности,

эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

Флегматик характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами – выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других – вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

Меланхолик: Человек, у которого реакция часто не соответствует силе ра устойчивости чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик – человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

Дифференциально диагностический опросник

(ДДО; Е.А. Климов)

Шкалы: типы профессий - человек-человек, человек-техника, человек-знаковая система, человек-художественный образ, человек-природа
Назначение теста

Назначение теста:

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А.Климова.

Можно использовать при профориентации подростков и взрослых. Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+». Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин.

Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

Ответьте на вопрос: «Мне нравится...»

1а. Ухаживать за животными.	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным людям, лечить их.	2б. Составлять таблицы, схемы, программы вычислительных машин.
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.	3б. Следить за состоянием, развитием растений.
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, пластмассу и т.д.).	4б. Доводить товары до потребителя (рекламировать, продавать).
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.	5б. Обсуждать художественные книги.
6а. Выращивать молодняк животных какой-либо породы.	6б. Тренировать сверстников (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных).
7а. Копировать рисунки, изображения,	7б. Управлять каким-либо грузовым,

настраивать музыкальные инструменты.	музыкальные	подъёмным, транс портным средством (подъёмным краном, машиной и т.п.).
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные для них сведения в справочном бюро, во время экскурсии и т.д.		8б. Художественно оформлять выставки, витрины, участвовать в подготовке концертов, пьес и т.п.
9а. Ремонтировать изделия, вещи (одежду, технику), жилище.		9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.
10а. Лечить животных.		10б. Выполнять расчёты, вычисления.
11а. Выводить новые сорта растений.		11б. Конструировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома и т.д.).
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, поощрять, наказывать.		12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.		13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы и аппараты.		14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Составлять точные описания, отчёты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.		15б. Художественно описывать, изображать события наблюдаемые или представляемые.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице.		16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.		17б. Осуществлять монтаж здания или сборку машин, приборов.
18а. Организовывать культ походы людей в театры, музеи, на экскурсии, в туристические путешествия и т.п.		18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.
19а. Изготавливать по чертежам детали,		19б. Заниматься черчением, копировать

изделия (машины, одежду), строить здания.	карты, чертежи.
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.	20б. Работать на машинах (пишущая машина, компьютер, телетайп, телефакс).

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Типы профессий

Номера вопросов

Человек-природа	1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а
Человек-техника	1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а
Человек-человек	2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а
Человек-знаковая система	2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б
Человек-художественный образ	3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- **«человек–природа»** – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- **«человек–техника»** – все технические профессии;
- **«человек–человек»** – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- **«человек–знак»** – все профессии, связанные с обсьчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- **«человек–художественный образ»** – все творческие специальности.

Краткое описание типов профессий

I. «Человек-природа»:

Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

II. «Человек-техника»:

Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

III. «Человек-знаковая система»:

Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек -знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

IV. «Человек-художественный образ»:

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

V. «Человек-человек»:

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-человек» являются:

- люди

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

АРТ (ассоциативный рисуночный тест

Проективная тестовая методика, направленная на диагностику личности и её системы отношений в соответствии с основными принципами Л. Франка. Разработана во ВНИИ МВД Ю.Н. Кудряховым и В.П. Голубевым.

Этот рисуночный тест является сборным, стимульный материал, который был составлен нами на основе ряда графических тестов. Как показал опыт

применения методики АРТ, с ее мощью можно выявить следующие свойства личности и поведения: специфику ориентировки в окружающей среде, агрессию, особенности поведения в группе и общения, особенности восприятия и оценки неоднозначных ситуаций, актуальные проблемы в сфере взаимоотношений с лицами противоположного пола, наиболее типичные формы поведения в конфликтной ситуации, качественные характеристики представления человека о самом себе.

Методика проведения:

Обследуемому предлагают лист бумаги, разделенный на восемь квадратов-плоскостей для рисунков. В шести квадратах находится тестовой материал. В двух других рекомендуется сделать рисунок в соответствии с инструкцией.

- 1) В первом квадрате (исходный стимульный материал – точка в правом верхнем углу) предлагается нарисовать все, что захочется;
- 2) во втором квадрате – нарисовать крокодила;
- 3) в третьем (стимульный материал – прямоугольник) – нарисовать слона в прямоугольнике;
- 4) в четвертом – поставить свою подпись;
- 5) в пятом (стимульный материал – солнце в левом верхнем углу, луна – в правом верхнем углу) – нарисовать все, что угодно;
- 6) в шестом (стимульный материал – в левом нижнем углу берег, внизу вода, на берегу – дерево без листвы) – дорисовать по собственному усмотрению;
- 7) в седьмом (стимульный материал – наклоненная фигура) – также нарисовать все что угодно;
- 8) в восьмом (стимульный материал – по две вертикальных и горизонтальных, направленных друг к другу, дуги) – дорисовать.

Регистрационный лист к тесту АРТ

Инструкция: Нарисуйте все, что хотите в шести квадратах, а в двух – нарисуйте то, что там написано.

Ф.И.О. _____

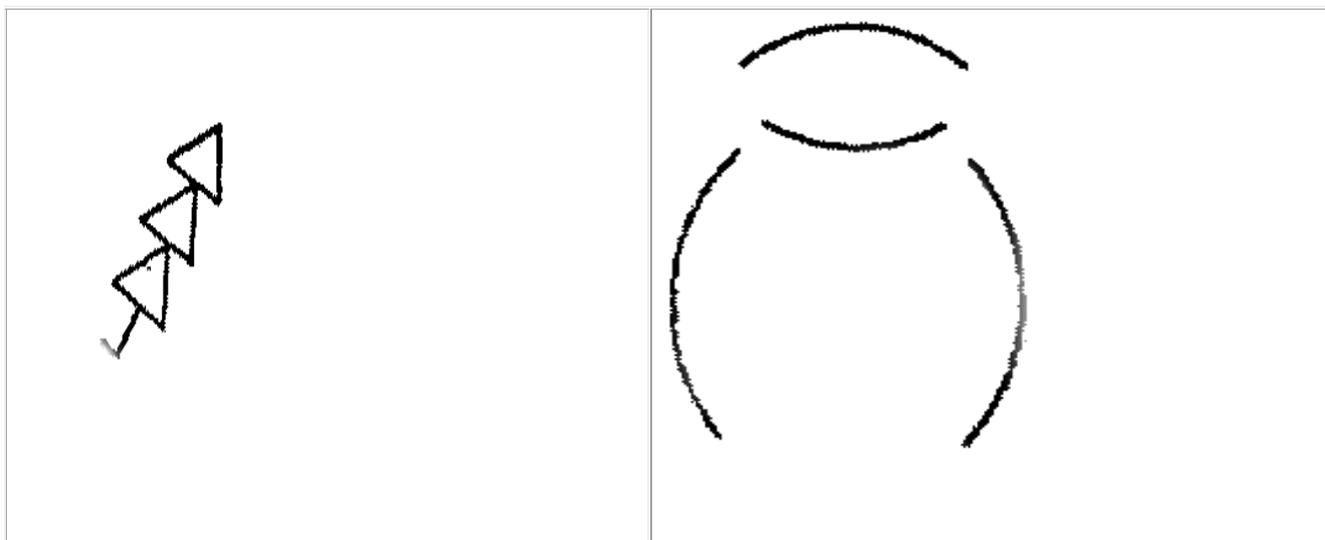
Возраст _____

Откуда приехал _____

Группа _____

Дата обследования _____

	крокодил
слон 	подпись
 	



Обследуемому указывается, что в каждом квадрате желательно использовать в своих рисунках исходный стимульный материал.

Последовательность заполнения квадратов и время не регламентируются. Все рисунки должны быть сделаны карандашом, чтобы не нарушить характер графической линии. Лист бумаги для бланка следует брать не глянецовый и желательно белого цвета.

Когда обследуемый закончит работу с тестом, необходимо подробно опросить его по каждому из рисунков, например, по таким вопросам: что изображено на рисунке; какие события происходят, что им предшествовало, что будет потом; какие мысли и чувства у каждого из изображенных персонажей. Если изображен одушевленный предмет, то надо попросить подробнейшим образом охарактеризовать его (мысли, чувства, желания, стремления, надежды, проблемы и т.д.). Если же изображен неодушевленный предмет, нужно попросить и его. Например, если обследуемый изобразил дом, следует выяснить, какой это дом, давно ли построен, живет ли кто-нибудь в нем; если живет, то какие мысли, чувства, проблемы беспокоят этих людей; чем они сейчас занимаются, чем будут заниматься. Если же никто не живет в доме, необходимо выяснить – почему, жил ли кто-нибудь раньше в этом доме, в связи с чем эти люди теперь не живут, будет ли в этом доме жить кто-нибудь в будущем и т.п.

При опросе обследуемого и интерпретации результатов необходимо исходить из того, что он свои проблемы, мысли, чувства и т.д. проецирует в той или иной форме (прямой или опосредованной) на персонажей или ситуации, изображенные им на рисунках.

Результаты, полученные с помощью методики, целесообразно оценивать в контексте данных психодиагностической беседы, в ходе которой можно проверить гипотезы, возникшие в результате тестирования.

Далее, как показывает наш опыт, в любом случае оценка рисунка только по формальным признакам, без соответствия его с описанием, не может дать достоверные результаты. При этом все восемь рисунков необходимо анализировать как одно целое; гипотеза, выдвинутая по одному рисунку, должна найти подтверждение и в других рисунках.

При анализе рисунков следует обращать внимание и на характер работы обследуемого с первоначальным тестовым материалом. Здесь возможны следующие две крайние позиции. В первом случае обследуемый активно «работает» с исходным стимульным материалом; изменяет, продолжает, перечеркивает и т.п. Во втором случае он совершенно «не работает» с предложенными тестовыми стимулами, никак не соотносит свои рисунки с ними. Естественно, что встречается и множество отношений промежуточного типа. В первом варианте активная позиция при работе с тестовым материалом может рассматриваться как аналог активного поведения в реальной жизни, с максимальным привнесением своей личности в элементы окружающего мира, в общие и любые иные формы социального взаимодействия. Вторая позиция свидетельствует о пассивном отношении к окружающему миру, погруженности в свой внутренний мир и личные переживания. Если встречается эмоциональное подчеркивание тех или иных деталей рисунков или их пропуск, то при опросе необходимо подробнейшим образом выяснить причины.

Рисунки эпилептика отличаются обычно чрезмерным количеством ненужных деталей, излишней тщательностью и замедленностью исполнения.

Успешная интерпретация теста возможна при оценке и анализе всех его восьми рисунков как единого целого. Информация, полученная по каждому из рисунков, должна быть объединена в единую целостную и непротиворечивую психологическую характеристику человека.

Перейдем теперь к анализу интерпретаций по отдельным рисункам АРТ.

В первой позиции теста выявляются особенности ориентации индивида в среде, и в частности, то, в какой степени он учитывает элементы окружающего его мира в своем поведении (имеется в виду не только

внешняя деятельность, но и внутренняя, психологическая, т.е. поведение в широком смысле).

При интерпретации рисунка в первой позиции нужно исходить из того, что она представляет собой модель пространства, а точка в ней является элементом этого пространства. Возможны следующие основные варианты интерпретации первой позиции. Обследуемый может, например, не заметить точку и нарисовать что-то, никак не связанное с ней. В другом случае он замечает точку, но в своем рисунке ее не использует. В третьем варианте точка используется в рисунке, но как абсолютно самостоятельный элемент; в четвертом – используется непосредственно в рисунке, но не несет центральной смысловой нагрузки; в пятом – как смысловой центр рисунка. Если точка является смысловым центром рисунка (сердцевина цветка, центр мишени, солнце и т.п.), то означает, что человек в максимальной степени стремится учесть элементы среды. Он активно стремится к полноценной ориентировке, пропуская окружающий мир через свои представления и понятия. По мере уменьшения смысловой центральной нагрузки – точки – изменяется и характер ориентировки. Противоположное значение имеет рисунок, когда обследуемый даже не замечает точки, что очень часто встречается у насильственных преступников. Это является прямым аналогом соответствующего поведения в реальности: такой человек часто не замечает то, что его окружает, не учитывает в поведении многие элементы среды, его поведение может протекать как бы вне ситуации. Естественно, что все остальные варианты занимают промежуточные места по своему значению и их следует интерпретировать исходя из предложенной биполярной смысловой шкалы видов ориентировки. Противоположное значение имеет рисунок, когда обследуемый даже не замечает точки, что очень часто встречается у насильственных преступников. Это является прямым аналогом соответствующего поведения в реальности: такой человек часто не замечает то, что его окружает, не учитывает в поведении многие элементы среды, его поведение может протекать как бы вне ситуации. Естественно, что все остальные варианты занимают промежуточные места по своему значению и их следует интерпретировать исходя из предложенной биполярной смысловой шкалы видов ориентировки.

Особо обратим внимание на некоторые тонкости интерпретации рисунков по первой позиции. Обследуемый может превратить точку в центральной смысловой элемент рисунка, но занять по отношению к ней пассивную позицию (например, нарисовать человека, который рассматривает ее через подзорную трубу). Такой тип рисунка встречается часто у лиц с

психастеническими чертами характера. Они тщательнейшим образом стремятся каждый элемент окружающего мира, но являются крайне нерешительными и тревожными, не верят в свои силы, что и приводит к детальной, но чисто созерцательной и пассивной ориентировке.

В другом варианте обследуемый может как бы «замаскировать» точку (например, нарисовать массу снежинок, капель дождя, звезд и т.п. в виде точек). Такие рисунки обычно встречаются у людей, которые стремятся к получению максимально полной информации о среде, преувеличивая ее значение. Для них не бывает ненужной информации, «мелочей», поэтому они собирают об окружающих любые сведения. Эту информацию они тщательно анализируют, накапливают и используют при социальном взаимодействии.

Во второй позиции теста выявляется наличие у человека агрессивных тенденций, что очень важно для криминологического исследования. В представлении людей крокодил обычно ассоциируется с такой чертой, как агрессия. Поэтому его рисунок является проекцией агрессивных черт характера, установок, злопамятности, подозрительности. При анализе рисунка необходимо обратить внимание на наличие прямых символов агрессии: открытой пасти, зубов, когтей, агрессивной позы (особенно показательно, когда крокодил что-то или кого-нибудь поедает. О наличии агрессии будут также свидетельствовать заостренные элементы рисунка и большие размеры нарисованного крокодила.

Тщательное вырисовывание крокодила, по сравнению с другими рисунками, также свидетельствует о наличии актуальной агрессии. Глаза в этом рисунке имеют информативное значение, их вырисовка говорит о повышенной восприимчивости, подозрительности и поиске проявления агрессии со стороны окружающих. Хвост символизирует наличие такой черты, как злопамятность. Чем более он выражен в рисунке, тем сильнее проявляется эта черта. Иногда встречаются рисунки, в которых крокодил как бы маскируется (плывет в воде, скрывается в зарослях и т.п.), что свидетельствует о наличии латентной агрессии. Обычно это встречается, когда она по тем или иным причинам не может быть открыто реализована.

Возможен и такой вариант рисунка: крокодил нарисован крайне агрессивным (открытая пасть, множество зубов и т.п.), а в словесной характеристике обследуемый описывает его как доброго, мягкого, ленивого. Это встречается у людей, которые декларируют свое доброжелательное отношение к окружающим, скрывая наличие агрессии. Такое впечатление много производят осужденные за насильственные преступления.

В третьей позиции теста выявляются особенности поведения человека в социальной группе и то, в какой степени он придерживается конвенциональных норм. Если рисунок слона выходит за рамки прямоугольника, как бы разрывает его, то обычно это свидетельствует о тенденции к нарушению норм. Объясняется это тем, что сам по себе прямоугольник является ограничением, символизирующим действием норм. Естественно, что пренебрежение этим ограничением, несмотря на инструкцию, которая также является моделью императивного действия норм, свидетельствует о неспособности или нежелании человека придерживаться в своем поведении нормативных предписаний. Изучение человека с помощью АРТ позволило предположить, что в этой позиции выявляется тенденция человека к нарушению не каких-то конкретных видов норм (правовых, нравственных и т.д.), а скорее психологическая переносимость любых внешних ограничений поведения, формальных и неформальных. Таким образом, рисунок слона является прямым аналогом поведения человека в группе. Агрессивное поведение в группе проявляется в тех случаях, когда у слона рисуются бивни, слон находится в угрожающей позе. Значение такой детали, как уши, - прямые: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Люди, у которых особенно выражена эта черта, рисуют слона с поднятыми ушами, слон как бы прислушивается. По другим деталям определяется, предпринимает ли обследуемый какие-либо действия для завоевания признания окружающих. Поднятый хобот – стремление привлечь к себе окружение, быть в центре внимания. Глаза – интерпретируются так же, как в рисунке крокодила. Ресницы – признак наличия истероидно-демонстративных черт (если встречаются у мужчин, то свидетельствует о наличии «женских» манер поведения). Хвост символизирует отношение к себе, к собственным действиям, самооценку. Поднятый хвост – положительная оценка себя, своих действий в группе. Опущенный вниз – недовольство собой, своими социальными действиями, положением в группе.

Большое информативное значение имеет расположение слона в прямоугольнике. Если рисунок занимает весь прямоугольник, слону как бы «тесно» в нем, это свидетельствует о стремлении к доминированию в группе. Незначительные размеры рисунка – отсутствие тенденции к доминированию, заниженная оценка своего социального статуса. Чаще слон изображается с боку, но встречаются и другие варианты: он нарисован анфас или сзади. Вид с боку не имеет особой информативной нагрузки. Изображение его анфас интерпретируется как эгоцентризм во взаимодействиях. Изображение сзади –

пренебрежительное отношение к социальной группе. Иногда это может быть защитной реакцией или отражать реакцию ухода от социальных контактов.

Особый интерес вызывают рисунки, когда слон изображается в границах прямоугольника, но из самого прямоугольника делается картина, фотография, литография и т.п. Такие рисунки чаще встречаются у лиц, воспринимающих социальную среду (или свою группу) как нечто неизменное, застывшее, привычное. При социальном взаимодействии они пассивны и не стремятся к изменению своей социально-психологической позиции, и при этом их поведение стереотипно, его составляют одни и те же формы. Достаточно часто такие рисунки встречаются у лиц, которых не принимает социальная группа или они сами обычно не совсем обоснованно считают, что группа их не принимает. Но в любом случае поведение такого рода лиц будет состоять из определенных социальных штампов, являющихся защитными реакциями.

Наиболее типично подобное поведение для шизоидных личностей, которые стремятся к психологической изоляции от социальной среды. Такое поведение характерно и для многих осужденных, плохо адаптированных в учреждении, где они находились. Их поведение в группе лишено естественности, они замкнуты и стараются избегать любых обязательств и ответственности. Некоторые рисуют слона как бы за решеткой, тем самым отражая в своих рисунках невозможность желаемого социального поведения, проблемы отрыва от привычного окружения, социальную изоляцию.

Четвертая позиция теста предназначена для выявления особенности общения. Люди, придерживающиеся формализованного и регламентированного общения, обычно ставят свою подпись не в центре квадрата. Если подпись расположена в верхней части квадрата, то это интерпретируется как стремление подчеркнуть свой социальный (а иногда и социально-психологический) статус. Подпись, сделанная в нижней части, встречается у людей, строго придерживающихся социально-ролевого общения. Общительные люди, легко устанавливающие контакты, ставят свою подпись в середине квадрата, наличие в подписи начальных букв имени и отчества свидетельствует о выраженной тенденции к самоутверждению. Чрезмерное увлечение длинной подписью по сравнению с количеством букв, составляющих фамилию, имеет аналогичное значение и встречается у людей, страдающих от недостатка социального признания.

В пятой позиции теста являются особенности субъективного восприятия и оценки действительности. Поскольку пятая позиция содержит реальное

противоречие (луна и солнце), то рисунок в ней является моделью субъективного отношения человека к неоднозначности жизненных ситуаций. Возможны несколько основных вариантов такого рода отношений. Есть люди, восприятие которых полностью определяется полярными оценками (хорошее – плохое; доброе – злое; светлое – темное и т.д.), и в их рисунках также присутствует такое деление. Они, например, проводят линию, делящую пополам пространство пятой позиции по принципу: день – ночь или аналогичному.

Противоположенный тип оценки и отношения к ситуации встречается у людей, которые стремятся в своих рисунках объединить или примирить это противоречие. Например, они рисуют состояние природы, которое бывает вечером или ранним утром, когда можно на себе увидеть одновременно и солнце, и луну. Такие люди обладают гибкой системой оценок, не стремятся однозначно определить ситуацию (хорошее – плохое), их не смущает имеющееся противоречие, и они воспринимают жизнь такой, какая она существует в реальности, независимо от их субъективного отношения.

В этой позиции встречаются также рисунки, которые никак не связаны со стимульным материалом, т.е. исходное противоречие как бы не замечается. Такой рисунок встречается у людей с несформированным подходом к реальности, пассивных и не стремящихся к пониманию и осмыслению того, что происходит вокруг них.

Эгоцентризм, оценка и анализ реальности только с позиций собственных потребностей и желаний находят проявление в рисунке в виде субъективного объединения исходного стимульного материала. Например: рисуется дом, в котором с утра до вечера происходят какие-либо события, или рисуется собственное времяпрепровождение (например, «днем я загораю под солнцем», «вечером иду на свидание»).

При анализе рисунков по пятой позиции необходимо также учитывать, что в них могут быть спроецированы личные проблемы обследуемого, его желания и стремления. В этом случае интерпретация может также и наличие конкретной актуальной ситуации, ее субъективное значение для обследуемого.

Шестая позиция теста направлена на выполнение актуальной личной ситуации обследуемого в сфере отношений с лицами противоположного пола. В этой позиции исходный стимульный материал выражает собой как бы две противоположные стихии: максимальную стабильность (земля,

берег) и максимальную нестабильность (вода, море, река). Поэтому вода символизирует собой, как правило, эмоционально-чувственный аспект отношений, постоянно меняющийся во времени и по степени интенсивности, а берег олицетворяет стабильность, определенность, ограниченность, что можно соотнести условно со стабильностью семейных отношений. Как стимульный материал дерево, растущее на берегу, направлено на выявление наличия тенденций бытового оформления взаимоотношений. Эти условные значения являются исходными для интерпретации рисунков по шестой позиции. Но особое значение здесь имеет описание рисунка обследуемым. В рисунках этой позиции, особенно в их описании, действительно отражаются проблемы и особенности взаимоотношений с лицами противоположного пола.

Иногда обследуемый воспринимает изображение воды как твердую почву (поле, песок, пашня). Обычно это связано с отсутствием эмоционально-чувственного опыта взаимоотношений либо с крайней неудовлетворенностью ими. Изображение птиц, особенно летающими над волнами чаек, имеет значение надежды, мечтаний и т.п. Корабль, лодка, парусник предполагают наличие актуальной проблемы, которая решается тем или иным способом в зависимости от направления движения судна. Если корабль движется к берегу, то это означает стремление к максимальной стабильности отношений: если от берега, - то это имеет противоположный смысл. Очевидно «корабль» приобретает такое значение потому, что это единственное средство передвижения в такой нестабильной стихии, как вода. И поэтому если возникает необходимость в смене эмоционально-чувственного аспекта отношений (в сторону стабильности или, наоборот, нестабильности и неустойчивости, а также в случае нереализованного стремления в этой сфере), то в рисунке это можно передать с помощью корабля или какого-либо другого судна, поскольку исходным стимульным материалом является вода. В случае отсутствия проблем и трудностей в эмоционально-чувственном аспекте отношений, у обследуемого не возникает необходимости в смене личной ситуации. Корабль или какие-либо другие плавающие судна не рисуются, и актуальная ситуация полностью передается в описании рисунка.

Такие дополнительные детали рисунка, как листва на дереве, кустарник на берегу и т.п. встречаются у людей, придающих большое значение бытовому оформлению личных отношений. О напряженности влечений в сфере отношений с противоположным полом у мужчин, например, свидетельствуют рисунки с агрессивными проявлениями (самолет,

пикирующий на цель, пиратский или военный корабль и т.п.). Большое информативное значение имеет рисунок человека в этой позиции. Обследуемые при описании часто наделяют его своими проблемами, чертами и желаниями.

Седьмая позиция теста выявляет особенности поведения человека в конфликтной неустойчивой ситуации, что, как и предыдущие данные, имеет большое значение. Наклонная фигура, являющаяся здесь стимульным материалом, уже в силу своего пространственного положения символизирует неустойчивость. В рисунках могут проявляться следующие варианты поведения. Люди, выбирающие для решения неустойчивых ситуаций агрессивный путь, идущий на конфликт, наклоненную фигуру принимают за елку и рисуют человека, который ее спиливает или рубит. Но в этом случае конфликтность человека ограничивается чаще всего сферой бытовых отношений.

Если же человек конфликтен и агрессивен и в бытовой, и в социальной сферах, то в рисунке это проявляется следующим образом: рисуется несколько аналогичных наклонных фигур, одна из которых поддерживается аналогичной наклоненной фигурой. Такие рисунки можно проинтерпретировать как стремление к разрешению конфликта путем его обострения. Противоположное значение имеют рисунки лиц, которые любым путем стараются стабилизировать неустойчивость фигуры. Например, они могут нарисовать подпорку или человека, поддерживающего фигуру, нарисовать корневую систему и т.д. Люди, обнаруживающие стремление к рациональному решению неустойчивой ситуации, обычно рядом с наклонной фигурой рисуют прямые фигуры или деревья, тем самым как бы показывая образец того, что должно быть на самом деле. Иногда из наклонной фигуры делается, например, ракета или стая журавлей, улетающих в небо, что обычно встречается у лиц, которые любую неустойчивую ситуацию пытаются психологически нейтрализовать путем вытеснения ее из своего сознания. О крайне пассивном отношении к неустойчивой ситуации свидетельствуют рисунки типа: «грибы растут под елкой», «ежик убегает из-под елки», «рядом с елкой собирают грибы» и т.д. Иногда такие рисунки встречаются у инфантильных личностей, не способных к восприятию ситуации неустойчивой или конфликтной для себя.

Встречаются также рисунки, когда стабилизация наклоненной фигуры осуществляется путем того, что кто-то взваливает ее на плечи («дед мороз несет елку») или несет ее в руках или иным способом. Такие рисунки

характерны для людей, которые, не пытаясь активно разрешить конфликтную ситуацию, максимально в нее включаются, надеясь таким способом ее нейтрализовать (буквально «вытягивают конфликт на своих плечах»). Иногда в рисунках проявляются парадоксальные и необычные реакции на неустойчивую ситуацию. Например, наклонная фигура превращается в елку и всячески украшается, или же она поджигается, или рисуется человек, собирающий с нее плоды.

Первый вариант рисунка может встречаться у людей, которые получают своеобразное эмоциональное удовлетворение от нахождения в конфликтной неустойчивой ситуации. Во втором варианте человек решает конфликтные ситуации путем полного выхода из них, психологически уничтожая источник конфликта. И в последнем случае рисунок символизирует собой использование конфликтной ситуации для получения тех или иных эмоциональных выгод.

Исходный тестовый материал в восьмой позиции стимулирует обследуемого к изображению человека или только его лица. Интерпретация этой позиции основывается на том, что обследуемый создает в ней свой автопортрет или проецирует наиболее характерные черты своей личности. Если нарисован человек или лицо человека, необходимо попросить обследуемого как можно более полно охарактеризовать его, рассказать о проблемах этого человека, чертах характера, привычках, склонностях и т.д. Выражение лица человека является характеристикой типа личности обследуемого.

Как показывает наш опыт, в этой позиции теста часто встречаются и рисунки животных или неодушевленных предметов. Такие рисунки также являются прямой характеристикой личности обследуемого и требуют тщательного дополнительного опроса. Например, могут быть нарисованы: кукла, снеговик, сказочный герой. Во всех этих случаях правильно построенный опрос обследуемого приведет к тому, что он наделит своими чертами и проблемами нарисованный им персонаж. Но большое информативное значение может иметь и сам характер изображенного предмета. Например, снеговика в восьмой позиции рисуют чаще всего люди, отличающиеся мягкостью, пассивностью, женственностью. Куклы рисуют инфантильные личности с неустойчивым представлением о себе. Каким бы ни был парадоксальным рисунок в этой позиции в плане характеристики личности, его необходимо рассматривать как представление обследуемого о себе, причем не обязательно осознанное. Но иногда имеют место случаи,

когда обследуемый проецирует в своем рисунке только наиболее актуальную личную проблему, что выясняется в процессе беседы.

По своей природе данный тест является ориентировочным и как единственный метод исследования применяться не может, так как его валосность полностью определяется опытом исследователя и его навыками интерпретации рисунков. Особая ценность методик, заключается в том, что она дает возможность получения достаточно полной информации о тех аспектах личности и жизни человека, которые он, как правило, скрывает от окружающих. Методика проста в употреблении, относится к разряду экспресс-методов и позволяет в относительно короткий промежуток времени (10-15 мин) составить представление о характере человека и его актуальной жизненной ситуации. Методика достаточно надежна, поскольку инструкция и исходный стимульный материал не вызывает у обследуемого никаких опасений, реакций «ухода». Ценность ее в аспекте изучения личности прежде всего в том, что она дает информацию, позволяющую строить вероятную модуль поведения человека в той или иной, особенно в критической ситуации, а также позволяет оценить общее психологическое состояние, наличие патологических черт и влечений.

Анкета для анализа исходного состояния готовности осужденных к поиску работы после освобождения

Анкетирование проводится в целях оказания помощи при поиске работы после освобождения.

Анкета для анализа исходного состояния готовности осужденных к поиску работы после освобождения

1. Фамилия Имя Отчество _____

2. Как Вы оцениваете свои шансы на трудоустройство после освобождения (подчеркните, выбранный Вами вариант):

100%; 50 %: 25%; 0% .

3. Перечислите известные Вам источники информации о вакантных рабочих местах: _____

4. Укажите перечень документов необходимых для трудоустройства:

5. Перечислите известные Вам организации, оказывающие содействие осужденным в трудоустройстве после освобождения:

1. _____

2. _____

3. _____

6. Имеете ли Вы опыт по заполнению резюме? _____

7. Какими качествами на Ваш взгляд должен обладать человек чтобы успешно закрепиться в рабочем коллективе? (подчеркните выбранные Вами варианты):

- трудолюбие;
- самостоятельность;
- самоконтроль;
- умение бесконфликтно общаться с коллегами;
- умение быстро и точно выполнять задания руководителя;
- умение нести ответственность за результаты своей работы;
- стремление к повышению квалификации.

8. Какими качествами обладаете лично Вы? (подчеркните выбранные Вами варианты):

- трудолюбие;
- самостоятельность;
- самоконтроль;
- умение бесконфликтно общаться с коллегами;
- умение быстро и точно выполнять задания руководителя;
- умение нести ответственность за результаты своей работы;
- стремление к повышению квалификации.

9. Ваше образование _____

10. У вас есть профессия? Какая? _____

11. По какой специальности Вы бы хотели работать? _____

12. Какую заработную плату вы бы хотели получать? _____

Спасибо за ответы!

Групповой тренинг для лиц, освободившихся из мест лишения свободы

Психолог: «Работа над собой и самосовершенствование - это очень сложный труд. Но он необходим. И эта работа предполагает не только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только плохого человека, но и хорошего. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко.

Некоторые люди полагают, что не обладают никакими положительными качествами, которые могли бы послужить им для их внутренней точкой опоры. Как это ни странно, но большинство людей не умеют думать о себе в позитивном смысле. Следует обратить внимание на то, что «сильные стороны» - это не то же самое, что «положительные черты характера» или «достоинства». Бывает и так, что какое-то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но окружающие люди не одобряют его или оно не соответствует моральным нормам. Поэтому если мы будем анализировать «сильные стороны» только как возможность для человека найти внутреннюю опору, очень важно принимать во внимание, для чего использует человек свои сильные стороны.

Овладению вами навыками самопознания и должен послужить предлагаемый тренинг».

Занятие «Будем Знакомы»

Упражнение «Представление»

Цель: Познакомить участников тренинга друг с другом. Снять психологические барьеры, диагностика представлений, осужденных о себе, формирование установок на выявление позитивных личностных качеств,

умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими, а также создание условий для самораскрытия и формирования установки о значимости своей личности.

Психолог объясняет, что для успешной работы группы необходимо знать друг друга, поэтому он просит всех по очереди кратко рассказать о себе. Важно говорить не только о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личностных качествах. Акцент необходимо делать на раскрытии своих достоинств. Это важно во многих ситуациях, например, при решении вопроса о трудоустройстве, где многое зависит от умения «подать себя». Все члены группы могут задавать вопросы. Форма обсуждения должна быть мягкой, заинтересованной. На самопрезентацию одного человека отводится 5 минут.

Участникам тренинга дается следующее пояснение: «В представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего».

После выполнения упражнения необходимо спросить у каждого участника, какие это вызывает чувства и ощущения. Какие чувства возникли у других участников группы.

Упражнение «Мое настроение похоже на...»

Цель: высвобождение групповой энергии, снятие напряжения и страха.

Психогимнастика завершается ещё одним кругом с описанием своего актуального состояния, настроения. Ожидания от тренинга? Опасения, связанные с тренингом?

После этапа «Знакомство» психолог рассказывает о правилах работы группы.

Правила:

1. «Здесь и теперь».
2. Искренность и открытость.
3. Правило «поднятой руки».
4. Активность.
5. Конфиденциальность.

Помимо указанных норм следует оговорить способ обращения друг к другу. Общение между всеми участниками и ведущими независимо от возраста и социального статуса рекомендуется осуществлять на «ты». Это позволяет создать дружескую и свободную обстановку в группе, хотя обращение на «ты» достаточно трудно на первых порах вследствие привычки и определенной иерархичности отношений.

Условия взаимодействия, их игровой характер позволяют отчасти снять естественное напряжение и тревогу участников. Нормы тренинговой группы создают особый психологический климат, часто резко отличающийся от того, который имеется в традиционных группах. Участники тренинга, осознавая это, начинают сами следить за соблюдением групповых норм.

Также нужно помнить о праве психолога. Психолог имеет право прервать упражнение или другую деятельность группы (или конкретного участника) в том случае, если это мешает групповому процессу. Так же психолог следит за соблюдением принятых группой правил.

Правил может быть меньше или больше (возможно кто-то захочет ввести свое правило), но так или иначе они должны регламентировать отношения между участниками группы в процессе работы.

Упражнение «Высказывание ожиданий»

Психолог: «Итак, мы с вами познакомились. Теперь подумайте и ответьте, с какой целью вы сюда пришли и что вы ожидаете от занятий в этой группе. Сформулируйте свои цели и ожидания максимально четко».

Упражнение «Анализ жизни»

Психолог: «Мы можем много чему научиться у природы. Именно в природе мы наблюдаем постоянные циклические изменения. Все растения, животные проходят через это. Зима дарит всем покой. Весной жизнь снова просыпается. Летом она полностью расцветает. Осень разрешает собирать урожай, а потом снова начинается новый цикл рождения и смерти. Все имеет свои циклы. Пусть эта мысль станет нам отправной точкой для раздумий. Возьмите листок бумаги и составьте список того, что в вашей жизни отмирает, становится более слабым, теряет значимость, отходит на второй план. Возможно, заканчивается дружба или работа. Или постепенно

становятся иными внутренняя позиция, жизненная философия, политические взгляды... Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но еще не исчезло до конца.

А теперь составьте еще один список – перечень того, что находится в стадии развития, того, что еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что вот-вот появляется, становится все более важной частью вашей жизни. Возможно, это новая дружба, новый интерес, какое-то желание. Пишите по возможности конкретнее.

Выберите теперь из второго списка тот пункт, который вам в особенности интересен и важен. Напишите к нему небольшое объяснение:

Какова предыстория появления?

Что помогает становлению?

Что мешает?

Может ли это стать важной жизненной целью?

Какой будет ваша жизнь, если это будет развиваться дальше?

Обсуждение: что показалось вам интересным или неожиданным?

Изменился ли ваш взгляд на то, что происходит в вашей жизни?»

Упражнение «Сила моих желаний»

Психолог: «Сейчас мы с вами попробуем посмотреть на свои желания и проверить их силу.

Вообразите, что вы идете по узкой тропинке через лес. Посмотрите вокруг себя. Что это за лес? Светлый или темный? Что вы слышите?

Вдруг тропа поворачивает и выводит вас к старому лесу. Вам становится интересно, и вы заходите в него. Вы видите перед собой разные стеллажи, ящики, сосуды. Этот дом оказался старым магазином. Причем волшебным.

Я – продавец. Пожалуйста, проходите! Здесь вы можете получить все, что хотите. Но есть правило: за выполнение любого желания вы должны будете от чего-то отказаться или что-то отдать.

Тот, кто хочет воспользоваться услугами магазина, может подойти ко мне и сказать, что он желает приобрести. Я задам лишь один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Он должен будет решить, готов ли он совершить обмен.

Теперь, если кто-то хочет, может сам попробовать себя в роли хозяина магазина.»

Обсуждение: поделитесь своими ощущениями и переживаниями.

Упражнение «Мудрец из храма»

Психолог: «Вот и подошел к концу наш тренинг. Он был труден для нас, мы немного устали, но и много нового узнали о себе, так и о других. Однако, большую часть этой информации вы сейчас не осознаете, поскольку ее было слишком много, а потому она вся ушла в подсознание. Поэтому давайте попробуем ее оттуда поднять на поверхность. Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. И попытайтесь представить то, что я буду говорить. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Если кто-то ничего не увидит, просто отдыхайте.

Вообразите, что стоите на лужайке в старом лесу. Густая трава поднимается по коленям, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, в их листве шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание ветвей. Вы ощущаете приятный аромат трав и цветов. Кудрявые тучки и синее небо предвещают отличную погоду. Вы пересекаете лужайку и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна на траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь прогуливаетесь по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу дома необыкновенной архитектуры. Вы направляетесь к этому дому. Деревья отступают. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной суеты, от погони за призрачным счастьем. Это храм- место тишины и покоя, место для раздумий и самопознания. Несколько широких ступенек ведут к дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, которые украшают двери. Вы поднимаетесь по ступенькам и открываете дверь. Она поддается легко и бесшумно. Внутри

храма полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах-старинные росписи. Всюду полки, на которых великое множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив, двери, через которую вы вошли, - большой дубовый стол, за которым сидит мудрец в белоснежной одежде. Его добрые и умные глаза направлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите ближе к мудрецу, который знает все тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную середину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца.

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, как и раньше, солнечный день. Вы спускаетесь по ступенькам и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к поляне, где и началось все путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз осматриваете взглядом пейзаж вокруг... и снова переноситесь сюда, в эту комнату...

А теперь, поделитесь своими впечатлениями об этом и тренинге в целом. Спасибо всем за работу!»

Занятие «Самопознание»

Мини-лекция на тему: «Самопознание»

Цель: способствовать осознанию, переживанию своего «Я», осмысление самораскрытия как способа гармонизации внешнего и внутреннего «Я», построение значимых отношений.

Психолог: «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, настроение. 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, или то, что психологи называют «Я — концепция» - совокупность всех представлений человека о себе, установок: кто я? Что я собой представляю? Какой я?

Отношение к миру и окружающим людям, способность к самостоятельным решениям, свободным и ответственным действиям зависят от того, какова его «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.

Основным инструментом формирования образа «Я» становятся самооценка и оценка человека другими людьми. Самооценка, а также наше самочувствие зависят только от нас самих. Часто у человека формируется завышенная самооценка, что проявляется в излишней самоуверенности, неспособности реально оценивать 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. Развитие «Я — концепции» необходимо для понимания самого себя.

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 проступок, с удивлением спрашивали себя: неужели это я? Неужели я на такое способен? Существующее расхождение между образом «Я» и истинным «Я» воспринимается как дискомфорт. 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.

Человек с развитой «Я — концепцией» осознает причины дискомфорта как проявление собственных проблем, стремится прежде всего изменить что-то в себе.

Путь к себе лежит через самораскрытие. Стремление к открытости каждого из нас открывает нам путь к взаимопониманию и пониманию себя.

Открыть свое «Я», принять себя, сформировать целостный образ «Я» в состоянии каждый человек. Нужно только захотеть».

Упражнение «Самооценка»

Цель: Развитие адекватной самооценки.

Материалы: карточки по количеству участников с набором личностных качеств.

Методика: Участникам раздается перечень личностных качеств на отдельных карточках. Задача каждого эти качества проанализировать по степени важности (индивидуальная работа).

Затем вся группа приступает к выполнению общего задания. В ходе совместного обсуждения группа приходит к решению, какое качество является самым важным для человека. Затем выбирается второе по степени важности и т.д. Спорные вопросы обсуждаются до полного согласия.

После этого участники тренинга сопоставляют свои самооценки с проранжированными группой качествами. Психолог предлагает участникам обсудить, что происходило в группе во время дискуссии.

Перечень качеств для ранжирования:

Смелость, энергичность, доброжелательность, терпеливость, грубость, вспыльчивость, трусость, высокомерие, презрительность, жестокость, застенчивость, настойчивость, целеустремленность, уверенность в себе, упрямство, завистливость, общительность, порядочность, мстительность, подозрительность.

Упражнение «Луковица»

Цель: Развитие способностей к самоанализу, выделению глубинных и внешних свойств личности.

Психолог: «Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это Ваше «Я», слой внешний масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое «Я». Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него. Расскажите, Что или Кого вы увидели».

Упражнение. «Без маски»

Цель: создание эмоциональной и поведенческой раскрепощённости; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Примерное содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»

«Верю, что я ...»

«Мне бывает стыдно, когда я ...»

«Я не верю людям потому что...»

«Я не люблю, когда...»

«Особенно меня раздражает, что я ..." и т.п.»

Упражнение «Меня зовут.... Я люблю себя за то, что...»

Цель: Снять напряжение в группе, повышение самооценки участников.

Все участники садятся в круг, каждый называет свое имя и говорит, за, что себя любит. Это упражнение помогает осознать отношение к себе и характер взаимоотношений с окружающими людьми.

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: осознание личных ценностей и их влияние на поведение в значимых ситуациях.

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.п. Это упражнение направлено не только на самораскрытие, но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Психолог должен пресекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Высказываются все по очереди.

Затем участники объединяются в группы по 2 — 3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

Упражнение «Контраргументы»

Цель: создание организационной предпосылки для личностного роста.

Психолог: «Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить».

Например,

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь	Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо
---	---

Упражнение «Прояснение жизненных ценностей»

Психолог «Будьте правдивы с самим собой. Ценности довольно трудно выявить, т.к. о них не принято говорить. Они бывают достаточно смутными и не всегда совпадают с официально пропагандируемыми в обществе. Поэтому, не выявив их, вы не добьетесь перемен во взглядах.

Запишите на отдельных листочках бумаги 10 своих жизненных ценностей (т.е. ответьте на вопрос, что для вас наиболее важно в жизни). Будьте готовы к их обсуждению в группе. Обсудите жизненные ценности в группе, обратив внимание на следующие проблемы: какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства людей; какие сферы жизнедеятельности преобладают при описании ценностей (работа, семья, здоровье и т.д.); изменились ли жизненные ценности за последние годы? В чем изменения выражаются; нет ли противоречий в жизненных ценностях? Есть ли альтернативные; о каких жизненных позициях человека можно сказать на основе жизненных ценностей; всегда ли вы поступаете (действуете) в соответствии с заявленными ценностями?»?

Упражнение «Храм тишины»

Цель: упражнение служит для снятия эмоционального напряжения, нередко в Психолог: «Примите максимально удобную позу. Успокойте своё дыхание и вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города...Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на прохожих, на выражение их лиц, на их фигуры...Заметьте, что одни выглядят встревоженными, а другие спокойны и радостны...Обратите внимание на транспорт, скорость его движения, шум

и гул автомобилей, визг тормозов. Может быть вы слышите и другие звуки? Посмотрите на витрины магазинов... Вот булочная...Цветочный магазин...Может быть вы увидели в толпе знакомые лица? Вы подойдёте и поприветствуете этого человека или пройдёте мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного вы заметите большое здание, по архитектуре отличающееся от других. На нём большая вывеска: «ХРАМ ТИШИНЫ». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни одного слова. Вы подходите и трогаете тяжёлые резные деревянные двери, открываете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной...

Когда вы захотите покинуть это здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как вы теперь себя чувствуете? Запомните дорогу, которая ведёт к «Храму тишины», чтобы вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда.

Кинотерапия

Просмотр фильма «Бык»

«Бык» — российский драматический криминальный фильм режиссёра Бориса Аكوпова. Премьера фильма в России состоялась 22 августа 2019 года. Главный призёр фестиваля «Кинотавр» 2019 года.

События фильма разворачиваются в небольшом подмосковном городе весной 1997 года. Молодой лидер преступной группировки Антон Быков по прозвищу «Бык» вынужден зарабатывать любыми способами, чтобы обеспечить свою семью. После районной «стрелки» Антон попадает в отделение милиции, откуда его вызволяет один из московских авторитетов. Взамен он просит героя о маленькой, но опасной услуге. Тот соглашается, но слишком поздно понимает, какие последствия ожидают его и дорогих ему людей.

Занятие «Мое прошлое»

Упражнение «Радость»

Цель: диагностика ценностных ориентаций и развитие доверительных отношений между членами группы.

Психолог: «Вспомните ситуацию, когда Вы в своей жизни испытывали самую большую радость. Вспомните это состояние, чувство. Расскажите о своем воспоминании от первого лица в настоящем времени».

Упражнение «События, которые оставили след в нашей памяти»

Цель упражнения: анализ жизненных событий.

Каждый член группы рассказывает о жизненном событии, которое оставило след в его памяти, так или иначе, оказали влияние на принятие нами тех или иных жизненно важных решений.

Упражнение «Обида»

Цель: Развитие установки неприятия антигуманных поступков; повышение самокритичности в восприятии своих поступков; диагностика отношения к наказанию.

Психолог задает вопросы:

- какой поступок в отношении Вас был самым несправедливым, обидным;
- кто его совершил;
- каковы его последствия;
- какие чувства вы испытываете, вспоминая об этой ситуации?

Каждый член группы отвечает на эти вопросы.

Если в качестве несправедливого отношения к себе называют наказание к лишению свободы, то уточняется, кто еще придерживается такой позиции, и тем самым осуществляется диагностика отношений к преступлению и наказанию.

Упражнение на растворение чувства обиды

Психолог: «Расслабьтесь, закройте глаза. Дышите спокойно и ритмично. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, который вас обидел. Вызовите в памяти его образ. Произнесите про себя следующую формулу: «Перед моим внутренним взором появляется человек (тот или иной образ)». Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите глубокую расслабленность. Попробуйте ощутить улыбку, но не на лице, а внутри себя. Улыбка озаряет все ваше существо. Вы будто улыбаетесь животом.

Ваша улыбка мягкая, едва уловимая, подобная цветку розы, распустившемуся у вас в животе и источающему аромат по всему телу. Почувствуйте, как вместе с улыбкой у вас рождается хорошее настроение и удивительное чувство покоя и внутренней гармонии. А теперь считаем до шести. «Один» — ноги легкие, «два» — руки легкие, «три, четыре» — сердце и дыхание совершенно нормальны, «пять» — лоб прохладный, «шесть» — руки сильные; глубоко вздохнуть, глаза открыть!» Вы чувствуете себя совершенно спокойно и бодро».

Упражнение «Полезное дело»

Цель: Развитие гуманистической установки по отношению к другим людям.

Психолог: «Вспомните полезное (доброе) дело, которое Вам пришлось сделать для других людей. В чем оно выразилось? Каковы его последствия? Какие чувства вы испытываете, когда делаете доброе дело для других людей и когда вспоминаете об этом».

Все члены группы высказываются по очереди.

Психолог: «Подумайте, делали ли для Вас доброе и бескорыстное дело другие люди? Кто они? Что Вы испытывали по отношению к этим людям?»

Все члены группы высказываются по очереди.

Упражнение «Освобождение от чувства вины, неуверенности, тревоги»

Психолог: «Поскольку неуверенность подразумевает нарушение чьих-то стандартов, надо помочь самому себе решить, каким стандартам вы хотите соответствовать, а какие устарели и принадлежат другим людям».

Процесс избавления от неуверенности (стыда)

Психолог: «1. Определите, о чем вы думаете, когда вы неуверенны или сильно смущены. Когда вы ощущаете неуверенность? Что вызывает у вас чувство неловкости? Вам необходимы 2 минуты, чтобы осознать, что вам нужно увидеть или сказать себе, чтобы почувствовать неуверенность, замешательство. Почти у всех бывает образ, хотя часто его сначала не осознают. Что приходит вам в голову.

2. Подумайте о случае, когда вы нарушили правило, но не чувствовали неуверенности (неловкости). Вместо этого вы справились с ситуацией способом, который считаете конструктивным. Мы назовем это вашим «ресурсным» переживанием.

3. Отметьте различия между переживаниями «неуверенности» и вашего «ресурса». Отметьте, какой величины вы и любые другие люди в обоих переживаниях.

4. Трансформируйте «неуверенность» в «ресурсный» опыт.

Теперь либо увеличьте себя, либо уменьшите окружающих - пока вы не сравняетесь в размерах.

5. Оцените стандарты. Сначала спросите себя: «Какой стандарт я нарушил в ситуации, в которой испытывал стыд?»

6. Программирование будущего.

Учитывая норму окружающих и норму, которую вы хотите для себя, сначала решите, как бы вы сейчас поступили в данной ситуации».

Ресурсная релаксация

Психолог: «Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень спокойна и счастлива. Не затронута страхами и проблемами о будущем, пребывает она в полнейшем мире и счастье. До неё нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете, её можно представить в виде некоторого образа – язычка пламени, драгоценного камня или потаенного образа, спокойного, с гладкой без малейшей ряби поверхностью, или ещё чего-нибудь. Преисполненная глубокой умиротворенности и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что этот огонек, этот

драгоценный камень, это озеро или то, что вы представили, находящееся глубоко, в самом ядре вас, - вы сами.

Представьте, что этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам не пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспомнить, что эта частица там. И много раз за день вы можете вспоминать об этом маленьком ядрышке внутренней умиротворенности, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете ощущать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность и силу».

Занятие «Мое свободное будущее»

Упражнение «Солнышко»

Цель: формирование позитивного отношения к себе.

Психолог: «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кружочком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше».

Упражнение «Уверенность в будущем»

Цель: развитие уверенности, формирование навыков по преодолению трудностей на свободе.

Психолог: «Когда Вы готовились к освобождению какие мысли вызывали у вас беспокойство, в чем вы были не уверены»? В чем сейчас беспокойство?»

Проблемы обсуждаются в кругу.

Упражнение «Линия Жизни»

Психолог: «Изобразите свою жизнь в виде линии или пути на местности. Обозначьте символами или словами наиболее значимые события и вехи своей жизни:

- изобразите свой жизненный путь в виде лабиринта или спирали с обозначениями;

- изобразите не только прошлое и настоящее, но и будущее (разными цветами);

- обратите особое внимание на направление «линии жизни», ее цель, моменты, связанные с преодолением препятствий, и т. д.

Упражнение «План моей жизни»

Цель: целеполагание и развитие навыков планирования.

Психолог: «Вам предстоит наметить план жизни на три года. Каковы ваши три самые главные цели в этом году? От кого зависит их достижение? Напишите те цели, достижение которых зависит от вас. Что уже сейчас вы делаете для достижения этих целей? Если вы достигните поставленных целей какой, по вашему мнению, станет ваша жизнь?»

Упражнение «Медитация – стрела»

Психолог: «Мы пропустили через свое сознание огромное количество информации. Но для того, чтобы достичь определенных изменений, прежде необходимо знать четко, чего вы хотите.

Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Не старайтесь прикладывать усилия, для того, чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Если кто-то ничего не может представить, просто – отдыхайте.

Вообразите, что держите в руках лук. Ощутите мышцами ног, как сильно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву со стрелой – другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву.

А теперь попробуйте ясно и четко увидеть впереди себя цель. Посмотрите, как указывает на нее острие стрелы. Ваш лук заряжен и полностью готов выстрелить, стрела направлена точно в цель. Ощутите, сколь энергии сконцентрировано в кажущемся спокойствии заряженного лука. Вам надо лишь отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели...

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее направленность на цель. Ничего больше не существует для стрелы – лишь цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, отступлений. Стрела летит прямо и входит точно в середину мишени.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность... (1 минута).

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза»

Упражнение «Что я приобрел?»

Цель: облегчение выхода участников из программы тренинга и подведение итогов занятий.

Психолог: «Пусть каждый сосредоточится на том, что он приобрел в ходе тренинга. Подумайте несколько минут над следующим вопросом. В чем состоит наиболее важный опыт (например, знания, навыки, приемы), который я приобрел в этой группе и который поможет мне лучше справляться с трудными ситуациями? Мне хочется, чтобы каждый из вас поделился с нами с тем, что осознал».

Рефлексия: Обсуждаются впечатления и чувства участников.

Психологическая игра «Случай на базе отдыха

Цель: Развитие коммуникативных способностей участников.

Задачи:

1. Выявить возможные деструктивные формы поведения, шаблонные реакции.
2. Научить взаимодействовать друг с другом и принимать общее решение.
3. Помочь участникам игрового процесса узнать друг друга, усвоить определенные нормы поведения в коллективе, развить более доверительные отношения.
4. Разработать такую линию поведения, которая способствовала бы более эффективному преодолению трудностей.

Материалы: карточки с ролями, договора.

Время проведения: 60 мин.

Карточки к психологической игре «Однажды на базе отдыха»

Леонид – руководитель строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Вдовец – 55 лет. Руководитель строительной фирмы. Любит выпить, что часто приводит к «очередному незапланированному отпуску». В офисе бывает редко. Основной функционал оставил для своего заместителя - Светланы, которая усердно подхватывает все его дела, так как ждет повышения в должности, хорошей премии. Собрал коллег фирмы на базе с целью сохранения укреплению коллектива и своего положения в нем.

Леонид имеет дочь Виолетту, которая работает в отцовской фирме менеджером по продажам.

Задача: сохранить свое положение в фирме. Укрепить положение дочери Виолетты в коллективе.

Светлана – заместитель руководителя

строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Симпатичная, но одинокая женщина 46 лет. В фирме работает с основания, однако выше заместителя подняться не может. Исполнительная, имеет лидерские качества. Карьере отдает все свободное время, чем пользуется руководитель фирмы- Леонид, перекладывая на Светлану часть своих обязанностей. Терпит сложившуюся ситуацию по причине надежд занять место директора или перевода на руководящую должность в дочернее предприятие.

Личная жизнь устроена в формате периодических встреч с молодым коллегой Степаном (33 года), которого приходится постоянно оправдывать перед руководством, прикрывая его проступки и безделье.

Задача: добиться руководящей должности любым путем.

Степан – SMM – менеджер строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Мужчина 33 лет, ведущий праздную жизнь. Ветреный, легкий на подъем. Содержание основной деятельности не нравится, поэтому постоянно ищет

работу на стороне как самозанятый. На сегодня задействован по договору со столичным рекламным агентством, где ему хорошо платят. В рекламное агентство его привела Ольга – коллега Степан, работающая в строительной фирме секретарем. Они являются друзьями, часто проводят время вместе, в основном в барах и ночных клубах.

Встречается с заместителем директора Светланой, что выгодно самому Степану, которого она постоянно оправдывает перед руководством, прикрывая его проступки и безделье.

Задача: определиться с местом работы: выбрать стабильный заработок или фриланс с хорошей оплатой. Определиться со статусом личных отношений.

Ольга – секретарь строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Девушка 20 лет, хороша собой. Дочь обеспеченных родителей. Работает 3 месяц по протекции отца – местного депутата. Увлекается фотографией, мечтает о собственной фотовыставке. Проблемы с алкоголем. В хороших отношениях со Степаном – SMM-менеджером строительной компанией. Они являются друзьями, часто проводят время вместе, в основном в барах и ночных клубах. Ольга подрабатывает в Московском рекламном агентстве фотографом, куда привела Степана. Агентство быстро развивается, руководство предлагает Ольге оформление в штат и переезд.

Задача: организация фотовыставки в Москве. Найти покровителя, который смог бы обеспечить организацию выставки с позиции финансового вопроса (или решить вопрос самостоятельно).

Елена – юрист строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Женщина 38 лет. Юристом в фирме работает с основания. Знает все секреты руководства и оставляет их в тайне. За эту черту администрация ее ценит и хорошо доплачивает. Не отказывается от возникшей возможности заработка по причине финансовой неустойчивости: одна воспитывает сына – инвалида, собирает средства на операцию.

Задача: договорится с руководством базы на 3 дня проживания с ребенком инвалидом, так как это поможет подготовить его к реабилитационному периоду. Найти финансирование.

Иван Павлович – инженер строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Мужчина, 63 года. Ранее работал в департаменте строительства. Попал под сокращение. В фирме «ПРОФИСТРОЙ» чувствует себя чуждым. В коллективе ни с кем не общается. Ленивый. Выполняет лишь то, что поручили, безынициативный. Очень дорожит «дружбой» с руководителем фирмы Леонидом, так как стоит цель доработать до пенсии. На базу приехал из позиции «я не хотел, но пришлось».

Задача: любыми путями остаться в коллективе.

Виолетта – менеджер по продажам строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Дочь руководителя фирмы – Леонида. Девушка, 24 года. В ПРОФИСТРОЙ работает около года. Уверена. Что займет место отца, всем видом подчеркивает родство и свою позицию. Карьеристка, идет по головам ради своих целей. Стервозный характер.

Задача: занять место отца даже если придется подорвать его авторитет.

Александра - бухгалтер строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Женщина 42 лет. Тревожно-мнительный тип. Любит посплетничать. Слышала от знакомых, работающих в департаменте, что в планах проведение аудита их фирмы и закрытие организации. Считает жизненно необходимым поделиться этой новостью со всеми участниками коллектива, но сделать это аккуратно и через «нужных людей».

Задача: рассказать о возможном закрытии фирмы трем коллегам (выбираете самостоятельно)

Ксения – коуч, приглашенный руководителем

строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Женщина 35 лет, психолог высшей категории. Ксению пригласил на базу Леонид, с целью укрепления позиции в коллективе и сплочения самого коллектива.

Задача: анализ происходящей ситуации на протяжении всего игрового времени. Максимально детально фиксировать происходящее.

Василий - инженер строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Мужчина, 40 лет. Семьянин. Имеет жену и трое детей: 13, 14 и 17 лет. Честный, трудолюбивый, застенчивый.

На фирме работает с момента основания. Предан своему руководителю – Леониду. Однако никакого карьерного роста ли роста в заработной плате не имеет, в связи с чем часто ругается с супругой: денег не хватает. Скромность не позволяет Василию напрямую спросить администрацию о возможном повышении. Устал от рутины и «вечных ссор в семье».

Задача: хочет сбежать от сложившейся ситуации, но не знает, как. Найти возможные варианты решения.

Мария – супруга Василия, сотрудника фирмы «ПРОФИСТРОЙ»

Женщина, 36 лет. Сразу после школы вышла замуж за Василия – инженера строительной фирмы «ПРОФИСТРОЙ». Мать троих детей: 13, 14 и 17 лет. Основная ценность в жизни – семья и благополучие родных. Профессии не имеет. Занимается пошивом и починкой одежды на дому. В последние годы денег не хватает из-за чего часто ссорится с супругом. Упрекает супруга в том, что ему не интересен карьерный рост или личное развитие. Что он редко куда-либо выбирается с семьей. Есть холодность в отношениях.

Задача: создание крепкой большой семьи с устойчивой финансовой позицией.

Игорь – руководитель московской фирмы

Мужчина, 40 лет. Имеет крепко стоящий на ногах бизнес в Москве. Вернулся в родной город с целью открытия филиала. Ищет сотрудников.

Авантюрист, идеалист с высокими амбициями. Компанейский, любит шумные мероприятия. Ценит дружбу. На базу приехал с целью встретиться с однокурсником Василием. Хочет переманить его к себе.

Задача: открыть бизнес в своем родном городе. Найти финансовый и человеческий ресурс.

Аркадий – отдыхающий базы «Островок»

Мужчина 35 лет. Приехал на базу с целью отдыха от бизнеса и повседневной рутины. Постоянно вкладывает средства в разные бизнес-проекты, опираюсь на правило «нельзя хранить все яйца в одной корзине».

Вдовец. Воспитывает двух детей. Основной ценностью в жизни считает семью и уют, созданный в доме, поэтому в поисках возможной супруги - хорошей хозяйки и мамы для своих дочек.

Задача: максимально отыграть карточку участника, найти спутницу и вложить деньги в прибыльно дело.

Любовь – отдыхающая базы «Островок»

Молодая женщина 27 лет. Красивая, модельной внешности девушка с легким характером. Семьи и детей не имеет. Финансово обеспечена. Имеет свою пекарню.

На базе одна, так как перед самым заездом поругалась со своим молодым человеком: узнала об измене.

Задача: найти приятную компанию для проведения выходных.

Андрей Борисович – завхоз базы «Островок»

Одинокий мужчина предпенсионного возраста, вечно ворчит и на все жалуется. Конфликтный. Любит вступить в спор даже если не понимает, о чем речь. Как только выдается ситуация. В которой можно развязать ссору сразу включается. Лгун.

Задача: найти участников экологической акции, которая пройдет в воскресенье утром (уборка прибрежной зоны). Подтверждением участия в акции будут подписи минимум 5 участников в согласии выхода на волонтерскую акцию.

Артем – тренер базы «Островок»

Молодой мужчина, 29 лет. Всю свою жизнь посвятил спорту. Отпуск проводит на базе с целью подработки. Занятость предполагает проведение зарядок и выдачу спортивного инвентаря. В основное время работает фитнес-инструктором в дорогом клубе, а также инструктором ЛФК в медицинском центре.

Задача: найти клиентов на персональные тренировки в фитнес центре (минимум 2 человека). Заключение договора.

Роман – хозяин базы «Островок»

Молодой предприниматель. Вложил все силы и средства в базу, которой довольно давно никто не занимался. Живет на объекте и считает «Островок» своим домом. По характеру тихий и спокойный, но предприимчивый и активный. Никогда не упустит своей выгоды, скупой, в связи с чем существуют проблемы набора персонала. Мечтает раскрутить свой бизнес и стать лучшей базой на озере.

Задача: создание атмосферы комфортного пребывания на базе. Поиск бухгалтера на период сезона (до октября). Заключение договора или согласия со специалистом, что он готов выйти к нему на работу.

Петр – лодочник базы «Островок»

Отсидел 15 лет. Вышел и устроился на базу лодочником в летний период и сторожем в зимний. Живет на базе. Имеет проблемы с алкоголем. Любит выпить и поговорить. Добрый, не конфликтный, прямолинейный человек.

Задача: найти 2 человека, готовых составить ему компанию для распития местного высокоградусного коктейля.

По истечению 15 минут игрового времени сообщить о следующем:

- я слышал о том, что фирму ПРОФИСТРОЙ собираются толи закрывать, толи проводить какую-то проверку... Пили тут с одними на базе, подслушал. Мол, руководство их не устраивает. Пусть хоть кто, только не Леонид. Конфликт там какой-то межличностный. Могу еще много чего рассказать, была бы компания хорошая.

Андрей Борисович – завхоз базы «Островок»

Согласие на участие в организации и проведении экологической акции по уборке прибрежной зоны.

Врем проведения 07:00, воскресенье.

Список участников:

	ФИО/должность	подпись
1		
2		
3		
4		
5		

Артем – тренер базы «Островок»

ДОГОВОР № 1 на оказание физкультурно – оздоровительных услуг

Исполнитель обязуется оказать спортивные услуги по организации групповых занятий в спортивном зале по игровым видам спорта: мини-футбол, волейбол, баскетбол; (далее – Услуги), а Заказчик обязуется принять и оплатить оказанные Услуги.

Стоимость оказываемых по настоящему Договору услуг определяется расчетом цены и в соответствии со Спецификацией к настоящему Договору составляет 30 000руб. 00 коп., НДС за 1 месяц.

РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ЗАКАЗЧИК:

_____ /

_____ /

Артем – тренер базы «Островок»

ДОГОВОР № 2 на оказание физкультурно – оздоровительных услуг

Исполнитель обязуется оказать спортивные услуги по организации групповых занятий в спортивном зале по игровым видам спорта: мини-футбол, волейбол, баскетбол; (далее – Услуги), а Заказчик обязуется принять и оплатить оказанные Услуги.

Стоимость оказываемых по настоящему Договору услуг определяется расчетом цены и в соответствии со Спецификацией к настоящему Договору составляет 30 000руб. 00 коп., НДС за 1 месяц.

РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ЗАКАЗЧИК:

_____ /

_____ /

Артем – тренер базы «Островок»

ДОГОВОР № 3 на оказание физкультурно – оздоровительных услуг

Исполнитель обязуется оказать спортивные услуги по организации групповых занятий в спортивном зале по игровым видам спорта: мини-футбол, волейбол, баскетбол; (далее – Услуги), а Заказчик обязуется принять и оплатить оказанные Услуги.

Стоимость оказываемых по настоящему Договору услуг определяется расчетом цены и в соответствии со Спецификацией к настоящему Договору составляет 30 000руб. 00 коп., НДС за 1 месяц.

РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ЗАКАЗЧИК:

_____ /

_____ /

