

О.Л. Гончарова

ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Программа занятий по коррекции
агрессивного поведения

Учебно-методическое пособие



О.Л. Гончарова

ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения

Учебно-методическое пособие

УДК 37.015.3
ББК 88.4
Г65

Гончарова, О.Л.

Г65 Психология агрессивного поведения / О.Л. Гончарова. – М., 2012. – 76 с.
ISBN 978-5-905463-09-9

В учебно-методическом пособии представлена программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения». Программа занятий предназначена для коррекционно-развивающей работы, проводимой психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте от 14-17 лет, со студентами и обучающимися колледжей в возрасте от 15-18 лет. Цель программы – коррекция агрессивного поведения у учащихся, студентов и обучающихся через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям. К учебно-методическому пособию прилагается рабочая тетрадь.

УДК 37.015.3
ББК 88.4

От автора

В настоящее время термины «агрессия», «агрессивность», «агрессивное поведение» употребляются очень часто. Данные термины ассоциируются, прежде всего, с негативными эмоциями, мотивами, установками, а также с разрушительными действиями, причинением вреда себе и окружающим людям. Характер агрессивного поведения во многом зависит от возрастных особенностей человека. Возраст от 14-18 лет достаточно сложный, и поэтому в этот период времени проявление агрессии возрастает и приобретает массовый характер. Агрессия принимает самые разнообразные формы. Наиболее распространенными формами проявления агрессии в возрасте 14-18 лет считаются конфликтность, злословие, ирония, давление, принуждение, раздражение, зависть, злость, нетерпимость, ярость, ненависть, угрозы, применение физической силы, причинение вреда себе.

В связи с этим актуальной становится проблема коррекции агрессивного поведения подрастающего поколения.

Многу была разработана программа занятий «Психология агрессивного поведения» целью, которой является коррекция агрессивного поведения у учащихся школ, студентов и обучающихся колледжей через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям.

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» является учебно-методическим пособием для психологов школ, педагогов-психологов колледжей.

Программой предусмотрено проведение коррекционно-развивающих занятий психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте 14-17 лет, студентами и обучающимися колледжей в возрасте 15-18 лет.

Программа рассчитана на 16 занятий. Каждое занятие имеет четкую структуру. Программа содержит материал теоретического и прикладного характера. Каждое занятие в программе описано подробно. При проведении занятий используются мини-лекции, упражнения, ролевые игры, рефлексивные технологии, а также проводится диагностика и анкетирование. Для учащихся, студентов и обучающихся разработаны домашние задания, выполнение которых обязательно. Обсуждение выполненного домашнего задания проходит на каждом занятии. В приложении представлены методики, которые можно использовать для первичной и повторной диагностики агрессии. К программе прилагается рабочая тетрадь для учащихся школ, студентов и обучающихся колледжей.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА В РАБОТЕ!

*Гончарова О.Л. кандидат педагогических наук,
педагог-психолог, преподаватель психологии
высшей квалификационной категории*

Пояснительная записка к программе занятий по коррекции агрессивного поведения

«Психология агрессивного поведения»

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» предназначена для коррекционно-развивающей работы, проводимой психологом, педагогом-психологом с учащимися школ в возрасте от 14-17 лет, со студентами и обучающимися колледжей в возрасте от 15-18 лет.

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у учащихся, студентов и обучающихся через осознание и развитие своих положительных качеств, раскрытия сильных сторон, способствующих позитивному отношению к себе и окружающим людям.

Задачи:

- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся необходимые психологические знания по тематике занятий;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся умения применять полученные психологические знания для саморазвития;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся позитивный «Образ-Я»;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся адекватные реакции в различных жизненных ситуациях;
- сформировать у учащихся, студентов и обучающихся навыки модификации и коррекции агрессивного поведения;
- способствовать регуляции эмоциональной сферы у учащихся, студентов и обучающихся;
- способствовать развитию навыков рефлексии у учащихся, студентов и обучающихся.

Реализация программы предполагает:

- взаимодействие психолога, педагога-психолога с учащимися, студентами и обучающимися;
- взаимодействие учащихся, студентов и обучающихся друг с другом;
- привлечение учащихся, студентов и обучающихся к групповому обсуждению;
- использование полученных психологических знаний в повседневной жизни.

Программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» рассчитана на 32 часа и включает в себя 16 занятий по 2 академических часа.

На занятиях используются мини-лекции, упражнения, ролевые игры, дискуссии, диагностика, анкетирование, рефлексивные технологии.

В конце каждого занятия задается домашнее задание, которое учащиеся, студенты и обучающиеся выполняют самостоятельно. В домашнем задании

предусмотрено анкетирование, рисование, письменные ответы на вопросы, анализ, решение ситуаций, самоанализ, подготовка сообщений. Обсуждение домашнего задания происходит на следующем занятии.

На итоговом занятии с учащимися, студентами и обучающимися проводится повторная диагностика, позволяющая выявить уровень агрессивности после проведенных коррекционно-развивающих занятий по программе.

Тематический план занятий
программы по коррекции агрессивного поведения
«Психология агрессивного поведения»

№ занятия, тема	Краткая аннотация содержания занятия	Кол-во часов
1	2	3
Занятие № 1. Знакомство	<p>1. Знакомство участников друг с другом и ведущим. Снятие напряжения. Создание в группе атмосферы психологического комфорта. Использование упражнений «Имя и жест», «Будь внимателен!».</p> <p>2. Обсуждение условий и правил проведения занятий. Использование упражнения «Правила нашей группы».</p> <p>3. Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности. Методика исследования личности «Дом-Дерево-Человек» Дж. Бука.</p> <p>4. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Солнце и туча».</p> <p>5. Домашнее задание. Заполните анкету «Это Я» (автор Гончарова О.Л.).</p>	2
Занятие № 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Прорвись в круг».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Осознание своих индивидуально-психологических особенностей. Использование упражнения «Кто Я?».</p> <p>4. Формирование представлений о своей «Я-концепции». Мини-лекция на тему: ««Я-концепция» в структуре личности».</p> <p>5. Диагностика уровня самооценки. Экспресс-диагностика уровня самооценки.</p> <p>6. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Моё мнение».</p> <p>7. Домашнее задание. Нарисуйте свой «Образ-Я».</p>	2

<p>Занятие № 3. Мои цели и смысл жизни</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Спутанные цепочки». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Осмысление и осознание своих целей и смысла жизни. Использование упражнения «Волшебная лавка». 4. Диагностика жизненных ценностей личности. Методика «Определение жизненных ценностей личности» П.Н. Иванова, Е.Ф. Колобовой. 5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Футбольное поле». <p>Домашнее задание. Нарисуйте дерево своих целей.</p>	<p>2</p>
<p>Занятие № 4. Психология агрессивного поведения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Три степени доверия». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Психологическое информирование. Мини-лекция на тему: «Психология агрессивного поведения». 4. Диагностика форм агрессивного поведения. Методика самооценки форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса– Дарки). 5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Плюс и минус». 6. Домашнее задание. Подготовьте сообщение. 	<p>2</p>
<p>Занятие № 5. Моё агрессивное поведение</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Молчащее и говорящее зеркало». 2. Обсуждение домашнего задания. 3. Осознание проблемы агрессивного поведения. Использование упражнения «Метафора проблемы». 4. Диагностика агрессивности в отношениях. Методика агрессивности А. Ассингера. 	<p>2</p>

	<p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Моё отношение».</p> <p>6. Домашнее задание. Напишите письмо ведущему.</p>	
<p>Занятие № 6. Оценка и анализ агрессивного поведения</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей обстановки. Использование упражнения «Без маски».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Оценка, анализ своего агрессивного поведения. Использование упражнения «Анализ моего агрессивного поведения».</p> <p>4. Диагностика враждебности. Шкала враждебности Кука-Медлей.</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Рефлексивный круг».</p> <p>6. Домашнее задание. Проанализируйте ситуацию.</p>	2
<p>Занятие № 7. Оценка и анализ агрессивного поведения (продолжение)</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание благоприятной обстановки. Использование упражнения «Любое число».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Оценка, анализ своего агрессивного поведения. Использование упражнения «Если, то...».</p> <p>4. Анкетирование. Анкета «Агрессивен ли Я?» (автор Гончарова О.Л.).</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Всё у меня в руках».</p> <p>6. Домашнее задание. Решите ситуацию.</p>	2
<p>Занятие № 8. Агрессивное, неагрессивное поведение</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей обстановки. Использование упражнения «Встреча взглядами».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Формирование адекватных реакций в различных ситуациях. Использование упражнения «Агрессивное, неагрессивное поведение».</p> <p>4. Диагностика уровня устойчивости к конфликтам. Экспресс-диагностика устойчивости к конфликтам.</p>	2

	<p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Моё впечатление».</p> <p>6. Домашнее задание. Проанализируйте свою реакцию в ситуации.</p>	
<p>Занятие № 9. Пересмотр своего поведения</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей обстановки. Использование упражнения «Что в нём нового».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Формирование навыков модификации и коррекции агрессивного поведения. Использование ролевой игры «Пересмотр поведения».</p> <p>4. Диагностика социально-психологической установки личности. Экспресс-диагностика личностной установки «альтруизм-эгоизм».</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Радуга и дождь».</p> <p>6. Домашнее задание. Проведите самоанализ своего агрессивного поведения.</p>	2
<p>Занятие № 10. Полное изменение своего поведения</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей обстановки. Использование упражнения «Приятно сказать».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Формирование навыков модификации и коррекции агрессивного поведения. Использование ролевой игры «Полное изменение поведения».</p> <p>4. Анкетирование. Анкета «Моё поведение» (автор Гончарова О.Л.).</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Мои высказывания».</p> <p>6. Домашнее задание. Ответьте письменно на вопрос.</p>	2
<p>Занятие № 11. Регуляция эмоциональной сферы</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Цвет эмоций».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Регуляция эмоциональной сферы. Использование упражнения «Лучевая пушка».</p>	2

	<p>4. Диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости. Экспресс-диагностика эмоциональной возбудимости В.В. Бойко.</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Передай своё впечатление».</p> <p>6. Домашнее задание. Ответьте письменно на вопрос.</p>	
<p>Занятие № 12. Регуляция эмоциональной сферы (продолжение)</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Цвет эмоций».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Регуляция эмоциональной сферы. Использование упражнения «Лучевая пушка».</p> <p>4. Диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости. Экспресс-диагностика эмоциональной возбудимости В.В. Бойко.</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Передай своё впечатление».</p> <p>6. Домашнее задание. Ответьте письменно на вопрос.</p>	2
<p>Занятие № 13. Восприятие и понимание окружающих людей</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Добрые слова».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Восприятие и понимание других людей. Использование упражнения «Интервью».</p> <p>4. Диагностика принятия окружающих. Шкала принятия других Фейя.</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Если бы я был».</p> <p>6. Домашнее задание. Напишите о своих положительных и отрицательных качествах. Проанализируйте их.</p>	2
<p>Занятие № 14. Мой позитивный образ-Я</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей обстановки. Использование упражнения «Хлопки».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p>	

	<p>3. Создание позитивного «Образ-Я». Использование упражнения «Мои сильные стороны».</p> <p>4. Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности и поведения. Методика диагностики личности с помощью психометрического теста С. Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой).</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Передай своё мнение».</p> <p>Домашнее задание. Напишите о своём позитивном «Образ-Я», используя результаты диагностики.</p>	2
<p>Занятие № 15. Мой позитивный «Образ-Я» (продолжение)</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Поделись улыбкой».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Усиление и поддержание позитивного «Я». Использование упражнения «Сказка о волшебнике».</p> <p>4. Анкетирование. Анкета «Мой позитивный образ» (автор Гончарова О.Л.).</p> <p>5. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Раздумье».</p> <p>6. Домашнее задание. Ответьте письменно на вопрос.</p>	2
<p>Занятие № 16. Итоговое занятие</p>	<p>1. Сплочение группы. Создание рабочей атмосферы. Использование упражнения «Посылка».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Повторная диагностика.</p> <p>4. Подведение итогов. Использование упражнения «Это я возьму с собой».</p> <p>5. Анкетирование. Анкета «Моё отношение к пройденным занятиям» (автор Гончарова О.Л.).</p> <p>6. Рефлексия. Использование рефлексивной технологии «Мишень».</p>	2
	Всего:	32 часа

Описание занятий
программы по коррекции агрессивного поведения
«Психология агрессивного поведения»

Занятие 1. Знакомство

Цель занятия: знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Упражнение «Имя и жест»

Инструкция: Участники садятся в круг так, чтобы хорошо видеть друг друга. Каждый участник представляет предыдущих выступавших и себя, называя их имена и повторяя (демонстрирую) жесты, которыми сопровождался имена.

Начинает ведущий, который называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом. Следующий участник сначала называет имя ведущего и показывает его жест, затем свое имя и жест. Так продолжается до последнего участника, которому соответственно необходимо назвать имена и продемонстрировать жесты всех участников взаимодействия.

Упражнение «Будь внимателен!»

Инструкция: Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т.д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий по часовой стрелке продолжит.

Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 7, то, произнося это число, вы должны встать.

Если кто-то из нас ошибся, он выбывает из игры, но продолжает сидеть в кругу. Мы все должны быть очень внимательны и помнить, кто уже был, а кто продолжает играть.

Упражнение «Правила нашей группы»

Инструкция: После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил нашей группы.

При работе мы будем соблюдать следующие правила:

1. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
2. Уважение друг к другу.
3. Доверие.
4. Искренность в общении.
5. Умение выслушать.
6. Недопустимость непосредственных оценок человека.
7. Активное участие в происходящем.
8. Выполнение домашнего задания.

Ведущий разъясняет каждое правило.

**Диагностика индивидуально-психологических
особенностей личности**

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ

«ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК» Дж. Бука

Инструкция: Нарисуйте дом, дерево, человека.

Обработка и интерпретация результатов.

«ДОМ»

Дом.

Дом старый, развалившийся – иногда субъект, таким образом, может выразить отношение к самому себе.

Дом вдали – чувство отвергнутости (отверженности).

Дом вблизи – открытость, доступность и (или) чувство теплоты и гостеприимности.

План дома (проекция сверху) вместо самого дома – серьезный конфликт.

Разные постройки – агрессия направлена против фактического хозяина дома или бунт против того, что субъект считает искусственными и культурными стандартами.

Ставни закрыты – субъект в состоянии приспособиться в интерперсональных отношениях.

Ступеньки, ведущие в глухую стену (без дверей) – отражение конфликтной ситуации, наносящей вред правильной оценке реальности. Неприступность субъекта (хотя он сам может желать свободного сердечного общения).

Стены.

Задняя стена, изображенная с другой стороны, необычно – сознательные попытки самоконтроля, приспособление к конвенциям, но вместе с тем, есть сильные враждебные тенденции.

Контур задней стены значительно толще (ярче) по сравнению с другими деталями – субъект стремится сохранить (не потерять) контакта с реальностью.

Стена, отсутствие ее основы – слабый контакт с реальностью (если рисунок помещен внизу).

Стена с акцентированным контуром основы – субъект пытается вытеснить конфликтные тенденции, испытывает трудности, тревогу.

Стена с акцентированным горизонтальным измерением – плохая ориентировка во времени (доминирование прошлого и будущего). Возможно, субъект очень чувствителен к давлению среды.

Стена: боковой контур слишком тонок и неадекватен – предчувствие (угроза) катастрофы.

Стена: контуры линии слишком акцентированы – сознательное стремление сохранить контроль.

Стена: одновременная перспектива – изображена всего одна сторона. Если это боковая стена, имеются серьезные тенденции к отчуждению и оппозиции.

Прозрачные стены – неосознаваемое влечение, потребность влиять (владеть, организовывать) на ситуацию, насколько это возможно.

Стена с акцентированным вертикальным измерением – субъект ищет наслаждения, прежде всего в фантазиях и обладает меньшим количеством контактов с реальностью нежели желательно.

Двери.

Их отсутствие – субъект испытывает трудности при стремлении раскрыться перед другими (особенно в домашнем кругу).

Двери (одни или несколько), здание или боковые – отступление, отрешенность, избегание.

Двери (одни или несколько), парадные – первый признак откровенности, достижимости.

Двери открытые. Если дом жилой – это сильная потребность к теплу извне или стремление демонстрировать доступность (откровенность).

Двери боковые (одна или несколько) – отчуждение, уединение, неприятие реальности. Значительная неприступность.

Двери очень большие – чрезмерная зависимость от других или стремление удивить своей социальной коммуникабельностью.

Двери очень маленькие – нежелание впускать в свое «Я». Чувство несоответствия, неадекватности и нерешительности в социальных ситуациях.

Двери с огромным замком – враждебность, мнительность, скрытность, защитные тенденции.

Дым очень густой – значительное внутреннее напряжение (интенсивность по густоте дыма).

Дым тоненькой струйкой – чувство недостатка эмоциональной теплоты дома.

Окна.

Окна – первый этаж нарисован в конце – отвращение к межперсональным отношениям. Тенденция к изоляции от действительности.

Окна, сильно открытые – субъект ведет себя несколько развязано и прямолинейно. Множество окон показывает готовность к контактам, а отсутствие занавесок – отсутствие стремления скрывать свои чувства.

Окна, сильно закрытые (занавешенные). Озабоченность взаимодействием со средой (если это значимо для субъекта).

Крыша.

Крыша – сфера фантазии. Крыша и труба, сорванные ветром, – символически выражают чувства субъекта, что им повелевают, независимо от собственной силы воли.

Крыша, жирный контур, не свойственный всему рисунку, – фиксация на фантазиях как источнике удовольствий, обычно сопровождаемая тревогой.

Крыша, тонкий контур края – переживание ослабления контроля фантазии.

Крыша, толстый контур края – чрезмерная озабоченность контролем над фантазией (ее обузданием).

Крыша, плохо сочетаемая с нижним этажом – плохая личностная организация.

Карниз крыши, его акцентирование ярким контуром или продолжением за стены – усиленно защитная (обычно с мнительностью) установка.

Комната.

Ассоциации могут возникнуть в связи:

- 1) с человеком, проживающим в комнате;
- 2) с интерперсональными отношениями в комнате;
- 3) с предназначением этой комнаты (реальным или приписываемым ей).

Ассоциации могут иметь позитивную или негативную эмоциональную окраску.

Комната, не помещившаяся на листе, – нежелание субъекта изображать определенные комнаты из-за неприятных ассоциаций с ними или с их жильцом.

Комната: субъект выбирает ближайшую комнату – мнительность.

Ванна.

Выполняет санитарную функцию. Если манера изображения ванны значима, возможно, нарушение этих функций.

Труба.

Отсутствие трубы – субъект чувствует нехватку психологического тепла дома.

Труба почти невидима (спрятана) – нежелание иметь дело с эмоциональными воздействиями.

Труба нарисована косо по отношению к крыше – норма для ребенка; значительная агрессия, если обнаруживается у взрослых.

Водосточные трубы – усиленная защита и обычно мнительность.

Водопроводные трубы (или водосточные с крыши) – усиленные защитные установки (и обычно повышенная мнительность).

Дополнения.

Прозрачный, «стеклянный» ящик. Символизирует выставление себя всем на обозрение. Его сопровождает желание демонстрировать себя, но ограничиваясь лишь визуальным контактом.

Кусты.

Иногда символизирует людей. Если они тесно окружают дом, может иметь место сильное желание оградить себя защитными барьерами.

Кусты хаотично разбросаны по пространству или по обе стороны дорожки – указывают на незначительную тревогу в рамках реальности и сознательное стремление контролировать ее.

Дорожка, хорошие пропорции, легко нарисована – показывает, что индивид в контактах с другими обнаруживает такт и самоконтроль.

Дорожка очень длинная – уменьшенная доступность, часто сопровождаемая потребностью более адекватной социализации.

Дорожка очень широкая вначале и сильно сужающаяся у дома – попытка замаскировать желание быть одиноким, сочетающаяся с поверхностным дружелюбием.

Солнце.

Символ авторитетной фигуры. Часто воспринимается как источник тепла и силы.

Погода (какая погода изображена).

Отражает связанные со средой переживания субъекта в целом. Скорее всего, чем хуже, неприятнее погода изображена, тем вероятнее, что субъект воспринимает среду как враждебную, сковывающую.

Цвет.

Цвет, конвенциональное, обычное его использование. Зеленый – для крыши, коричневый для стен. Жёлтый, если употребляется только для изображения света внутри дома, тем самым отображая ночь или ее приближение, выражает чувства субъекта, а именно:

- 1) среда к нему враждебна,
- 2) его действия должны быть скрыты от посторонних глаз.

Количество используемых цветов. Хорошо адаптированный, застенчивый и эмоционально не обделенный субъект обычно субъект обычно использует не меньше двух или не более пяти цветов. Субъект, раскрашивающий дом семью-восемью цветами, в лучшем случае является очень лабильным. Используя всего один цвет – боится эмоционального возбуждения.

Выбор цвета. Чем дольше, не увереннее и тяжелее цвета, тем больше вероятность наличия личностных нарушений.

Цвет черный – застенчивость, пугливость.

Цвет зеленый – потребность иметь чувство безопасности, оградить себя от опасности. Это положение является не столь важным при использовании зеленого цвета для ветвей дерева или крыши дома.

Цвет оранжевый – комбинация чувствительности и враждебности.

Цвет пурпурный – сильная потребность власти.

Цвет красный – наибольшая чувствительность. Потребность теплоты из окружения.

Цвет, штриховка $\frac{1}{4}$ листа – нехватка контроля над выраженным эмоцией.

Штриховка, выходящая за пределы рисунка, – тенденция к импульсивному ответу на дополнительную стимуляцию.

Цвет жёлтый – сильные признаки враждебности.

Общий вид.

Помещение рисунка на краю листа – генерализованное чувство неуверенности, опасности. Часто сопряжено с определенным временным значением:

- а) правая сторона – будущее, левая – прошлая,
- б) связанная с предназначением комнаты или с постоянным ее жильцом,
- в) указывающая на специфику переживаний: левая сторона – эмоциональные, правая – интеллектуальные.

Перспектива.

Перспектива «над субъектов» (взгляд снизу вверх) – чувство, что субъект отвергнут, отстранен, не признан дома. Или субъект испытывает потребность в домашнем очаге, который считает недоступным и недостижимым.

Перспектива, рисунок изображен вдали – желание отойти от конвенционального общества. Чувство изоляции, отверженности. Явная тенденция ограничиться от окружения. Желание отвергнуть, не признать этот рисунок или то, что он символизирует. Перспектива, признаки «потери перспективы» (индивид правильно рисует один конец дома, но в другом рисует вертикальную линию крыши и стены – не умеет изображать глубину) – сигнализирует о начинающихся сложностях интегрирования, страх перед будущим (если вертикальная боковая линия находится справа), или желание забыть прошлое (линия слева).

Перспектива тройная (трехмерная, субъект рисует, по меньшей мере, четыре отдельные стены, на которых двух нет в том же плане) – чрезмерная озабоченность мнением окружающих о себе. Стремление иметь в виду (узнать) все связи, даже незначительные, все черты.

Размещение рисунка.

Размещение рисунка над центром листа – чем больше вероятность, что:

- 1) субъект чувствует тяжесть борьбы и относительную недостижимость цели;
- 2) субъект предпочитает искать удовлетворение в фантазиях (внутренняя напряженность);
- 3) субъект склонен держаться в стороне.

Размещение рисунка точно в центре листа – незащищенность и ригидность (прямолинейность). Потребность заботливого контроля ради сохранения психического равновесия.

Размещение рисунка ниже центра листа. Чем ниже рисунок по отношению к центру листа, тем больше похоже на то, что:

- 1) субъект чувствует себя небезопасно и неудобно, и это создает у него депрессивное настроение;
- 2) субъект чувствует себя ограниченным, скованным реальностью.

Размещение рисунка в левой стороне листа – акцентирование прошлого. Импульсивность.

Размещение рисунка в левом верхнем углу листа – склонность избегать новых переживаний. Желание уйти в прошлое или углубиться в фантазии.

Размещение рисунка на правой половине листа – субъект склонен искать наслаждения в интеллектуальных сферах. Контролируемое поведение. Акцентирование будущего.

Рисунок выходит за левый край листа – фиксация на прошлом и страх перед будущим. Чрезмерная озабоченность свободными откровенными эмоциональными переживаниями. Стремление сохранить жесткий контроль.

Выход за верхний край листа – фиксирование на мышлении и фантазии как источниках наслаждений, которых субъект не испытывает в реальной жизни.

Контуры очень прямые – ригидность.

Контур эскизный, применяемый постоянно – в лучшем случае мелочность, стремление к точности, в худшем – указание на неспособность к четкой позиции.

Схема обработки рисунка в тесте «Дом»

№ п/п	Выделяемый признак
1.	Схематическое изображение
2.	Детализированное изображение
3.	Метафорическое изображение
4.	Городской дом
5.	Сельский дом
6.	Займствование из литературного или сказочного сюжета
7.	Наличие окон и их количество
8.	Наличие дверей
9.	Труба с дымом
10.	Ставни на окнах
11.	Размер окон
12.	Общий размер дома
13.	Наличие палисадника
14.	Наличие людей рядом с домом и в доме
15.	Наличие крыльца
16.	Наличие штор на окнах
17.	Наличие растений (количество)
18.	Количество животных
19.	Наличие пейзажного изображения (облака, солнце, горы и т.д.)
20.	Наличие штриховки по шкале интенсивности 1, 2, 3
21.	Толщина линий по шкале интенсивности 1, 2, 3
22.	Дверь открытая
23.	Дверь закрытая

«ЧЕЛОВЕК»

Голова – сфера интеллекта (контроля). Сфера воображения.

Голова большая – неосознанное подчеркивание убеждения о значении мышления в деятельности человека.

Голова маленькая – переживание интеллектуальной неадекватности.

Нечеткая голова – застенчивость, робость.

Голова изображается в самом конце – межперсональный конфликт.

Большая голова у фигуры противоположного пола – мнимое превосходство противоположного пола и более высокий его социальный авторитет.

Шея – орган, символизирующий связь между сферой контроля (головой) и сферой влечений (телом). Таким образом, это их координационный признак.

Подчеркнута шея – потребность в защитном интеллектуальном контроле.

Чрезмерно крупная шея – осознание телесных импульсов, старание их контролировать.

Длинная тонкая шея – торможение, регрессия.

Толстая короткая шея – уступки своим слабостям и желаниям, выражение неподавленного импульса.

Плечи, их размеры – признак физической силы или потребности во власти.

Плечи чрезмерно крупные – ощущение большой силы или чрезмерной озабоченности силой и властью.

Плечи мелкие – ощущение малоценности, ничтожности.

Плечи слишком угловатые – признак чрезмерной осторожности, защиты.

Плечи покатые – уныние, отчаяние, чувство вины, недостаток жизненности.

Плечи широкие – сильные телесные импульсы.

Туловище.

Туловище угловатое или квадратное – мужественность.

Туловище слишком крупное – наличие неудовлетворенных, остро осознаваемых субъектом потребностей.

Туловище ненормально маленькое – чувство унижения, малоценности.

Лицо.

Черты лица включают глаза, уши, рот, нос. Это рецепторы внешних стимулов – сенсорный контакт с действительностью.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Подбородок слишком подчеркнут – потребность доминировать.

Подбородок слишком крупный – компенсация ощущаемой слабости и нерешительности.

Уши слишком подчеркнуты – возможны слуховые галлюцинации. Встречаются у особо чувствительных к критике.

Уши маленькие – стремление не принимать никакой критики, заглушить ее.
Глаза закрыты или спрятаны под полями шляпы – сильное стремление избегать неприятных визуальных воздействий.

Глаза изображены как пустые глазницы – значимое стремление избегать визуальных стимулов. Враждебность.

Глаза выпучены – грубость, черствость.

Глаза маленькие – погруженность в себя.

Подведенные глаза – грубость, черствость.

Длинные ресницы – кокетливость, склонность обольщать, соблазнять демонстрировать себя.

Полные губы на лице мужчины – женственность.

Рот клоуна – вынужденная приветливость, неадекватные чувства.

Рот впалый – пассивная значимость.

Нос широкий, выдающийся, с горбинкой – презрительные установки, тенденция мыслить ироническими социальными стереотипами.

Ноздри – примитивная агрессия.

Зубы четко нарисованы – агрессивность.

Лицо неясное, тусклое – боязливость, застенчивость.

Выражение лица подобострастное – незащищенность.

Лицо, похожее на маску – осторожность, скрытность, возможны чувства деперсонализации и отчужденности.

Брови редкие, короткие – презрение, изощренность.

Волосы – признак мужественности (храбрости, силы, зрелости и стремление к ней).

Волосы сильно заштрихованы – тревога, связанная с мышлением или воображением.

Волосы не заштрихованы, не окрашены, обрамляют голову, – субъектом управляют враждебные чувства.

Конечности.

Руки – орудия более совершенного и чуткого приспособления к окружению, главным образом в межперсональных отношениях.

Широкие руки (размах рук) – интенсивное стремление к действию.

Руки шире у ладони или у плеча – недостаточный контроль действий и импульсивность.

Руки, изображенные не слитно с туловищем, отдельно вытянутые в стороны – субъект иногда ловит себя на действиях или поступках, которые вышли у него из-под контроля.

Руки скрещены на груди – враждебно-мнительная установка. Руки за спиной – нежелание уступать, идти на компромиссы (даже с друзьями). Склонность контролировать проявление агрессивных враждебных влечений.

Руки длинные и мускулистые – субъект нуждается в физической силе, ловкости, храбрости как в компенсации.

Руки слишком длинные – чрезмерно амбициозные стремления.

Руки расслабленные и гибкие – хорошая приспособляемость в межперсональных отношениях.

Руки напряженные и прижатые к телу – неповоротливость, ригидность.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений вместе с чувством неадекватности.

Руки слишком крупные – сильная потребность к лучшей приспособляемости в социальных отношениях с чувством неадекватности и склонностью к импульсивному поведению.

Отсутствие рук – чувство неадекватности при высоком интеллекте.

Деформация или акцентирование руки или ноги на левой стороне – социально-ролевой конфликт.

Руки изображены близко к телу – напряжение.

Большие руки и ноги у мужчины – грубость, черствость.

Сужающиеся руки и ноги – женственность.

Руки длинные – желание чего-то достигнуть, завладеть чем-либо.

Руки длинные и слабые – зависимость, потребность в опеке.

Руки, повернутые в стороны, достающие что-то – зависимость, желание любви, привязанности.

Руки вытянуты по бокам – трудности в социальных контактах, страх перед агрессивными импульсами.

Руки сильные – агрессивность, энергичность.

Руки тонкие, слабые – ощущение слабости недостаточности достигнутого.

Рука, как боксерская перчатка – вытесненная агрессия.

Руки за спиной или в карманах – чувство вины, неуверенность в себе.

Руки неясно очерчены – нехватка самоуверенности в деятельности и социальных отношениях.

Руки большие – компенсация ощущаемой слабости и вины.

Руки отсутствуют в женской фигуре – материнская фигура воспринимается как нелюбящая, отвергающая, неподдерживающая.

Пальцы отделены (обрублены) – вытесненная агрессия, замкнутость.

Большие пальцы – грубость, черствость, агрессия.

Пальцев больше пяти – агрессивность, амбиции.

Пальцы без ладоней – грубость, черствость, агрессия.

Пальцев меньше пяти – зависимость, бессилие.

Пальцы длинные – открытая агрессия.

Пальцы сжаты в кулаки – бунтарство, протест.

Кулаки далеко от тела – открытый протест.

Пальцы крупные, похожие на гвозди (шты) – враждебность.

Пальцы одномерные, обведены петлей – сознательные усилия против агрессивного чувства.

Ноги непропорционально длинные – сильная потребность к независимости и стремление к ней.

Ноги слишком короткие – чувство физической или психологической неловкости.

Рисунок начат со ступней и ног – боязливость.

Ступни не изображены – замкнутость, робость.

Ноги широко расставлены – откровенное пренебрежение (неподчинение, игнорирование или незащищенность).

Ноги неодинаковых размеров – амбивалентность в стремлении к независимости.

Ноги отсутствуют – робость, замкнутость.

Ноги акцентированы – грубость, черствость.

Ступни – признак подвижности (физиологической или психологической) в межперсональных отношениях.

Ступни непропорционально длинные – потребность безопасности. Потребность демонстрировать мужественность.

Ступни непропорционально мелкие – скованность, зависимость.

Поза.

Лицо изображено так, что виден затылок – тенденция к замкнутости.

Голова в профиль, тело в анфас – тревога, вызванная социальным окружением и потребностью в общении.

Человек, сидящий на краешке стула – сильное желание найти выход из ситуации, страх, одиночество, подозрение.

Человек, изображенный бегущим – желание убежать, открыться от кого-либо.

Человек с видимыми нарушениями пропорций по отношению к правой или левой сторонам – отсутствие личного равновесия.

Человек без определенных частей тела – указывает на отвержение, непризнание человека в целом или его отсутствующих частей (актуально или символично изображенных).

Человек в слепом бегстве – возможны панические страхи.

Человек в плавном легком шаге – хорошая приспособляемость.

Человек – абсолютный профиль – серьезная отрешенность, замкнутость и оппозиционные тенденции.

Профиль амбивалентный – определенные части тела изображены с другой стороны по отношению к остальным, смотрят в разные стороны – особо сильная фрустрация со стремлением избавиться от неприятной ситуации.

Неуравновешенная стоячая фигура – напряжение.

Кукла – уступчивость, переживание доминирования окружения.

Робот вместо мужской фигуры – деперсонализация, ощущение внешних контролирующих сил.

Фигура из палочек – может означать увиливание и негативизм.

Фигура Бабы-Яги – открытая враждебность к женщинам.

Клоун, карикатура – свойственное подросткам переживание неполноценности и отверженности, враждебность, самопрезрение.

Фон, окружение.

Тучи – боязливая тревога, опасения, депрессия.

Забор для опоры, контур земли – незащищенность.

Фигура человека на ветру – потребность в любви, привязанности, заботливой теплоте.

Линия основы (земли) – незащищенность. Представляет собой необходимую точку отсчета (опоры) для конструирования целостности рисунка. Придает ему стабильность.

Значение этой линии иногда зависит от придаваемого ей субъектом качества, например, «мальчик катается на тонком льду». Основу чаще рисуют под домом или деревом, реже – под человеком.

Оружие – агрессивность.

Многоплановые критерии.

Разрывы линий, стертые детали, пропуски, акцентирование, штриховка – сфера конфликта.

Пуговицы, бляшка ремня, подчеркнута вертикальная ось фигуры, карманы – зависимость.

Комбинация твердых, ярких и легких линий, большие пальцы руки, акцентированы глаза, пальцы волосы. Позы с широко расставленными ногами – грубость, черствость.

Контур, нажим, штриховка, расположение.

Мало гнутых линий, много острых углов – агрессивность, плохая адаптация.

Закругленные (округленные) линии – женственность.

Комбинация уверенных, ярких и легких контуров – грубость, черствость.

Контур неяркий, неясный – боязливость, робость.

Энергичные, уверенные штрихи – настойчивость, безопасность.

Линии неодинаковой яркости – напряжение.

Тонкие продленные линии – напряжение.

Не обрывающийся, подчеркнутый контур, обрамляющий фигуру – изоляция.

Эскизный контур – тревога, робость.

Разрыв контура – сфера конфликтов.

Подчеркнута линия – тревога, незащищенность. Сфера конфликтов. Регрессия (особенно по отношению к подчеркнутой детали).

Зубчатые, неровные линии – дерзость, враждебность.

Уверенные твердые линии – амбиции, рвение.

Яркая линия – грубость.

Сильный нажим – энергичность, настойчивость. Большая напряженность.

Легкие линии – недостаток энергии. Легкий нажим – низкие энергетические ресурсы, скованность.

Линии с нажимом – агрессивность, настойчивость.

Неровный, неодинаковый нажим – циклотимичность, импульсивность, нестабильность, тревога, незащищенность.

Изменчивый нажим – эмоциональная нестабильность, лабильные настроения.

Длина штрихов.

Если пациент возбудимый, штрихи укорачиваются, если нет – удлинняются.

Прямые штрихи – упрямство, настойчивость, упорство.

Короткие штрихи – импульсивное поведение.

Ритмичная штриховка – чувствительность, сочувствие, раскованность.

Короткие, эскизные штрихи – тревога, неуверенность.

Штрихи угловатые, скованные – напряженность, замкнутость.

Горизонтальные штрихи – подчеркивание воображения, женственность, слабость.

Неясные, разнообразные, изменчивые штрихи – незащищенность, недостаток упорства, настойчивости.

Вертикальные штрихи – упрямство, настойчивость, решительность, гиперактивность.

Штриховка справа налево – интроверсия, изоляция.

Штрихи слева направо – наличие мотивации.

Штриховка от себя – агрессия, экстраверсия.

Стирания – тревожность, опасливость.

Частые стирания – нерешительность, недовольство собой. Стирание при перерисовке (если перерисовка более совершенна) – это хороший знак.

Стирание с последующей порчей (ухудшением) рисунка – наличие сильной эмоциональной реакции на рисуемый объект или на то, что он символизирует для субъекта.

Стирание без попытки перерисовать (т.е. поправить) – внутренний конфликт или конфликт собственно этой деталью (или с тем, что она символизирует).

Большой рисунок – экспансивность, склонность к тщеславию, высокомерию.

Маленькие фигуры – тревога, эмоциональная зависимость, чувства дискомфорта и скованности.

Очень маленькая фигура с тонким контуром – скованность, чувство собственной малоценности и незначительности.

Недостаток симметрии – незащищенность.

Край листа, рисунок у самого края листа – зависимость, неуверенность в себе.

Рисунок на весь лист – компенсаторное превознесение себя в воображении.

Детали.

Здесь важно их знание, способность оперировать ими и приспособиться к конкретным практическим условиям жизни. Исследовать должен заметить

степень заинтересованности субъекта такими вещами, степень реализма, с которыми он их воспринимает, относительную значимость, которую он им придает; способ соединения этих деталей в совокупность.

Детали существенные. Отсутствие существенных деталей в рисунке субъекта, который, как известно, сейчас или в недалеком прошлом характеризовался средним или более высоким интеллектом, часто показывает интеллектуальную деградацию или серьезное эмоциональное нарушение.

Избыток деталей. «Неизбежность телесности» (неумение ограничить себя) указывает на вынужденную потребность наладить всю ситуацию, на чрезмерную заботу об окружении. Характер деталей (существенные, несущественные или странные) может послужить для более точного определения специфичности чувствительности.

Лишнее дублирование деталей – субъект, скорее всего, не умеет входить в тактичные и пластичные контакты с людьми.

Недостаточная детализация – тенденции к замкнутости.

Особо щепетильная детализация – скованность, педантичность.

Ориентация в здании.

Способность к критической оценке рисунка при просьбе раскритиковать его – критерии неутраченного контакта с реальностью.

Принятие задание с минимальным протестом – хорошее начало, за которым следует усталость и прерывание рисования.

Извинения из-за рисунка – недостаточная уверенность.

По ходу рисования уменьшается темп и продуктивность – быстрое истощение.

Название рисунка – экстраверсия, потребность в поддержке. Мелочность.

Подчеркнута левая половина рисунка – идентификация с женским полом.

Упорно рисует, несмотря на трудности – хороший прогноз, энергичность.

Сопротивление, отказ от рисования – скрывание проблем, нежелание раскрыть себя.

«ДЕРЕВО»

Интерпретация по К. Коху исходит от положений К. Юнга (дерево – символ стоящего человека).

Корни – коллективное, бессознательное.

Ствол – импульсы, инстинкты, примитивные стадии.

Ветви – пассивность или противостояние жизни.

Интерпретация рисунка дерева всегда содержит постоянное ядро (корни, ствол, ветви) и элементы украшений (листва, плоды, пейзаж).

Как мы уже отмечали, интерпретация К. Коха была направлена в основном на выявление патологических признаков и особенностей психического развития. На наш взгляд, в интерпретации имеется ряд противоречий, а также наблюдается использование понятий, которые трудно конкретизи-

ровать. Например, в интерпретации признака «округленная крона», «недостаток энергии», «дремота», «клевание носом» и тут же «дар наблюдательности», «сильное воображение», «частый выдумщик» или «недостаточная концентрация» – чего? Какая реальность стоит за этим понятием? Остается неизвестным. К тому же толкование признаков содержит чрезмерное употребление обыденных определений. Например: «пустота», «напыщенность», «высокопарность», «плоский», «пошлый», «мелкий», «недалекий», «жеманство», «притворство», «чопорность», «вычурность», «фальшивость» и тут же – «дар конструктивности», «способности к систематике», «техническая одаренность»; или сочетание «самодисциплина», «самообладание», «воспитанность» – «напыщенность», «чванство», «безучастность», «равнодушие».

Мы хотели бы обратить внимание на то, что при общении с нормальными людьми в процессе психологического консультирования вряд ли допустимо произносить подобные эпитеты в их адрес.

В этой связи мы предлагаем вариант интерпретации, описанный в современной литературе, который можно, по нашему мнению, использовать в повседневной практике психологических консультаций.

Земля приподнимается к правому краю листа – задор, энтузиазм.

Земля опускается к правому краю листа – упадок сил, недостаточность стремлений.

Корни.

Корни меньше ствола – желание видеть скрытое, закрытое.

Корни равны стволу – большое сильное любопытство, уже представляющее проблему.

Корни больше ствола – интенсивное любопытство, может вызвать тревогу.

Корни обозначены чертой – детское поведение в отношении того, что держится в секрете.

Корни в виде двух линий – способность к различию и рассудительность в оценке реального; различная форма этих корней может быть связана с желанием жить, подавлять или выражать некоторые тенденции в незнакомом кругу или близком окружении.

Симметрия – стремление казаться в согласии с внешним миром. Выраженная тенденция сдерживать агрессивность. Колебания в выборе позиции по отношению к чувствам, амбивалентность, могущая быть источником внутреннего конфликта. Заторможенные моральные проблемы.

Расположение на листе двойственное – отношение к прошлому, к тому, что изображает рисунок, т.е. к своему поступку. Двойное желание: независимости и защиты в рамках окружения. Центральная позиция – желание найти согласие, равновесие с окружающими. Свидетельствует о потребности в жесткой и неукоснительной систематизации с опорой на привычки.

Расположение слева направо – увеличивается направленность на внешний мир, на будущее. Потребность в опоре на авторитет; поиски согласия с внешним миром, честолюбие, стремление навязывать себя другим, ощущение покинутости; возможны колебания в поведении.

Форма листы.

Круглая крона – экзальтированность, эмоциональность.

Круги в листе – поиск успокаивающих и вознаграждающих ощущений, чувства покинутости и разочарования.

Ветви опущены – потеря мужества, отказ от усилий.

Ветви вверх – энтузиазм, порыв, стремление к власти.

Ветви в разные стороны – поиск самоутверждения контактов, самораспыления, суетливость, чувствительность к окружающим, не противостоит ему.

Листья-сетка, более или менее густая – большая или меньшая ловкость в избегании проблемных ситуаций.

Листья из кривых линий – восприимчивость, открытое принятие окружающего.

Открытая и закрытая листья на одном рисунке – поиски объективности.

Закрытая листья – охрана своего внутреннего мира детским способом.

Закрытая густая листья – непроявляющаяся агрессивность.

Детали листьев, не связанные с целым, – суждения, принимающие малозначительные детали за характеристику явления в целом.

Ветви выходят из одного участка на стволе – детские поиски защиты, норма для ребенка семи лет.

Ветви нарисованы одной линией – бегство от неприятностей реальности, ее трансформация и приукрашивание.

Толстые ветви – хорошее различение действительности.

Листья-петельки – предпочитает использовать свое обаяние.

Зигзаги в листе – осторожность и скрытность.

Листья-сетка – уход от неприятных ощущений.

Листья, похожая на узор – женственность, приветливость, обаяние.

Пальма – стремление к перемене мест.

Плачущая ива – недостаток энергии и задора, стремление к твердой опоре и поиск позитивных контактов; возвращение к прошлому и опыту детства; трудности в принятии решений.

Зачернение, штриховка – напряжение, тревожность.

Ствол зачернен – внутренняя тревога, подозрительность, боязнь быть покинутым; скрытая агрессивность.

Ствол – желание походить на мать, делать все как она, или желание походить на отца, помериться с ним силой, рефлексия неудач.

Стол в форме разломанного купола – острое ощущение внешнего принуждения и невозможность ему противостоять.

Разделяющая линия в листе – пассивность, мягкость, податливость.

Стол из одной линии – отказ реально смотреть на вещи.

Стол нарисован тонкими линиями, крона толстыми – может самоутверждаться и действовать свободно.

Листья тонкими линиями – тонкая чувствительность, внушаемость.

Стол линиями с нажимом – решительность, активность, продуктивность.

Линии ствола прямые – ловкость, находчивость, не задерживается на тревожащих фактах.

Линии ствола кривые – активность заторможена тревогой и мыслями о непреодолимости препятствий.

«Вермишель» – тенденция к скрытности ради злоупотреблений, непредвиденные атаки, скрытая ярость.

Ветви не связаны со стволом – уход от реальности, несоответствующей желанием, попытка «убежать» от нее в мечты и игры.

Стол открыт и связан с листвой – хороший интеллект, нормальное развитие, стремление сохранить свой внутренний мир.

Стол оторван от земли – недостаток контакта с внешним миром; жизнь повседневная и духовная мало связаны.

Стол ограничен снизу – ощущение несчастья; поиск поддержки.

Стол расширяется книзу – поиск надежного положения в своем кругу.

Стол сужается книзу – ощущение безопасности в кругу, который не дает опоры изоляции и стремление укрепить свое «Я» против беспокойства мира.

Общая высота – нижняя четверть листа – зависимость, недостаток веры в себя, компенсаторные мечты о власти.

Нижняя половина листа – менее выраженная зависимость и робость.

Три четверти листа – хорошее приспособление к среде.

Лист использован целиком – хочет быть замеченным, рассчитывать на других, самоутверждаться.

Высота листы (страница делится на восемь частей):

1/8 – недостаток рефлексии и контроля. Норма для ребенка четырех лет,

1/4 – способность осмысливать свой опыт и тормозить свои действия,

3/8 – хорошие контроль и рефлексия,

1/2 – интериоризация, надежды, компенсаторские мечты,

5/8 – интенсивная духовная жизнь,

6/8 – высота листы находится в прямой зависимости от интеллектуального развития и духовных интересов,

7/8 – листва занимает почти всю страницу – бегство в мечты.

Манера изображения.

Острая вершина – защищается от опасности, настоящей ли мнимой, воспринимается как личный выпад;

желание действовать на других, атакует или защищается, трудности в контактах; хочет компенсировать чувство неполноценности, стремление к власти;

поиск безопасного убежища из-за чувства покинутости для твердого положения, потребность в нежности.

Множественность деревьев (несколько деревьев на одном листе) – детское поведение, испытываемый не следует данной инструкции.

Рефлексивная технология «Солнце и туча»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Участникам предлагается если понравилось занятие нарисовать солнце и написать, чем понравилось занятие, если не понравилось занятие, то нарисовать тучу и написать, почему оно не понравилось.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

Домашнее задание

Заполните анкету.

АНКЕТА «ЭТО Я»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Нравится ли вам учиться? _____
2. Что Вас привлекает в учёбе? _____
3. Перечислите предметы, которые Вы изучаете с большим интересом?

4. С каким чувством вы идёте на учебу? _____
5. Считаете ли Вы себя вспыльчивым, неуравновешенным человеком? _____
6. Считаете ли Вы себя спокойным, уравновешенным человеком? _____
7. Назовите положительные черты своего характера? _____
8. Назовите отрицательные черты своего характера? _____
9. Какие черты характера помогают вам в жизни добиться успеха? _____
10. От каких черт характера вы хотели бы избавиться? _____
11. Насколько для вас значима дружба? _____
12. Принимают ли родители активное участие в вашей жизни? _____
13. Имеете ли вы секреты от родителей? _____
14. Каким видом творчества Вы занимаетесь? _____
15. Кем мечтаете стать в будущем? _____

Занятие 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»

Цель занятия: осознание своих индивидуально-психологических особенностей, формирование представлений о своей «Я-концепции».

Упражнение «Прорвись в круг»

Инструкция: Участники берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий по итогам прошедшего занятия определяет для себя, кто из участников группы чувствует себя менее всего включенным в группу, и предлагает ему первым начать упражнение, то есть прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Кто Я?»

Инструкция: Работа в парах. В ситуации свободного интервью каждый участник рассказывает своему партнеру о себе: кто он; что ему в себе нравится; что ему в себе не нравится; что бы он хотел в себе изменить.

Каждый из присутствующих представляет своего одноклассника, используя информацию и впечатления, которые он вынес из совместного диалога.

Участники делятся своими эмоциональными переживаниями, которые они испытали, когда рассказывали о себе и когда слушали своего партнера.

Мини-лекция на тему: ««Я – концепция» в структуре личности»

Понятие «Я-концепция» родилось в 1950-е годы в русле феноменологической, гуманистической психологии, представители которой (А. Маслоу, К. Роджерс), в отличие от бихевиористов и фрейдистов, стремились к рассмотрению целостного человеческого Я как фундаментального фактора поведения и развития личности. Часто термин используют в качестве синонима к «самосознанию», но в отличие от последнего «Я-концепция» менее нейтральна, включая в себя оценочный аспект самосознания. «Я-концепция» (Я-образ, Образ-Я) – система представлений индивида о себе самом, осознаваемая, рефлексивная часть личности, образ-Я. Эти представления о себе самом в большей или меньшей степени осознанны и обладают относительной устойчивостью. Предметом самовосприятия и самооценки индивида могут, в частности, стать его тело, его способности, его социальные отношения и множество других личностных проявлений. На основе «Я-концепции» индивид строит взаимодействие с другими людьми и с самим собой. Традиционно выделяют ког-

нитивную, оценочную и поведенческую составляющие «Я-концепции». **Когнитивная составляющая** – это представления индивида о самом себе, набор характеристик, которыми, как ему кажется, он обладает. **Оценочная** – это то, как индивид оценивает эти характеристики, как к ним относится. **Поведенческая** – это то, как человек в действительности поступает.

Диагностика уровня самооценки

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМООЦЕНКИ

Инструкция: укажите, насколько часты для вас перечисленные ниже состояния следующим образом: «очень часто», «часто», «иногда», «редко», «никогда».

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

Обработка и интерпретация результатов. Ответы оцениваются: «очень часто» – 4 балла, «часто» – 3 балла, «иногда» – 2 балла, «редко» – 1 балл, «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общий суммарный балл.

Уровень самооценки:

10 баллов и менее – завышенный уровень;

11-29 баллов – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей;

Более 29 баллов – заниженный уровень.

Рефлексивная технология «Моё мнение»

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Выразите своё мнение к проведенному занятию

2. По вашему мнению, занятие было интересное для вас?

3. По вашему мнению, занятие было интересное для других участников группы?

Домашнее задание

Нарисуйте свой «Образ-Я».

Занятие 3. Мои цели и смысл жизни

Цель занятия: осмысление и осознание своих целей и смысла жизни.

Упражнение «Спутанные пепочки»

Инструкция: Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух и людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Волшебная лавка»

Инструкция: Каждый участник группы должен представить, что он приходит в «волшебный магазин», продавец в котором – ведущий. Продавец-волшебник (ведущий) может предложить участнику все, что только можно пожелать: здоровье, карьеру, успех, счастье, любовь,... но требует, чтобы покупатель тоже заплатил за это тем, что ценит в жизни: здоровьем, карьерой и т.д.

Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Диагностика жизненных ценностей личности

МЕТОДИКА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ» П.Н. ИВАНОВА, Е.Ф. КОЛОБОВОЙ

Инструкция: вам предлагается продолжить высказывания. Запишите любые мысли, которые кажутся вам важными как в настоящий момент, так и в целом в вашей жизни.

Я непременно должен _____
Я непременно должен _____
Я непременно должен _____
Я непременно должен _____
Я непременно должен _____
Ужасно, если _____
Ужасно, если _____
Ужасно, если _____
Ужасно, если _____
Ужасно, если _____
Ужасно, если _____
Я не могу терпеть _____
Я не могу терпеть _____
Я не могу терпеть _____
Я не могу терпеть _____
Я не могу терпеть _____
Я не могу терпеть _____

Обработка и интерпретация результатов. Для обработки данных, полученных с помощью этой методики, не существует стандартизированной процедуры. Поэтому для каждой выборки и для каждого испытуемого, как правило, выделяется индивидуально-уникальный набор долженствований. Ниже приводится список ценностей-целей и примеры утверждений испытуемых, относящихся к этой ценности.

Свобода, открытость и демократия в обществе.

Высказывания, в которых содержится отношение к духовному состоянию общества, указывается на необходимость социальной справедливости, выражаются требования к власти всех уровней.

Безопасность и защищенность.

Высказывания, касающиеся обеспокоенности непредсказуемыми событиями в обществе и страхов за свою жизнь и жизнь своих близких.

Служение людям.

Высказывания, касающиеся обеспокоенности непредсказуемыми событиями в обществе и страхов за свою жизнь и жизнь своих близких.

Власть и влияние.

Высказывания этой группы связаны со стремлением проявить власть над другими, оказывать влияние на других.

Известность.

Высказывания, связанные со стремлением обратить внимание на себя, быть известным.

Автономность.

Высказывания, связанные с потребностью делать то, что сам человек считает важным, не зависеть от мнения окружающих, самому определять ход своей жизни.

Материальный успех.

Высказывания, связанные со стремлением к материальному благополучию.

Богатство духовной культуры.

Высказывания, касающиеся стремления к духовному совершенствованию, желания приобщиться к достижению культуры, искусства.

Личностный рост.

Высказывания, касающиеся требований к себе, стремления к развитию себя как личности и профессионала.

Здоровье.

Высказывания о своем здоровье, здоровом образе жизни.

Привязанность и любовь.

Высказывания о близких, дорогих людях, о чувствах. Озабоченность по поводу отношений с этими людьми.

Привлекательность.

Высказывания, касающиеся стремления иметь привлекательную внешность, следовать моде, быть довольным своим внешним видом.

Чувство удовольствия.

Утверждения, касающиеся комфорта, получения удовольствия от таких сторон жизни как еда, отдых, увлечения.

Межличностные контакты и общение.

Высказывания, касающиеся потребности в общении, взаимодействии с людьми.

Богатая духовно-религиозная жизнь.

Высказывания, касающиеся веры в Бога, стремления жить в соответствии с религиозными убеждениями.

Рефлексивная технология «Футбольное поле»

Инструкция: Участникам предлагается лист с изображением «игроков» на футбольном поле, каждый из которых находится в определенном игровом положении. В зависимости от индивидуального анализа и оценки своего продвижения участнику предлагается обозначить фигурку на футбольном поле, наиболее точно передающую его состояние на данном занятии.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- индивидуальная оценка;
- обмен мнениями в группе;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

Домашнее задание

Нарисуйте дерево своих целей.

Занятие 4. Психология агрессивного поведения

Цель занятия: психологическое информирование.

Упражнение «Три степени доверия»

Инструкция: Группа делится на равные части. Одна половина участников становится в круг, закрывает глаза и берёт друг друга за руки. Участники из второй подгруппы располагаются у них за спинами. Первая степень доверия: те, кто находится внутри, падают наружу. Те, кто снаружи, удерживают их на каком-то расстоянии. Вторая степень доверия: то же самое, но, не держась за руки. Третья степень доверия: участники во внутреннем круге с закрытыми глазами поворачиваются на 180 градусов и падают лицом наружу. При каждой пробе участники в наружном круге меняются местами.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Мини-лекция на тему: «Психология агрессивного поведения»

Агрессивное поведение – специфическая форма действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Становление агрессивного поведения – сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов. **Агрессивное поведение** определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Подростки учатся **агрессивному поведению** посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий. Что касается семьи, на становление **агрессивного поведения** влияют степень сплоченности семьи, близости между родителями и ребенком, характер взаимоотношений между братьями и сестрами, а также стиль семейного руководства.

Агрессивное поведение может варьироваться по степени интенсивности и форме проявления: от демонстрации неприязни и недоброжелательства до словесных оскорблений («вербальная агрессия») и применения грубой физической силы («физическая агрессия»).

Агрессивное поведение может быть *прямым*, когда человек не скрывает свою агрессию от окружающих. Проявляется это различными способами, начиная от высказывания угроз в сторону собеседника и заканчивая непосредственными агрессивными действиями. Также агрессивное поведение может быть *косвенным*, когда агрессия скрывается под неприязнью, ехидством или иронией. Косвенной агрессией человек давит на «жертву».

Диагностика форм агрессивного поведения

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ФОРМ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ (модифицированный вариант Басса-Дарки)

Инструкция: ответьте на утверждения следующим образом: если согласны, то «+», если не согласны, то «-».

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь.
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполняю просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если мне случилось обмануть кого-нибудь, я испытывал(а) мучительные утрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу.
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Нет людей, которых я по-настоящему ненавидел бы.
22. Довольно много людей мне завидуют.
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
26. Я могу вспомнить случай, когда был так зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его.
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
28. Когда со мной разговариваю командным тоном, мне ничего не хочется делать.
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать всё, что я о нём думаю.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему.
34. В споре я часто повышаю голос.
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю всё, чтобы они не зазнавались.
37. Я не всегда получаю то хорошее, чего заслуживаю.
38. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
39. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
40. Я делаю много того, о чём впоследствии жалею.

Обработка и интерпретация результатов. Чем больше совпадений, тем ярче выражена агрессия.

1. Физическая агрессия 1 -9 17 -25 -33
2. Косвенная агрессия -2 10 18 26 34
3. Раздражительность 3 11 19 27 -35
4. Негативизм 4 12 20 28 36
5. Обидчивость 5 13 -21 29 37
6. Подозрительность 6 14 22 30 -38
7. Вербальная агрессия 7 15 -23 31 39
8. Чувство вины 8 16 24 32 40

Физическая агрессия – использование физической силы против другого человека.

Косвенная агрессия – агрессия, направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а так же агрессия, которая ни на кого не направлена, – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу.

Раздражительность – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

Негативизм – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета.

Обидчивость – зависть и ненависть к окружающим, обусловленная чувством горечи, гнева.

Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к окружающим людям.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств словесно по отношению к другим людям (ссора, крик, визг, угрозы, ругань).

Чувство вины – угрызение совести, вина себя в чем-либо.

Рефлексивная технология «Плюс и минус»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Участниками предлагается проанализировать занятие, заполнив таблицу.

Преимущества (+)	Недостатки (-)

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обмен мнениями в группе;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

Домашнее задание

Подготовьте сообщение по теме: «Психология агрессивного поведения».

Занятие 5. Моё агрессивное поведение

Цель занятия: осознание проблемы агрессивного поведения.

Упражнение «Молчащее и говорящее зеркало»

Инструкция: Ведущий предлагает выйти в круг участнику-добровольцу, который «будет смотреть в зеркала». Его задача – только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно «зеркало» будет живым, но молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои «зеркала». «Зеркала» встают рядом у стены. Основной участник – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение в «зеркалах» происходит по очереди. Сначала работает «молчащее зеркало». Если основной участник не угадал человека за спиной, то в игру вступает «говорящее зеркало». Если участник опять не угадывает, то снова отражает «молчащее зеркало» и так далее.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Метафора проблемы»

Инструкция: Ведущий обращается к группе: «Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, которому не приходилось преодолевать жизненных трудностей. Сегодня мы немного поработаем с этими вопросами. Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытывали трудности, проблемы в поведении... Посмотрите на них как бы со стороны, оставаясь к ним достаточно эмоционально сдержанным... Какие ассоциации вызывает у вас ваше поведение в этой ситуации? Как вы считаете, ваше поведение таким и должно быть? Что можно изменить? Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме. Изобразите свои проблемы на листе бумаги с помощью карандашей, фломастеров или красок. Обязательно нужно, чтобы ваш рисунок содержал метафору вашей проблемы. После того как вы закончили рисовать поставьте свои рисунки так, чтобы все остальные члены группы могли хорошо видеть. Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Теперь необходимо перевести вашу метафору с языка рисунка на язык слов. Каждый из участников по кругу рассказывает о своих трудностях, проблемах в поведении. Ведущий вместе с остальными участниками предлагает возможные пути решения этих трудностей, проблем в поведении. Далее ведущий предлагает объединиться и создать обще групповой метафорический рисунок *«Победа над трудностями, проблемами в поведении»*.

Диагностика агрессивности в отношениях

МЕТОДИКА АГРЕССИВНОСТИ А. АССИНГЕРА

Инструкция: ответьте на вопросы, выбрав из трех вариантов ответа один.

1. Склонны ли вы искать, пути к примирению после очередного служебного конфликта?
 - 1) всегда
 - 2) иногда
 - 3) никогда
2. Как вы ведете себя в критической ситуации?
 - 1) внутренне кипите
 - 2) сохраняете полное спокойствие
 - 3) теряете самообладание
3. Каким считают вас друзья?
 - 1) самоуверенным и завистливым

- 2) дружелюбным
- 3) спокойным и независливым
4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
 - 1) примите ее с некоторыми опасениями
 - 2) согласитесь без колебаний
 - 3) откажетесь от нее ради собственного спокойствия
5. Как вы будете себя вести, если кто-то без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
 - 1) выдадите ему «по первое число»
 - 2) заставите вернуть
 - 3) спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь
6. Какими словами вы встретили бы жену (мужа), если она (он) вернулся с работы позже обычного?
 - 1) «что это тебя так задержало?»
 - 2) «где торчишь допоздна?»
 - 3) «я уже начал (а) волноваться»
7. Как бы вы вели себя за рулем автомобиля?
 - 1) старались обогнать машину, которая «показала вам хвост»
 - 2) вам все равно, сколько машин вас обогнало
 - 3) помчались с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас
8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
 - 1) сбалансированными
 - 2) легкомысленными
 - 3) крайне жесткими
9. Что вы предпринимаете, если не все удастся?
 - 1) пытаетесь свалить вину на другого
 - 2) смиряетесь
 - 3) становитесь впредь осторожнее
10. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
 - 1) «пора бы уже запретить им такие развлечения»
 - 2) «надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать»
 - 3) «и чего мы столько с ними возимся?»
11. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось другому?
 - 1) «и зачем я только на это нервы тратил?»
 - 2) «видно, его физиономия приятнее»
 - 3) «может быть, мне это удастся в другой раз?»
12. Как вы смотрите страшный фильм?
 - 1) боитесь
 - 2) скучаете
 - 3) получаете искреннее удовольствие

13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете?

- 1) будете нервничать
- 2) попытаетесь вызвать снисходительность
- 3) огорчитесь

14. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

- 1) обязательно стараетесь выиграть
- 2) цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым
- 3) очень сердитесь, если не везёт

15. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

- 1) стерпите, избегая скандала
- 2) вызовете администратора и сделаете ему замечание
- 3) отправитесь с жалобой к директору ресторана

16. Как вы себя поведёте, если вашего ребёнка обидели в школе?

- 1) поговорите с учителем
- 2) устроите скандал родителям, того ребёнка, который обидел вашего
- 3) посоветуете ребёнку дать сдачи

17. Какой, по-вашему, вы человек?

- 1) средний
- 2) самоуверенный
- 3) пробивной

18. Что вы ответите человеку, с которым столкнулись в дверях, если он начал извиняться перед вами?

- 1) «простите, это моя вина»
- 2) «ничего пустяки»
- 3) «повнимательней вы не можете быть?»

19. Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

- 1) «когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
- 2) «надо бы ввести телесные наказания»
- 2) «нельзя все валить на молодежь, виноваты в этом и взрослые»

20. Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным. Какое животное вы предпочтете?

- 1) тигра или леопарда
- 2) домашнюю кошку
- 3) медведя

Обработка и интерпретация результатов. Суммируйте номера ответов.

35 и менее баллов. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

36-44 баллов. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идёте по жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

45 и более баллов. Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жестким по отношению к другим людям.

Рефлексивная технология «Моё отношение»

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Выразите своё отношение к проведённому занятию

2. Ваше самоощущение на данном занятии?

3. Было ли что-то неожиданное для Вас в Ваших мыслях, чувствах, что именно?

Домашнее задание

Напишите письмо ведущему о проблемах, которые у вас возникают из-за вашего агрессивного поведения.

Занятие 6. Оценка и анализ агрессивного поведения

Цель занятия: оценка, анализ своего агрессивного поведения.

Упражнение «Без маски»

Инструкция: 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 участники группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Содержание карточек:

- «особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»;
- «иногда люди не понимают меня, потому что я...»;
- «мне бывает стыдно, когда...»;
- «особенно меня раздражает, что я...»;
- «я хотел бы, что бы меня...»;
- «для меня имеет значение, что...»;
- «я не люблю, когда меня...»;
- «меня раздражают окружающие люди, потому что...»;
- «я не всегда искренен, потому что...»;
- «мне бывает обидно, когда меня...»;
- «я люблю, когда меня...»;
- «чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...».

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Анализ моего агрессивного поведения»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Каждому участнику предлагается заполнить таблицу.

<i>Агрессивное поведение</i>	
«+»	«-»

Далее проводится оценка и анализ агрессивного поведения каждого из участников.

Диагностика враждебности

Шкала враждебности Кука-Медлей

Инструкция: ответьте на суждения опросника следующим образом: «обычно», «часто», «иногда», «случайно», «редко», «никогда».

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются.
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я.
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении.
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь.
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы.
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны.
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте.
8. Люди часто разочаровывали меня.
9. Обычно люди требуют большого уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что боятся быть пойманными.

11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды.
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше.
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что невольно радуюсь, когда их постигают неудачи.
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника.
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа.
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения.
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают.
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими.
19. Никого никогда не заботит то, что со мной происходит.
20. Более безопасно никому не верить.
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно.
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим.
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно.
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать.
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела.
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением.
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях.

Обработка и интерпретация результатов. За ответ «обычно» – 6 баллов, часто – 5 баллов, «иногда» – 4 балла, «случайно» – 3 балла, «редко» – 2 балла, «никогда» – 1 балл.

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

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

Шкала враждебности: 8, 13, 17, 18, 25.

Шкала цинизма:

65 баллов и больше – высокий показатель;

40-64 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25-39 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

24 балла и меньше – низкий показатель.

Шкала агрессивности:

45 баллов и больше – высокий показатель;

30-44 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-29 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
14 баллов и меньше – низкий показатель.

Шкала враждебности:

25 баллов и больше – высокий показатель;
18-24 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;
10-17 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;
9 баллов и меньше – низкий показатель.

Рефлексивная технология «Рефлексивный круг»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам лист с изображением круга. В этом кругу необходимо отметить себя.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- твоё самоощущение на занятии;
- обмен мнениями в группе по поводу занятия;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

Домашнее задание

Проанализируйте ситуацию. Представьте себе, что вы едете в общественном транспорте, и вам наступил на ногу незнакомый человек. Но он не заметил этого. Как вы отреагируете на это? Разозлитесь или не обратите внимание. Если, вы разозлитесь, правильно ли это? Напишите.

Занятие 7. Оценка и анализ агрессивного поведения (продолжение)

Цель занятия: оценка, анализ своего агрессивного поведения.

Упражнение «Любое число»

Инструкция: Ведущий называет по имени любого из участников. Тот мгновенно должен назвать какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников в группе. Одновременно должно встать столько участников, какое число названо.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Если, то ...»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Участникам предлагается продолжить предложения:

- Если меня сильно разозлить, то я могу...
- Если меня кто-нибудь раздражает, то я могу...
- Если меня кто-нибудь ударит, то я могу...

- Если на меня кто-нибудь будет кричать, то я могу...
- Если кто-нибудь будет шутить надо мной, то я могу...

Оцените и проанализируйте, те предложения, в которых выражено ваше агрессивное поведение.

Анкетирование

Заполните анкету.

АНКЕТА «АГРЕССИВЕН ЛИ Я?»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Часто ли вы раздражаетесь? _____
2. Быстро ли вы успокаиваетесь? _____
3. Способны ли вы ударить обидчика? _____
4. Как вы отнесётесь к тому, кто вас обидел? _____
5. Как вы отнесётесь к тому, кто над вами зло пошутил? _____
6. Когда на вас кричат, что вы делаете в ответ? _____
7. Часто ли вы конфликтуете с окружающими людьми? _____
8. Срываете ли вы зло на окружающих людях? _____
9. Вы считаете себя неуравновешенным человеком? Почему? _____
10. Вы считаете себя вспыльчивым человеком? Почему? _____
11. Проявляются ли у вас вспышки гнева? Если да, то, как часто? _____
12. Ваше поведение по отношению к окружающим можно назвать агрессивным? Если да, то почему? _____

«Всё у меня в руках»

Инструкция: На доске ведущий крепит плакат с изображением ладони. Большой палец – «Над этим я хотел(а) бы еще поработать», указательный – «Здесь мне были даны конкретные указания», средний – «Мне здесь совсем не понравилось», безымянный – «Психологическая атмосфера», мизинец – «Мне здесь не хватало...». Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы. Затем листы вывешиваются на доску, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- обмен мнениями в группе;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

Домашнее задание

Решите ситуацию. На уроке у вас с учителем произошёл конфликт. Ваши действия? Напишите.

Занятие 8. Агрессивное, неагрессивное поведение

Цель занятия: формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

Упражнение «Встреча взглядами»

Инструкция: Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара участников, которой это удалось, покидает круг.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Агрессивное, неагрессивное поведение»

Инструкция: Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации реакцию и тип ответа, характеризующий его поведение (агрессивное, неагрессивное).

Ситуации:

- учитель сделал вам замечание по поводу вашего поведения;
- одноклассники, сидящие сзади вас, мешают вам громким разговором;
- на уроке ваш сосед по парте отвлекает вас от объяснения темы;
- учитель сделал вам замечание по поводу вашего внешнего вида;
- в компании вы рассказываете историю, а ваш друг перебивает вас;
- ваши друзья стали критиковать вас;
- вас оскорбил незнакомый человек;
- посторонний человек сделал вам замечание.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Группа обсуждает ответ каждого участника. Анализируется реакция, поведение в ситуации.

Диагностика устойчивости к конфликтам

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УСТОЙЧИВОСТИ К КОНФЛИКТАМ

Инструкция: оцените по пятибалльной системе, насколько у вас проявляется каждое из приведенных слева свойств.

1.	Уклоняюсь от спора	5 4 3 2 1	Рвусь в спор
2.	Отношусь к конкуренту без предвзятости	5 4 3 2 1	Подозрителен
3.	Имею адекватную самооценку	5 4 3 2 1	Имею завышенную самооценку
4.	Прислушиваюсь к мнению других	5 4 3 2 1	Не принимаю иных мнений
5.	Не поддаюсь провокации, не завожусь	5 4 3 2 1	Легко завожусь
6.	Уступаю в споре, иду на компромисс	5 4 3 2 1	Не уступаю в споре: победа или поражение
7.	Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5 4 3 2 1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя
8.	Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5 4 3 2 1	Допускаю тон, не терпящий возражений, бестактность
9.	Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно проявлять сильный характер
10.	Считаю, что спор – крайняя форма разрешения конфликта	5 4 3 2 1	Считаю, что спор необходим для разрешения конфликта

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитайте общую сумму баллов. Уровни устойчивости к конфликтам соответствуют следующим показателям:
40-50 – высокий уровень конфликтоустойчивости;
30-39 – средний уровень конфликтоустойчивости;
20-29 – уровень выраженной конфликтности;
19 и менее – высокий уровень конфликтности.

Рефлексивная технология «Моё впечатление»

(Автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Что вам понравилось, что не понравилось на занятии?

2. Ваше впечатление о проведённом занятии?

3. Ваши эмоции после проведённого занятия?

Домашнее задание

Проанализируйте свою реакцию в ситуации. Посторонний человек сделал вам замечание, по поводу вашего поведения. Ваша реакция? Напишите.

Занятие 9. Пересмотр своего поведения

Цель занятия: формирование навыков модификации и коррекции агрессивного поведения на основе разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Упражнение «Что в нём нового»

Инструкция: Участникам предлагается сесть в круг и в течение 5 минут внимательно посмотреть друг на друга, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Каждый участник должен взять мяч и бросить его другому участнику, сообщив при этом, что нового по сравнению со вчерашним днём вы в нём увидели.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Ролевая игра «Пересмотр поведения»

Инструкция: Группа делится на две команды. Первая команда – демонстрирует агрессивное поведение, вторая команда – демонстрирует неагрессивное поведение. Каждая из команд должна ответить на вопросы:

Первая команда

- Хорошо ли, что у меня агрессивное поведение?
- Приносит ли пользу мне моё агрессивное поведение?
- Хотел бы я изменить своё поведение?

Вторая команда

- Хорошо ли, что у меня неагрессивное поведение?
- Приносит ли пользу мне моё неагрессивное поведение?
- Стоит ли менять своё поведение?

Команды садятся друг напротив друга и обсуждают ответы на вопросы. Вторая команда должна убедить первую в том, что необходимо пересмотреть и изменить своё агрессивное поведение. Потом команды меняются.

**ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОЙ УСТАНОВКИ
«АЛЬТРУИЗМ-ЭГОИЗМ»**

Инструкция: ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
2. Вам легче просить за других, чем за себя?
3. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят?
4. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?
5. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
6. Вы стремитесь сделать как можно больше для других людей?
7. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить для других людей?
8. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
9. Ваша отличительная черта – бескорыстие?
10. Вы убеждены, что забота о других часто идёт в ущерб себе?
11. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
12. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
13. Ваша отличительная черта – стремление помочь другим людям?
14. Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других?
15. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
16. Вы убеждены, что не нужно для других сильно напрягаться?
17. Для себя у вас обычно не хватает ни сил, ни времени?
18. Свободное время вы используете только для своих увлечений?
19. Вы можете себя назвать эгоистом?
20. Вы способны приложить максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение?

Обработка и интерпретация результатов. Проставляется по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1, 4, 6, 7, 9, 13, 17 и ответах «нет» на вопросы 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Чем набранная сумма баллов больше 10, тем в большей степени у субъекта выражен **альтруизм**, желание помочь людям. И наоборот, чем сумма баллов меньше 10, тем больше у субъекта выражена **эгоистическая тенденция**.

Рефлексивная технология «Радуга и дождь»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Участникам предлагается если понравилось занятие нарисовать радугу и написать, чем понравилось занятие, если не понравилось

занятие, то нарисовать дождь и написать, почему оно не понравилось.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- анализ проведенного занятия.

Домашнее задание

Самоанализ своего агрессивного поведения. Проанализируйте своё агрессивное поведение, ответив на следующие вопросы:

- Можете ли вы себя контролировать, когда агрессивны?
- Как часто ваше агрессивное поведение приносило вам вред?
- Как вы считаете, своим агрессивным поведением вы можете нанести вред окружающим?
- Считаете ли вы, что плохо быть агрессивным человеком?
- Тяжело ли вам изменить своё агрессивное поведение? Почему?

Занятие 10. Полное изменение своего агрессивного поведения

Цель занятия: формирование навыков модификации и коррекции агрессивного поведения на основе разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Упражнение «Приятно сказать»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам встать поближе друг к другу и образовать тесный круг. Затем участникам необходимо протянуть руки в середину круга. По команде ведущего все одновременно берут за руки друг друга, так чтобы в каждой руке участника оказалась только одна чья-то рука. Соприкоснувшись руками, участники должны сказать друг другу ласковое слово.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Ролевая игра «Полное изменение поведения»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам по очереди продемонстрировать друг другу своё агрессивное поведение. Каждый из участников должен почувствовать, что это значит. Потом участники анализируют агрессивное поведение друг друга и находят возможные пути изменения его.

При демонстрации агрессивного поведения необходимо передать:

- взгляд;
- дистанцию;
- жестикуляцию;

- тон, громкость голоса;
- чувства;
- содержание речи.

Далее идёт групповое обсуждение.

Анкетирование

Заполните анкету.

АНКЕТА «МОЁ ПОВЕДЕНИЕ»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Хорошо ли к вам относятся окружающие люди? _____
2. Как вы относитесь к ним? _____
3. Как вы себя обычно ведёте себя? _____
4. Как часто вам делают замечания по поводу вашего поведения? _____
5. Как вы реагируете на эти замечания? _____
6. Часто ли у вас возникают конфликты из-за тех замечаний, которые вам делают? _____
7. Как часто у вас возникают проблемы из-за вашего поведения? Почему? _____
8. Каким считают ваше поведение окружающие люди? _____
9. Считаете ли вы своё поведение агрессивным? _____
10. Испытываете ли вы трудности из-за своего агрессивного поведения? _____
11. Хотели бы вы изменить своё агрессивное поведение? _____
12. По вашему мнению, как это можно сделать? _____

Рефлексивная технология «Мои высказывания»

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Насколько вам было интересно?

2. Ваши высказывания о занятии?

3. Ваши пожелания участникам группы

Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Владеете ли вы своими эмоциями?

Занятие 11. Регуляция эмоциональной сферы

Цель занятия: регуляция эмоциональной сферы.

Упражнение «Цвет эмоций»

Инструкция: Ведущий выбирает водящего. По сигналу он закрывает глаза, а остальные участники задумывают между собой какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, каждый участник должен продемонстрировать жестах, мимикой этот цвет, не называя его. Водящий должен отгадать, что за цвет. Если он отгадал, то водящим становится этот участник, если нет, тот водящий отгадывает дальше.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Лучевая пушка»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам вспомнить конфликтную ситуацию, которая вызывает злость, гнев. Затем представить себя подобно лампе, излучающей негативные эмоции и проецирующей их на экран. После этого участникам необходимо мысленно взять лучевую пушку и стрелять в проецированные эмоции. Затем участники обсуждают, выполненное упражнение.

Диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости

ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ В.В. БОЙКО

Инструкция: ответьте «да» или «нет».

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев.
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас.
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанными.
5. Можете стать резким или нагубить, когда заденут ваше самолюбие.

6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей.
7. Обижаетесь по пустякам.
8. Перед важной встречей, событием волнуетесь, нервничаете.
9. Под влиянием эмоций можете сказать, о чём потом будете жалеть.
10. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия.
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (вас наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья).
12. Нередковыбыстропокупаетепонравившуюсявамвещь, неуспеврассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо.

Обработка и интерпретация результатов. За каждый утвердительный ответ начисляется один балл.

10-12 баллов – вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость.

5-9 баллов – у вас есть признаки импульсивности.

4 балла и меньше – вы неимпульсивны.

Рефлексивная технология «Передай своё впечатление»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Участникам предлагается предать своё впечатление, нарисовав его на листе бумаги. Затем ведущий прикрепляет рисунки на доску и просит прокомментировать каждого участника свой рисунок.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- обмен мнениями;
- анализ проведенного занятия.

Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Какие эмоции вы испытываете к тем людям, которые вам не нравятся?

Занятие 12. Регуляция эмоциональной сферы (продолжение)

Цель занятия: регуляция эмоциональной сферы.

Упражнение «Чувства»

Инструкция: Ведущий обращается к участникам «Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих чувства. По очереди участники называют слова, а ведущий записывает их на доске». Далее идёт групповое обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Какое из названных чувств тебе больше других нравится?
- Какое из названных чувств тебе не нравится?

- Какое чувство, по-твоему, самое приятное?
- Какое чувство, по-твоему, самое неприятное?
- Какое из названных чувств знакомо тебе лучше всего?
- Какое из названных чувств знакомо тебе хуже всего?

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Передача эмоций»

Инструкция: Участники рассаживаются в круг. Первому предлагается вызвать в себе максимум отрицательных эмоций и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись передать отрицательные эмоции. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участника. Затем первый участник, бросивший мяч, переходит на положительные эмоции и делится ими с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая тёплые слова. После этого происходит групповое обсуждение.

Анкетирование

Заполните анкету.

АНКЕТА «МОЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Раздражают ли вас окружающие люди? Почему? _____
2. Как часто вы срываетесь на них? _____
3. Считаете ли вы себя раздражительным человеком? _____
4. Считаете ли вас окружающие люди раздражительным человеком? _____
5. Как вы реагируете на замечания окружающих людей? _____
6. Владаете ли вы своими эмоциями независимо от ситуации? _____
7. Трудно ли вам сдерживать свои эмоции? _____
8. Как часто вы переживаете за свою несдержанность? _____
9. Как часто у вас возникают конфликты? Почему? _____
10. Легко ли вам контролировать свои эмоции в конфликте? _____
11. Как вы думаете вы эмоциональный человек? _____
12. Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции? _____

Рефлексивная технология «Ресторан»

Инструкция: Ведущий на доску прикрепляются картинки с изображением повара и вопрос: «Наелись?» Каждому участнику предлагается набор

отдельных карточек, на каждой из которых содержится начало предложения. Например: «Я съел бы еще ...», «Больше всего мне понравилось ...». Каждый участник индивидуально заполняет свой набор карточек, затем зачитывает полученные результаты и прикрепляет к доске под вопросом: «Наелись?»

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- обмен мнениями;
- анализ проведенного занятия.

Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Как вы воспринимаете окружающих вас людей?

Занятие 13. Восприятие и понимание окружающих людей

Цель занятия: восприятие и понимание других людей, развитие социальной перцепции.

Упражнение «Добрые слова»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам по кругу сказать друг другу добрые слова. Эти слова должны быть сказаны искренне и сердечно.

Алгоритм обсуждения:

- Что вы испытывали, когда говорили добрые слова другому участнику?
- Что вы испытывали, когда вам говорили добрые слова?
- Хотели бы вы, чтобы окружающие люди всегда положительно воспринимали и понимали вас?

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Интервью»

Инструкция: Ведущий предлагает участникам взять друг у друга интервью, которое может лучше узнать и понять интервьюируемого. Вопросы в интервью должны быть содержательными. Ответы должны быть искренними и откровенными. Время на интервью – 5 минут. Далее идёт групповое обсуждение.

Диагностика принятия окружающих

ШКАЛА ПРИНЯТИЯ ДРУГИХ ФЕЙЯ

Инструкция: прочитайте суждения, если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и о других людях, то,

ответьте на суждения следующим образом: 1 – практически всегда, 2 – часто, 3 – иногда, 4 – случайно, 5 – очень редко.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а).
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком.
6. Всё, о чём люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих.
17. Каждый хочет быть приятным для другого.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым.

60 баллов и больше – высокий показатель принятия других.

45–59 баллов – средний показатель принятия других тенденцией к высокому.

30–44 баллов – средний показатель принятия других тенденцией к низкому.

29 баллов и меньше – низкий показатель принятия других.

Рефлексивная технология «Если бы я был»

Инструкция: Участникам предлагается идентифицировать себя с каким-либо явлением природы, животным, деревом, цветком, человеком и завершить фразу «Если бы я был...». Каждый предлагает свой ответ.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- обсуждение результатов;
- обмен мнениями;
- анализ проведенного занятия.

Домашнее задание

Напишите о своих положительных и отрицательных качествах. Проанализируйте их.

Занятие 14. Мой позитивный «Образ-Я»

Цель занятия: создание позитивного «Образа -Я».

Упражнение «Хлопки»

Инструкция: ведущий предлагает участникам группы встать в колонну. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Потом последний участник начинает всё сначала. Ведущий фиксирует время – 30 секунд. За это время участники должны успеть сделать это упражнение.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Мои сильные стороны»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: каждому участнику предлагается заполнить таблицу:

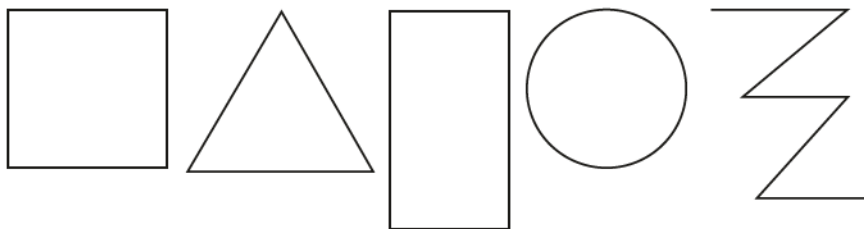
<i>Мои стороны</i>	
<i>Сильные</i>	<i>Слабые</i>

Далее проводится оценка и анализ сильных и слабых сторон участников.

Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА С. ДЕЛЛИНГЕР (адаптация А.А. Алексеева и Л.А. Громовой)

Инструкция: посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Нарисуйте ее и поставьте № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и нарисуйте их под соответствующими номерами.



Обработка и интерпретация результатов. Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигуру или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные доминирующие черты характера и особенности поведения – это своеобразные модуляторы. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности.

Краткая психогеометрическая характеристика основных форм личности

Квадрат – организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентации на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник – лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких друзей.

Прямоугольник – изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка на все новое, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, не пунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Круг – высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, sentimentalность, тяга к прошлому, склонность

к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Зигзаг – жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к будничной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.

Рефлексивная технология «Передай своё мнение»

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Ваше мнение о пройденном занятии?

2. Кому вы могли передать своё мнение?

3. Почему, именно этому человеку?

Домашнее задание

Напишите о своем позитивном «Образе-Я», используя результаты диагностики.

Занятие 15. Мой позитивный «Образ-Я» (продолжение)

Цель занятия: усиление и поддержание позитивного «Образ-Я».

Упражнение «Поделись улыбкой»

Инструкция: Ведущий предлагает каждому участнику рассказать о весёлом случае из его жизни. При этом при рассказе необходимо передать другим участникам своё весёлое настроение, свои положительные эмоции, не только с помощью слов, но и с помощью мимики, жестов. Далее идёт групповое обсуждение.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Сказка о волшебнике»

Инструкция: ведущий обращается к участникам «Займите удобную для вас позу, закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Теперь мы можем перенестись в другой мир, мир удивительной сказочной страны – и послушать одну из её историй.

Давным-давно это было. Жил на свете один удивительный человек. Был он красив и добр. Сложно сказать, сколько ему было лет. У него задорно блестяли глаза, что многие думали: «Он очень молод». Но, глядя на его длинную седую бороду и волосы, другие говорили: «Он стар и мудр». Этот человек умел делать то, что не умели другие. Он разговаривал с деревьями и цветами, животными и рыбами, подземными водами и корешками. Он мог вылечить заболевшее растение, животное и даже человека. Он знал, когда пойдёт дождь или снег, дружил с ветром и солнцем. Многие приходили к нему за советом.

Люди называли его волшебником. Никто не знал, откуда он пришёл, но говорил, что раньше он был обыкновенным человеком, таким как все.

Менялись поколения, а волшебник всё жил среди людей и они чувствовали, что находятся под его защитой.

Как-то раз волшебник сказал людям:

– Я слишком долго жил среди вас. Чувствую, что пришло время мне отправиться в путь.

– Зачем же ты оставляешь нас, – грустно сказали люди.

– Нам будет нелегко без твоей защиты и доброго совета. Передай нам хотя бы частичку твоей мудрости, – попросили они.

– Посмотрите вокруг, – сказал волшебник. – Вы живете в прекрасном мире. Каждый день вы можете встречать и провожать солнце, слушать, как шумят деревья и плещется вода, потрескивают поленья в костре и дышит земля.

Давайте на минуту замрём и прислушаемся. Почувствуйте, как все, что нас окружает, живёт в своём ритме. Свой ритм есть у каждого из нас.

Люди замерли, закрыли глаза и услышали, как дышит земля – ровно и спокойно, как плещутся от берега волны – то быстро, то не торопясь. И главное, каждый из них услышал свой собственный ритм: спокойное биение сердца, свободное дыхание... И вдруг людей охватило чувство, что с ними происходит что-то новое и необыкновенное.

– Удивительное и волшебное растёт внутри нас, – с восторгом сказали они волшебнику.

– Похоже, вы открыли самый главный мой секрет, – улыбнулся волшебник. – Ведь волшебство – это умение слышать и чувствовать ритм природы, всего, что нас окружает, и жить в соответствии с ним, совершая удивительные преобразования вокруг, создавая окружающий мир. Надо только услышать свой ритм и разбудить творца, живущего внутри каждого, и начнется волшебство.

– А как мы будем им пользоваться? – спросили люди.

– Можно представить себя здоровым и красивым человеком, рассмотреть свой образ и запечатлеть его в своём сердце, – ответил волшебник. – И постепенно, даже незаметно для себя вы начнете меняться.

Можно научиться слышать внутренний ритм другого человека, находить соответствие со своим ритмом, и тогда каждый день будет дарить радость взаимопонимания.

Можно научиться видеть в каждом событии урок для себя, и тогда на смену тревогам и волнениям придут покой и ясность...

И вот волшебник отправился в путь. А люди остались. Они хорошо запомнили его слова. Жили, слушая свой внутренний ритм, и очень скоро в каждом из них проснулся творец. Спокойно и с любовью они каждый день создавали свою жизнь, излучая вокруг себя добро и радость.

И сейчас, если мы приложим руку к груди, то услышим спокойное бие своего сердца, ритм дыхания. И творец, живущий внутри нас, напомнит о себе теплой волной радости.

А мы сделаем глубокий вдох и выдох, потихоньку будем возвращаться обратно».

Вопросы обратной связи:

- На какие мысли навела вас эта сказка?
- Какие чувства, эмоции вы испытали?
- Какой опыт вы вынесли из этой сказки?
- Было ли вам комфортно во время данного упражнения?

Анкетирование

Заполните анкету.

АНКЕТА «МОЙ ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: ответьте на следующие вопросы.

1. Перечислите свои отрицательные черты характера _____
2. Перечислите положительные черты характера _____
3. Какие черты вашего характера вам не нравятся? Почему? _____
4. Какие черты характера вам помогают в жизни? _____
5. Перечислите свои сильные стороны _____
6. Перечислите свои слабые стороны _____
7. Как вы оцениваете себя? _____
8. Из чего складывается позитивный образ человека? _____

9. Из чего складывается ваш позитивный образ? _____
10. Может ли вам в жизни помочь ваш позитивный образ? Чем? _____

Рефлексивная технология «Раздумье»

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Подумайте, что для вас было важным на этом занятии?

2. Подумайте, о том, чтобы вы хотели изменить в себе?

3. Подумайте, кто в этом может вам помочь?

Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Какие положительные качества вы хотели выработать в себе?

Занятие 16. Итоговое занятие

Цель занятия: подведение итогов, проведённых занятий.

Упражнение «Посылка»

Инструкция: Участники садятся в круг, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему хозяину.

Обсуждение домашнего задания.

Ведущий обсуждает с участниками домашнее задание, которое было задано на предыдущем занятии.

Упражнение «Это я возьму с собой»

(автор Гончарова О.Л.)

Инструкция: Ведущий предлагает участника нарисовать две корзины. В первую корзину необходимо положить (написать) всё то, что для них было важное на занятиях. Во вторую корзину необходимо положить (написать)

всё то, что им не нужно. Первую корзину мысленно они забирают с собой, а вторую корзину они оставляют ведущему.

Вопросы обратной связи:

- Что для вас было самым важным в этих занятиях?
- Какие существенные изменения произошли в вас?
- Какие эмоции переполняют вас?

Повторная диагностика. При проведении повторной диагностики используются методики, предложенные в приложении.

Анкетирование

Заполните анкету.

АНКЕТА «МОЁ ОТНОШЕНИЕ К ПРОЙДЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ»

(автор Гончарова О.Л.)

1. Оцените в баллах, своё отношение к пройденным занятиям (обведите кружком)

1 2 3 4 5

2. Какое занятие вам больше всего понравилось? Почему? _____

3. Что вам в целом понравилось в занятиях (подчеркни):

- содержание занятий;
- форма проведения;
- ведущий;
- другое _____

4. Что изменилось в вас после проведенных занятий? _____

5. Пригодятся ли вам полученные знания на занятиях в дальнейшем? Чем? _____

Рефлексивная технология «Мишень»

Инструкция: Ведущий на листе ватмана рисуется мишень, которая делится на четыре сектора. В каждом из секторов записываются следующие параметры: 1-й сектор – оценка содержания; 2-й сектор – оценка формы; 3-й сектор – оценка деятельности ведущего; 4-й сектор – оценка своей деятельности. Каждый участник делает метку (точку, плюс) в четырех секторах. Метка соответствует оценке результатов пройденных занятий.

Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:

- оценка результатов;
- обсуждение результатов;
- анализ пройденных занятий.

МЕТОДИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА и А. ДАРКИ (адаптация А.К. Осницкого)

Инструкция: Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех важных ответов: «Да», «ПОЖАЛУЙ, ДА», «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю утрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется его нарушить.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то строит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеваются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.

31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злось, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, что о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю её.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к тем людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.

66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка и интерпретация методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого)

При обработке данных в обычных условиях ответ «ДА» и «ПОЖАЛУЙ, ДА» объединяются (суммируются как ответы «да»), также как и ответы «НЕТ» и «ПОЖАЛУЙ, НЕТ» (суммируются как ответы «нет»).

КЛЮЧ 1

для обработки результатов испытания по опроснику

- «1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):
1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.
- «2». ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):
7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.
- «3». КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):
2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.
- «4». НЕГАТИВИЗМ (к=20)
4+, 12+, 20+, 28+, 36-.
- «5». РАЗДРАЖЕНИЕ (к=9):
3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.
- «6». ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):
6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.
- «7». ОБИДА (к=11):
5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8». ЧУВСТВО ВИНЫ (κ=11):

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

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

Суммарные показатели:

(«1» + «2» + «3») : 3 = ИА – индекс агрессивности;

(«6» + «7») : 2 = ИВ – индекс враждебности.

КЛЮЧ 2

с бланком для анализа результатов

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

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

1. Использование физической силы против другого лица – ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.
2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятие, ругань) – ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ.
3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных,

взрывов ярости (в крике, топании ногами и т.п.) – КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ.

4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, – НЕГАТИВИЗМ.
5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – РАЗДРАЖЕНИЕ.
6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, проистекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ.
7. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – ОБИДА.
8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, проистекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – АУТОАГРЕССИЯ или ЧУВСТВО ВИНЫ.

МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Г. АЙЗЕНКА

Инструкция: предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности			
2.	Часто из-за пустяков краснею			
3.	Мой сон беспокоен			
4.	Легко впадаю в уныние			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6.	Меня пугают трудности			
7.	Люблю копаться в своих недостатках			
8.	Меня легко убедить			
9.	Я мнительный			

10.	С трудом переношу время ожидания			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			
12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16.	Я нередко чувствую себя незащищенным			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21.	Оставляю за собой последнее слово			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23.	Меня легко рассердить			
24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28.	Предпочитаю больше руководить, чем подчинять			

29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30.	Я мстителен			
31.	Мне трудно менять привычки			
32.	Нелегко переключаю внимание			
33.	Очень насторожено отношусь ко всему новому			
34.	Меня трудно переубедить			
35.	Нередко у меня выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми			
37.	Меня расстраивают даже незначительные разрушения плана			
38.	Нередко я проявляю упрямство			
39.	Неохотно иду на риск			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

Обработка и интерпретация результатов методики самооценки психических состояний А. Айзенка

Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

- 1-10 вопросы – тревожность.
- 11-20 вопросы – фрустрация.
- 21-30 вопросы – агрессивность.
- 31-40 вопросы – ригидность.

1. Тревожность

0-7 баллов – вы не тревожны.

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 баллов – вы очень тревожны.

2. Фрустрация

0-7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей.

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

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

3. Агрессивность

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержанны. Есть трудности в работе с людьми.

4. Ригидность

0-7 баллов – ригидности нет, лёгкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

Список литературы

1. Батаршев А.В. Диагностика черт личности и акцентуаций: практическое руководство. – М.: Психотерапия, 2006. – 288 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд., доп. и перераб. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 672 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось – 89», 2008. – 256 с.
4. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.В. Змановаская. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 288 с.
5. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с.
6. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. СПб.: Речь, 2007. – 368 с.
7. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2004. – 784 с.
8. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. – СПб.: Речь, 2006. – 128 с.
9. Практикум по девиантологии /Автор-составитель Ю.А. Клейберг. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
10. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие /Авт.-сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. М.: Психотерапия, 2008. – 144 с.
11. Психология личности. Учебное пособие / под ред. П.Н. Ермакова, В.А. Лабунской. – М.: Эксмо, 2008. – 653 с.
12. Психология подростка от 11 до 18 лет. Методики и тесты / под ред. А.А. Реана. – М.: АСТ, 2008. – 124 с.
13. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2011. – 672 с.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии: учебное пособие. – Изд. 22-е. Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 671 с.
15. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. – Изд. 10-е. Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 686 с.
16. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 308 с.
17. Трудные подростки: Практические материалы по психодиагностике и оценке отклоняющегося поведения / Авт.-сост. В.И. Екимова. - М.: АРКТИ, 2007. – 84 с.
18. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
19. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов родителей. СПб.: Речь, 2009. – 320 с.

20. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учебное пособие – М.: Изд-во Институт Психотерапии, 2005. – 409 с.

Содержание

От автора.....	3
Пояснительная записка к программе занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения».....	4
Тематический план занятий программы по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения».....	6
Описание занятий программы по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения».....	12
Занятие № 1. Знакомство.....	12
Занятие № 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я».....	30
Занятие № 3. Мои цели и смысл жизни.....	32
Занятие № 4. Психология агрессивного поведения.....	35
Занятие № 5. Моё агрессивное поведение.....	38
Занятие № 6. Оценка и анализ агрессивного поведения.....	42
Занятие № 7. Оценка и анализ агрессивного поведения (продолжение).....	45
Занятие № 8. Агрессивное, неагрессивное поведение.....	47
Занятие № 9. Пересмотр своего поведения.....	49
Занятие № 10. Полное изменение своего поведения.....	51
Занятие № 11. Регуляция эмоциональной сферы.....	53
Занятие № 12. Регуляция эмоциональной сферы (продолжение).....	54
Занятие № 13. Восприятие и понимание окружающих людей.....	56
Занятие № 14. Мой позитивный «Образ-Я».....	58
Занятие № 15. Мой позитивный «Образ-Я» (продолжение)	60
Занятие № 16. Итоговое занятие.....	63
Приложение. Методики выявления агрессии.....	66
Список литературы.....	74