



Департамент социального развития  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Центр социальной помощи семье и детям «Апрель»

### **«ФУТУРОПРАКТИКА»**

(технология успешной социализации выпускниц интернатных учреждений, молодых матерей в условиях проживания в кризисном отделении помощи женщинам)

Автор:  
Степанова Е.Б.,  
заведующий кризисным  
отделением помощи женщинам

Барсово  
2017

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. Актуальность

Целью государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации является обеспечение их социализации, социальной, психологической реабилитации, успешной интеграции их в общество.

Одна из задач на пути достижения этой цели – это ослабление негативных последствий сиротства. Выпускники интернатных учреждений являются категорией граждан, нуждающихся в особой социальной и правовой поддержке со стороны государства. Молодая девушка, не прошедшая школу семьи, как правило, не имеет достаточного жизненного опыта, ее знания о том, как вести себя в семье, с должностными лицами, в «большом мире» за пределами учреждения для детей – сирот, носят чаще всего теоретический характер, не подкреплены личным опытом, не превратились в навыки поведения. За своей спиной девушка-сирота, оказавшаяся без поддержки семьи, чаще всего не имеет поддержки в лице родственников. устойчивой и прочной социальной среды, способной помочь отражать негативные «удары» социума.

По выпуску из интернатного учреждения дети – сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, попадая в непривычные для них условия выживания, сталкиваются с такими жизненными проблемами и трудностями, которые самостоятельно решить им не под силу. Для содействия в решении этих проблем направлена деятельность специальных отделов органов опеки и попечительства, а также отделений учреждений социального обслуживания семьи и детей. Однако меры по поддержке и адаптации выпускника в обществе, предпринимаемые работниками уполномоченных на это органов, носят как правило, рекомендательный характер. В результате, девушки приобретают жизненный опыт самостоятельно, перенимая его у сверстниц; чаще всего круг общения у данной категории лиц складывается из таких же как они, выпустившихся годом ранее либо годом позже из интернатного учреждения, граждан. Не имея навыков зарабатывания денежных средств, распоряжения средствами личного бюджета, девушки часто сдают в аренду свое полученное при выпуске из государственного учреждения жилое помещение, видя в таких своих действиях выход из трудной ситуации. Таким образом, девушка, нередко с грудным ребенком на руках, вновь оказывается на пороге государственного учреждения в поисках поддержки с внутренней позицией – «психологического капсулирования», которое состоит в отчужденном отношении к другим и к себе (восприятию себя ничейным), отсутствием самостоятельности и ответственности за свое поведение. Для этой позиции характерны временная ограниченность или нереалистичность жизненных планов, инфантилизм, отсутствие самостоятельности и неумение и нежелание нести ответственность за свои поступки. Технология «Футуропрактика» наиболее актуальна для реализации в условиях круглосуточного проживания женщин в кризисном отделении, поскольку клиенты практически всегда доступны для общения, заинтересованы в усвоении подаваемой информации, контактны, поскольку, так же как и специалисты, заинтересованы в конечном результате. **Технология направлена на формирование положительного образа семьи, в которой несовершеннолетние будут под защитой уверенных, грамотных, самодостаточных родителей, которые смогут не допустить для своих детей возникновения опасных жизненных ситуаций.**

**2. Целевая группа:** выпускницы интернатных учреждений, временно проживающие в кризисном отделении помощи женщинам. Дополнительная целевая группа – юные одинокие матери, воспитывающие малолетних детей, оказавшиеся без средств к существованию, нуждающиеся во временном приюте.

**3. Цель** – содействие процессу социальной адаптации и интеграции юных матерей из числа детей-сирот, выпускниц интернатных учреждений; профилактика вторичного социального сиротства (снижение показателей случаев отказов от новорожденных

женщинами указанной категории лиц), формирование у них навыков самостоятельной жизни, правовой культуры

#### 4. Задачи:

- формировать у клиентов четкое осознание наличия собственного личностного ресурса, формировать стремление к самостоятельности и самообеспечению, отказа от социального иждивенчества;
- способствовать социальному, профессиональному самоопределению клиента;
- содействовать избавлению девушек от вредных привычек;
- организовать процесс обучения, просвещения девушек по вопросам, касающимся различных сфер деятельности;
- содействовать повышению уровня материального благосостояния различными способами (содействие в профессиональной переподготовке, получении первичного профессионального образования, поиске постоянного источника дохода, оформлении полагающихся мер социальной поддержки);
- анализировать результаты каждого конкретного случая, обобщать результаты комплексной работы всех специалистов.

#### 5. Формы работы:

##### Индивидуальные:

Индивидуальные консультации специалиста по социальной работе	<p>Одна из важнейших форм взаимодействия специалистов с женщиной, попавшей в отделение. Имеет важнейшие задачи по сбору первичной информации о клиентке, выявления анамнеза (случаи повторения судьбы матери, наличие склонности к суициду и другие факторы)</p> <p>Первичная индивидуальная консультация должна иметь ознакомительный характер и способствовать установлению контакта между клиентом и специалистом.</p> <p>В дальнейшем индивидуальное консультирование проводится по мере необходимости разрешения возникающих проблем и вопросов, частота зависит как от тяжести определенного случая, так и от желания женщины.</p>
Индивидуальная психологическая консультация	<p>Включает в себя первичную диагностику состояния женщины при поступлении в отделение, определению уровня тревожности, склонности к депрессии. Дальнейшие индивидуальные встречи с психологом предполагают коррекционные занятия, разработанные по итогам проведенной диагностики.</p>

##### Групповые:

Лекции	<p>Форма работы, подробно раскрывающая сущность той или иной проблемы, возникшей в семье женщины. Главное в лекции – анализ факторов, способствующих произошедшему,</p>
--------	---

	различных явлений, похожих ситуаций. Направлена на повышение уровня педагогической, психологической и социальной компетенции клиентки.
Встречи по интересам	Форма работы предполагает отсутствие модератора, специалист в данном случае выступает в роли организатора встречи. Имеет значение место проведения таких встреч по интересам, они должны происходить на нейтральной территории, предполагают обмен опытом клиенток отделения по различным вопросам их жизнедеятельности, обсуждение насущных проблем, совместная разработка путей их решения.

### Практические:

Занятия по кулинарии	Является важнейшим этапом становления личности женщины, формирует принятие себя в роли жены, хозяйки, матери, хранительницы семейного очага
Занятия по формированию внешнего образа	Проводится при участии приглашенных мастеров по созданию образа (визажист, парикмахер, стилист)
Занятия по формированию навыков ухода за новорожденным ребенком	Важнейший практический этап технологии, имеет целью укрепление привязанности матери к ребенку, предотвращение угрозы жизни и здоровью новорожденного ребенка
Занятия по основам безопасности жизнедеятельности, основам экономики, права и другим социально-значимым дисциплинам	Предполагают как лекционную, так и практическую части, проигрывание сюжетов (ролевые игры) Имеет важнейшую практическую ценность для целевой аудитории по приобретению элементарных навыков проживания в обществе
Занятия по освоению Интернет технологий	Обучение навыкам пользования порталом Госуслуги (регистрации пользователя, подача заявлений на выдачу справок в различные государственные органы, поиск подходящих трудовых вакансий и т.д.)
Фильмотерапия	Совместный просмотр социально-значимых видеороликов, обучающих короткометражных видеофильмов,

### 6.Методы работы:

Административные	Регламентирующие (приказы, положения), нормирование, инструктирование, распорядительное воздействие,
------------------	--

	дисциплинарное.
Организационные	Планирование, информирование, координирование, прогнозирование, проектирование, работа с документами.
Исследовательские	Анкетирование, диагностирование (психологическое, социально- педагогическое), наблюдение.
Практические	Консультирование, объяснение, рассказ, беседа, убеждение, внушение, опрос, метод решения проблем клиента, приучения, методы медико-социальной психологической профилактики, формирование перспективы, игротерапии и арттерапии.
Аналитические	Анализ документов, анализ результатов деятельности, обобщение, публикация и выступления по результатам проведенной работы, мониторинг удовлетворенности, параметрический метод (сравнение показателей).

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

## 1. Этапы реализации:

### Организационный:

изучение опыта работы по социализации и адаптации женщин, оказавшихся в кризисной ситуации;

изучение психологических особенностей девушек и женщин, выросших в психологической депривации, не имеющих позитивного образца родительского воспитания;

подготовка материально-технической базы для реализации технологии;

подготовка методического обеспечения технологии.

**Практический:** (проводится в период пребывания женщины в отделении, рассчитан на 2-3 месяца) проведение практических форм работы: консультирование, лекции, групповые встречи, видео-уроки, обмен опытом и др.

### Аналитический:

анализ мероприятий и их результатов, анализ документации специалистов, анализ эффективности использования оборудования.

## 2. Направления деятельности и их содержание

1. *Повышение социальной компетентности, помощь в овладении различными областями знаний, которые помогут сформировать жизненные навыки, и, впоследствии, будут способствовать успешной адаптации в обществе:*

- расширять представления о себе, особенностях своего характера;
- формировать способность понимать себя и других, иметь представление о мире внутренних переживаний, ориентировать на исследование своего внутреннего мира, дать представление о личностных ценностях, об уникальности каждого человека.
- учить осознавать собственные ресурсы;
- формировать навыки дружеских, соседских отношений;
- развивать способность строить доверительные отношения с помогающими взрослыми;
- способствовать осознанию собственной уникальности и уникальности другого;
- учить толерантно относиться к окружающим.

## Примерный план мероприятий по данному направлению

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Сроки	Ответственные
1.	Тест на определение тревожности клиента (Приложение 1)	Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка	1 неделя пребывания в отделении	Психолог

		человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самопознание		
2.	Занятие по определению и оценке самочувствия, активности и настроения (Приложение 2, опросник САН)	Получив результаты опроса, психолог ориентируется и планирует дальнейшие занятия с учетом самочувствия, уровня жизненной активности клиента на момент пребывания в отделении	первая неделя	Психолог
3.	Занятие по определению жизненных ценностей (Приложение 3, морфологический тест жизненных ценностей)	Выявление причин действий, поступков, деятельности человека - процедура, требующая кропотливого изучения. Исследование жизненных ценностей человека является одним из важнейших направлений в выявлении этих причин. В ряде исследований показано, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности. Предлагаемый клиентам опросник жизненных ценностей призван помочь психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании группы клиентов по проблемам мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер их деятельности.	вторая неделя	Психолог
4.	Тестирование отношений с применением	Цветовой тест отношений - это компактный	3 неделя пребывания в	Психолог

	цветового теста (Приложение 4)	невербальный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни отношений человека	отделении	
5.	Групповое занятие на развитие умения простроить дружеские отношения в коллективе	В игровой форме с помощью модератора участники обыгрывают различные бытовые ситуации, учатся применять полученные навыки построения отношений	четвертая неделя	Психолог
6.	Групповая лекция "Толерантность - путь к миру"	Дискуссия после подачи в краткой форме актуального материала на тему толерантности позволяет выявить "опасные" моменты во взаимоотношениях женщин различных национальностей, культур, социальных слоев с учетом возрастных особенностей женщин	пятая неделя	Психолог

## 2. Формирование правовой культуры.

- рассказать о необходимости применения законов в современном обществе, знания об основных документах, регулирующих права и обязанности граждан, путем проведения курса занятий «Правила и законы»
- формировать ответственное законопослушное поведение;
- знакомить с организацией системы правоохранительных органов: полиции, прокуратуры, адвокатуры, суда, правилами подачи заявлений и обращений в правозащитные инстанции.

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Сроки	Ответственные
1.	Занятие 1. Краткий обзор законодательства, регламентирующего деятельность работников социальной сферы	Основные положения Конституции РФ, Семейного Кодекса РФ в части обязанностей родителей в отношении несовершеннолетних детей, Конвенции о правах ребенка, Федерального закона 442 –ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в РФ»	Первая неделя	Заведующий кризисным отделением
2.	Занятие 2.	Занятие предусматривает	Вторая	Заведующий



	Сравнительный анализ преступлений и правонарушений, виды ответственности (уголовная административная, дисциплинарная)	выполнение клиентом теоретической задачи с целью правильно определить вид ответственности, который ожидает правонарушителя за то или иное совершенное преступное деяние. Имеет крайне важное познавательное значение для клиентов указанной категории, поскольку часто правовая неграмотность влечет за собой тяжкие негативные последствия.	неделя	кризисным отделением
3.	Занятие 3. Краткий обзор деятельности органов полиции, знакомство с функциями сотрудников в зависимости от должности, правила подачи заявления в правоохранительные органы.	Занятие предполагает выполнение практической части: 1. Телефонный звонок в отделение полиции, сообщение о совершенном преступлении (обыгрывание ситуации) 2. Обращение в дежурную часть ОП с целью подачи заявления. Целью данных занятий является минимизация условного «страха» перед сотрудниками правоохранительных органов, снижение чувства недоверия к людям «в форме».	Третья неделя	Заведующий кризисным отделением
4.	Занятие 4. Краткий обзор о деятельности прокуратуры	В ходе занятия клиентка получает информацию, в каких жизненных ситуациях происходит обращение гражданина в прокуратуру, знакомится с правилами обращения в данный орган	4 неделя	Заведующий кризисным отделением
5.	Занятие 5. Краткий обзор деятельности адвокатов, роль и место их в судебной системе.	В ходе занятия клиентка получает информацию об адвокатских услугах	5 неделя	Заведующий кризисным отделением
6.	Занятие 6. Обзор судебной системы в	В ходе занятия клиентка получает информацию об	6 неделя	Заведующий кризисным

	Российской Федерации.	устройстве судебной системы в Российской Федерации.		отделением
7.	Занятие 7. Закрепление полученных клиентом знаний.	В форме дискуссионной беседы специалист выясняет, в какой степени клиентами прошло усвоение информации	7 неделя	Заведующий кризисным отделением

### 3. Помощь в профессиональной ориентации и психологической адаптации в обществе.

- проводить тренинги и мастер классы «Профессия» с участием приглашенных специалистов и волонтеров;
- знакомить с профессией с целью помочь с профессиональным самоопределением, формированием эмоционально-положительного восприятия трудовой деятельности, реалистичной оценкой своих возможностей;
- знакомить участников с миром профессий, понятиями «профессия», «специальность»;
- обучить клиентов методам поиска информации, связанной с выбором профессии, как можно выбрать профессию;
- обучить клиентов оценивать и соотносить свои желания со своими возможностями, ориентироваться на уровень заработной платы;
- учить соотносить собственные качества и способности с теми требованиями, которые предъявляет к человеку конкретная профессия, помочь осознать собственные способности;
- мотивировать на получение образования;
- познакомить с некоторыми правовыми аспектами, связанными с получением образования;
- рассказать о «ловушках», встречающихся во время поиска работы, составлении резюме, о первичном контакте с работодателем, документах, необходимых для поиска работы и первичного трудоустройства;
- познакомить с Трудовым кодексом РФ, с правовыми аспектами, связанными с первичным трудоустройством.

### Примерный план занятий по направлению

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Сроки	Ответственные
1.	Занятие 1. «Мир профессий» (Приложение 5. Тест «Профорентация»)	Целью занятия является выявление склонности клиентки к определенному виду профессиональной деятельности (в форме беседы об имеющемся опыте трудовой деятельности, с учетом личных пожеланий, с применением специального теста «Профорентация»)	Первая неделя	Специалист по социальной работе КОПЖ
2.	Занятие 2. Правовые аспекты трудоустройства женщин согласно Трудового Кодекса	Информирование клиента об особенностях трудоустройства женщин, имеющих детей до 3х лет, беременных женщин,	Вторая неделя	Заведующий КОПЖ

	РФ.	аспекты заключения трудового договора с соблюдением всех прав женщин.		
3.	Занятие 3. Составление резюме.	Практическое занятие по составлению резюме клиента, просмотр посредством сети Интернет, с использованием портала Госуслуги различных вакансий, требований по составлению резюме в различных компаниях организациях. При желании и готовности клиента к трудоустройству – помощь в направлении резюме в различные организации	Третья неделя	Специалист по социальной работе КОПЖ
4.	Занятие 4. Посещение КУ «Сургутский центр занятости населения»	Специалист по социальной работе отделения сопровождает клиента в Центр занятости (возможно, по предварительной договоренности со специалистом отдела по трудоустройству граждан) с целью ознакомления с деятельностью данного учреждения, режимом работы, порядком приема граждан, правилами признания гражданина безработным и иными аспектами, касающимися деятельности учреждения	Четвертая неделя	Специалист по социальной работе КОПЖ
5.	Занятие 5. «Создание образа»	Практическое занятие по подбору образа клиента при первичном контакте с работодателем. Приглашенный мастер-парикмахер, стилист, визажист расскажут о типичных ошибках молодых девушек – соискательниц работы при создании образа.	Пятая неделя	Специалист по социальной работе КОПЖ (координатор), приглашенные специалисты
6.	Занятие 6. Подведение итогов.	В дискуссионной форме происходит обсуждение цикла занятий по данному направлению, актуальность его для конкретного клиента, достигнутые	6 неделя	Работники отделения

		результаты.		
--	--	-------------	--	--

#### 4. Развитие понимания семьи:

- проводить тренинги по усвоению эталонов мужского и женского типов семейного поведения, знания и умения по регулированию семейных отношений, по уходу за детьми, организации быта (приготовление еды, уборка, стирка, утюжка);
- дать возможность на примерах осознать, что семейная история зависит от того, насколько активно человек решает свою судьбу;
- ознакомить с правилами и моральными нормами семейного поведения за пределами интернатного учреждения;
- формировать представление о браке и семье;
- познакомить с законами, определяющими жизнь семьи в обществе, с Семейным кодексом РФ;
- способствовать формированию родительской культуры, представления о правах и обязанностях родителей, об ответственности родителей за отказ и уклонение от воспитания, содержания и обучения несовершеннолетних детей;
- отработать навык ассертивного поведения. На примерах из жизни дать представление о конфликтных ситуациях, которые могут возникать в семье, о том, как их решать. Формировать навыки бесконфликтного взаимодействия;
- рассказать о том, что такое семейный бюджет, обозначить его составляющие; формировать умение распоряжаться определенной суммой наличных средств – денег – на примере личного и семейного «расходного» и «доходного» бюджета;
- формировать умение распоряжаться денежными средствами (потребности, желания, возможности);
- познакомить с основными финансовыми документами, формировать умения, связанные с оформлением этих документов;
- формировать навык клиента в системе «плательщик – финансовое учреждение», оформление счетов за электроэнергию, коммунальные услуги, оплату услуг мобильной связи, иные платежи;
- рассказать о товарах и услугах, как способе удовлетворения потребностей, о деньгах, как универсальном товаре, познакомить с понятием «кредитный продукт».

#### Примерный план занятий по направлению

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Сроки	Ответственные
1.	Занятие 1. «Семейные роли»	Целью занятия является усвоение клиентом стандартных, принятых в обществе ролей в семье матери и отца, распределению домашних обязанностей, вовлечению детей в ведение быта. Разбор нестандартных ситуаций в распределении семейных ролей (отец в декретном отпуске, европейская модель семьи, шведская семья и др.). Освещение норм морали в современном обществе.	Первая неделя	Социальный работник КОПЖ
2.	Блок занятий по	По согласованию с клиентом	Постоянно	Социальный

	организации быта.	проводятся занятия по кулинарии, уборке жилых и нежилых помещений с соблюдением санитарно-гигиенических норм, стирка белья с учетом цвета одежды и текстуры тканей и др. занятия.	в период пребывания	работник КОПЖ
3.	Занятие «Семейный бюджет» 3.	Информирование в лекционной форме о способах формирования семейного бюджета, познакомить с понятиями «доход – расход».	2-я неделя	Заведующий отделением
4.	Занятие 4. Посещение платежно-финансовых учреждений	Отработка практического навыка взаимодействия клиента в системе «плательщик-банк»	2-я неделя	Специалист по социальной работе в роли сопровождающего
5.	Занятие «Приобретение товара» 5.	Учить клиента правильно реагировать на рассылку кредитных организаций о льготных способах получения кредитного продукта (кредитная карта, покупка товара в кредит), закрепить навык оценки клиентом собственных финансовых возможностей.	3 неделя	Специалист по социальной работе
6.	Занятие «Добропорядочный жилец» 6.	Дать представление об основных правах и обязанностях нанимателей и собственников жилья. Познакомить с понятиями «наниматель», «собственник», «ордер», «договор безвозмездного пользования», ответственное отношение к своему жилью, с правилами безопасного проживания, соблюдением норм противопожарной безопасности. Дать представление о жилищных организациях, об их деятельности и услугах, о тех сотрудниках, с которыми будут взаимодействовать участники в самостоятельной жизни. Научить взаимодействовать с жилищными организациями.	4 неделя	Специалист по социальной работе

### 5. Здоровый образ жизни:

- формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- формировать ответственность за последствия своих решений;
- дать общее представление о симптомах некоторых наиболее распространенных заболеваний;

- закрепить навыки взаимодействия клиента в системе «больница - пациент», дать представление о медицинских учреждениях и их назначении;
- привлекать к участию в совместных спортивных мероприятиях.

### Примерный план занятий по направлению «ЗОЖ»

№ п/п	Название мероприятия	Краткое содержание	Сроки	Ответственные
1.	Занятие 1. «С заботой о себе»	Целью занятия является закрепление имеющихся знаний о взаимодействии полов, культуре сексуальных отношений, основам материнства.	Первая неделя	Социальный работник КОПЖ, медицинский работник
2.	Занятие 2. «На страже здоровья детей»	Лекционное занятие, информирование клиента о симптомах наиболее распространенных заболеваний детей разного возраста	Вторая неделя	Педиатр Учреждения, специалист по социальной работе в роли координатора
3.	Занятие 3. Посещение поликлиники г.п. Барсово (по возможности – Сургутской окружной клинической больницы)	Цель занятия – ознакомление с широким спектром имеющихся специалистов различных медицинских специальностей, отработка навыка обращения в медицинское учреждение	Третья неделя	Специалист по социальной работе в роли сопровождающего

### 3. Алгоритм технологии

Технология "Футуропратика" предполагает работу в формате учебного курса «Школа жизни». Данный курс включает в себя теоретические и практические занятия клиентов по вышеперечисленным направлениям. Работа с клиентом включает в себя следующие действия:

**1 этап.** Первичное собеседование, выявление проблемных зон.

**2 этап.** Выдача программы мероприятий по направлениям технологии клиенту.

**3 этап.** Определение индивидуального режима работы с клиентом по мероприятиям технологии.

**4 этап.** Ежемесячное собеседование с клиентом по поводу пройденных курсов в «Школе жизни». Подведение итогов, заключительное тестирование.

### 4.Ресурсы

#### 4.1.Кадровые ресурсы

№ п/п	Должность	Функции
1	Заместитель директора	Куратор по реализации технологии. Проводит анализ результатов эффективности реализации технологии.
2.	Заведующий отделением	Участствует в разработке нормативно-правового сопровождения, информационно-методического

		обеспечения технологии, проведении занятий
3.	Специалист по социальной работе	Осуществляет реализацию мероприятий в своей компетенции, является организатором тематических встреч, является сопровождающим
4.	Психолог	Организует и проводит занятия психологического модуля. Осуществляет реализацию мероприятий, проводит консультирование, лекции, групповые тренинги
5.	Социальный работник	Организует и проводит занятия по формированию эстетического пространства, кулинарных навыков клиентов
6.	Приглашенные специалисты – волонтеры (парикмахер, визажист, стилист, представители иных профессий)	Проводят практические занятия по подбору индивидуального образа для различных жизненных ситуаций (например, подбор правильного образа для первого знакомства, для трудоустройства и иных жизненных ситуаций)

#### 4.2. Материально - технические ресурсы

Специалисты кризисного отделения располагаются в отдельном кабинете, имеются помещения для проведения индивидуальных консультаций и групповых занятий с целевой группой.

Для проведения практикумов имеется ноутбук с выходом в сеть Интернет, ксерокопировальная техника, магнитофон, видеоманитофон, оборудована комната матери и ребенка (детская кровать, пеленальный столик, манеж, принадлежности для ухода за новорожденными).

Для практических занятий по кулинарии имеется кухня, оборудованная электроплитой, холодильником, рабочими столами, раковиной, кухонной и столовой посудой, инвентарём.

Для проведения спортивных мероприятий на территории учреждения располагается спортивная площадка. Так же имеется спортивный зал, оснащенный тренажерами и спортивным инвентарем.

#### 4.3. Информационные ресурсы

1.СМИ: «Вестник», «Новый город», «Югорское детство», ТК «Север», ТРК «Югра». Интернет.

2. Сайт Центра [centr-aprel.ru](http://centr-aprel.ru)

3. Информационные материалы, буклеты

#### 5. Контроль и управление технологией:



## 6. Результаты

### 6.1. Ожидаемые результаты:

- повышение качества жизни семьи (клиента), появление устойчивой способности к самообеспечению (наличие постоянного места работы с заработной платой выше размера прожиточного минимума);
- восстановление социального статуса женщины;
- приобретение молодыми женщинами устойчивых навыков самостоятельного проживания, позитивного отношения к семейному воспитанию;
  - предотвращение помещения новорожденных и грудных детей выпускниц в сиротские учреждения, предотвращение фактов утери семейного жилья;
- повышение компетенции специалистов учреждения, занимающихся деятельностью по оказанию поддержки молодым матерям.

### 6.2. Критерии оценки эффективности

№ п/п	Задача	Ожидаемый результат	Критерии оценки	
			Количественные	Качественные
1.	Формировать у клиентов осознание наличия собственного личностного ресурса, формировать стремление к самостоятельности и самообеспечению, отказа от социального иждивенчества	Наличие видимых положительных изменений в жизни клиента	Обеспечение 100% уровня посещения теоретических и практических занятий	Уровень удовлетворенности клиента (листы удовлетворенности, тестирование)
2.	Способствовать социальному, профессиональному самоопределению клиента	Восстановление социального статуса женщины	100% охват целевой группы	Приобретение личностных качеств, позволяющих жить самостоятельно



3.	Содействовать избавлению девушек от вредных привычек	Снижение количества курящих и употребляющих алкоголь женщин	100% охват целевой группы	Приобретение умений контролировать собственное пристрастие к продуктам, пагубно влияющим на здоровье
4.	Организовать процесс обучения, просвещения девушек по вопросам, касающимся различных сфер деятельности	Повышение уровня базовых знаний клиентов в различных сферах	100% охват целевой группы психологическими тренингами, занятиями	Уровень удовлетворенности клиента (листы удовлетворенности, диагностика)
5.	Содействовать повышению уровня материального благосостояния различными способами	Повышение качества жизни семьи (клиента), появление устойчивой способности к самообеспечению	100% охват целевой группы	Наличие постоянного места работы с заработной платой выше размера прожиточного минимума

## 7. Список литературы

- Афанасьев В.С. О закономерностях и принципах социальной работы в России. // Власть. — 2007. — № 10. — С. 52—54.
- Заяц О.В. Опыт организационно-административной работы в системе социальных служб, учреждений, организаций. — Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2004. — 105 с.
- Национальный стандарт Российской Федерации «Социальное обслуживание населения. Термины и определения», утвержденном Приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30 декабря 2005 г. № 532-ст.
- Холостова Е.И. Теория социальной работы: учебник / Е.И. Холостова. — М.: Юристъ, 2001. — 334 с в п. 2.1.5.
- Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. /Под ред. Е.А. Петровой — М.: Издательство РГСУ, 2004. — 333 с.
- Крючкова О.Ю., Даниленко И.А. Методические рекомендации по постинтернатному сопровождению выпускников детских домов.// Уфа. – 2010. – 112 с.

## IV. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1.

#### Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

**Вводные замечания.** Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№ п/п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4

6	Я растроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Шкала личной тревожности (ЛТ)

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

№ п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко растраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4

35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

### Ключ

Номера суждения	Ответы			
	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
<b>СТ</b>				
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1

16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
<b>ЛТ</b>				
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

## 1. Опросник САН

### Назначение теста

Тест предназначен для оперативной оценки **самочувствия, активности и настроения** (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

### Тестовый материал

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3. Пассивный								Активный
4. Малоподвижный								Подвижный
5. Веселый								Грустный
6. Хорошее настроение								Плохое настроение
7. Работоспособный								Разбитый
8. Полный сил								Обессиленный
9. Медлительный								Быстрый
10. Бездеятельный								Деятельный
11. Счастливый								Несчастный
12. Жизнерадостный								Мрачный
13. Напряженный								Расслабленный
14. Здоровый								Больной
15. Безучастный								Увлеченный
16. Равнодушный								Взволнованный
17. Восторженный								Унылый
18. Радостный								Печальный
19. Отдохнувший								Усталый
20. Свежий								Изнуренный
21. Сонливый								Возбужденный
22. Желание отдохнуть								Желание работать

23. Спокойный										Озабоченный
24. Оптимистичный										Пессимистичный
25. Выносливый										Утомляемый
26. Бодрый										Вялый
27. Соображать трудно										Соображать легко
28. Рассеянный										Внимательный
29. Полный надежд										Разочарованный
30. Довольный										Недовольный

### Ключ к тесту

- Вопросы на *самочувствие* – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Вопросы на *активность* – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Вопросы на *настроение* – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: *индекс 3*, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним *индекс 2* – за 2; *индекс 1* – за 3 балла и так до *индекса 3* с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (*внимание*: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

- самочувствие – 5,4;
- активность – 5,0;
- настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения *самочувствия* и *активности* по сравнению с *настроением*.

### Источники

- Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / *Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.П., Шарай В.Б.* // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.

### Приложение 3.

#### 2. Опросник «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ),

Выявление причин действий, поступков, деятельности человека - процедура, требующая кропотливого изучения. Исследование жизненных ценностей человека является одним из важнейших направлений в выявлении этих причин. В ряде исследований [1; 5-8] показано, что сила мотива и эффективность деятельности человека зависят от того, насколько ясно осознается человеком цель, смысл деятельности. Ценности являются «специфической формой смысловых образований в

личностных структурах» [4, с. 99], а потому имеют непосредственное отношение к осмысленной мотивации деятельности.

Предлагаемый вариант опросника жизненных ценностей призван помочь практическому психологу как в индивидуальной диагностике и консультировании, так и при исследовании различных групп (трудовых и учебных коллективов) по проблемам мотивации, для лучшего понимания важности различных жизненных сфер деятельности. Методика возникла как результат использования и дальнейшего усовершенствования методики И. Г. Сенина [10].

Данная методика получила название «Морфологический тест жизненных ценностей» (МТЖЦ), исходя из целей и задач исследования - определения мотивационно-ценностной структуры личности.

Основным диагностическим конструктом МТЖЦ являются терминальные ценности. Под термином «ценность» мы понимаем отношение субъекта к явлению, жизненному факту, объекту и субъекту, и признание его как важного, имеющего жизненную важность.

Перечень жизненных ценностей включает:

1. Развитие себя, т.е. познание своих индивидуальных особенностей, постоянное развитие своих способностей и других личностных характеристик.

2. Духовное удовлетворение, т.е. руководство морально-нравственными принципами, преобладание духовных потребностей над материальными.

3. Креативность, т.е. реализация своих творческих возможностей, стремление изменять окружающую действительность.

4. Активные социальные контакты, т.е. установление благоприятных отношений в различных сферах социального взаимодействия, расширение своих межличностных связей, реализация своей социальной роли.

5. Собственный престиж, т.е. завоевание своего признания в обществе путем следования определенным социальным требованиям.

6. Высокое материальное положение, т.е. обращение к факторам материального благополучия как главному смыслу существования.

7. Достижение, т.е. постановка и решение определенных жизненных задач как главных жизненных факторов.

8. Сохранение собственной индивидуальности, т.е. преобладание собственных мнений, взглядов, убеждений над общепринятыми, защита своей неповторимости и независимости.

Терминальные ценности реализуются по-разному, в различных жизненных сферах. Под жизненной сферой понимается социальная сфера, где осуществляется деятельность человека. Значимость той или иной жизненной сферы для разных людей неодинакова.

Перечень жизненных сфер:

1. Сфера профессиональной жизни.

2. Сфера образования.

3. Сфера семейной жизни.

4. Сфера общественной активности.

5. Сфера увлечений.

6. Сфера физической активности.

Введение сферы физической активности обосновывается наличием у каждого человека базовой потребности в движении [11, с. 108]. А.Ц. Пуни [6, с. 285] выделил разновидности данной потребности: потребность в движении, потребность в выполнении обязанностей, потребность в спортивной деятельности. У разных индивидов важность, значимость жизненной сферы физической активности неодинакова.

Опросник направлен на изучение индивидуальной системы ценностей человека с целью лучшего понимания смысла его действия или поступка. Самобытность человека



вырабатывается относительно основных ценностей, признаваемых в обществе. Но личностные ценности могут и не воспроизводить точную копию ценностей общественных.

## ОПРОСНИК МТЖЦ

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие **Вас** к определенным действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»

- если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте в бланке цифру «1»
- если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «2»
- если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «3»;
- если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру «4»;
- если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру «5».

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых ситуациях
27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга

34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и тп)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину
66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно менялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись

78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте
103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

## **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ДАННЫХ**

### **1. Интерпретация данных по шкалам жизненных ценностей**

#### Развитие себя

(+) Стремление человека получать объективную информацию об особенностях его характера, способностей, др. характеристиках своей личности. Стремление к

самосовершенствованию, считая при этом, что потенциальные возможности человека почти неограниченны и что в первую очередь в жизни необходимо добиться наиболее полной их реализации. Серьезное отношение к своим обязанностям, компетентность в делах. Снисходительность к людям и их недостаткам и требовательность к себе.

(-) Тенденция к самодостаточности. Такие люди ставят, как правило, порог своим возможностям и считают, что его невозможно преодолеть. Обидчивы при вынесении негативной оценки им, их характеристикам или личностным качествам, проявляют к оценке равнодушие.

#### Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека к получению морального удовлетворения во всех сферах жизни. Такие люди считают, как правило, что самое важное в жизни - делать только то, что интересно и что приносит внутреннее удовлетворение. Идеалистичность во взглядах, приверженность к соблюдению этических норм в поведении и детальности.

(-) Практикум. Поиск конкретной выгоды от взаимных отношений, результатов деятельности. Циничность, пренебрежение общественным мнением, общественными нормами.

#### Креативность

(+) Стремление человека к реализации своих творческих возможностей, внесению раз личных изменений во все сферы своей жизни. Стремление избегать стереотипов и разнообразить свою жизнь. Такие люди устают от размерного хода своей жизни и всегда стараются внести в нее что-то новое. Характерны изобретательность и увлеченность в самых обыденных ситуациях.

(-) Подавленность творческих наклонностей, стереотипность поведения и деятельности. Консерватизм, следование уже устоявшимся нормам и ценностям. Раздражает отсутствие привычного. Возможна ностальгия по прежним временам.

#### Активные социальные контакты

(+) Стремление человека к установлению благоприятных взаимоотношений с другими людьми. Для таких людей, как правило, значимы все аспекты человеческих взаимоотношений, они часто убеждены в том, что самое ценное в жизни - это возможность общаться и взаимодействовать с другими людьми. Часто дружелюбны, общительны, непринужденны в общении, эмпатичны, социально активны.

(-) Нерешительность в общении с незнакомыми людьми, отсутствие спонтанности в высказывании, недоверие другим людям, нежелание быть открытым.

#### Собственный престиж

(+) Стремление человека к признанию, уважению, одобрению со стороны других, как правило, наиболее значимых лиц, к чьему мнению он прислушивается в наибольшей степени и на чье мнение он ориентируется, в первую очередь, в своих суждениях, поступках и взглядах. Нуждается в социальном одобрении своего поведения. Самонадеян, категоричен в ситуации взаимодействия с людьми, зависимыми от него. Честолюбив.

(-) Человек не видит разницы в одобрении его поступков людьми с разными социальными статусами. Уступчив, избегает неудач, конфликтов. Лишен притязаний на статус лидера.

#### Достижения

(+) Стремление человека к достижению конкретных и осязаемых результатов в различные периоды жизни. Такие люди, как правило, тщательно планируют свою жизнь, ставя конкретные цели на каждом ее этапе и считая, что главное - добиться этих целей. Часто большое количество жизненных достижений служит для таких людей основанием для высокой самооценки.

(-) Безразличие к достижениям. Зависимость от того, как складываются внешние ситуации. Основное кредо «Поживем-увидим». Такие люди отличаются часто

постановкой ближайших, конкретных целей. Иногда проявляют бессилие в стремлении достичь какую-либо дальнюю перспективную цель

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление человека к возможно более высокому уровню своего материального благосостояния, убежденность в том, что материальный достаток является главным условием жизненного благополучия. Высокий уровень материального благосостояния для таких людей часто оказывается основанием для развития чувства собственной значимости и повышенной самооценки

(-) Равнодушие к материальному достатку. Игнорирование материального достатка как ценности, к которой надо стремиться. Иногда характеризуется тенденцией к маргинальности

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к независимости от других людей. Такие люди, как правило, считают, что самое важное в жизни - это сохранить неповторимость и своеобразие своей личности, своих взглядов, убеждений, своего стиля жизни, стремясь как можно меньше поддаваться влиянию массовых тенденций. Часто не доверяют авторитетам. Возможно яркое проявление таких черт, как высокий уровень самооценки, конфликтность, девиация поведения

(-) Стремление к конформности, замкнутости, главное - не быть «белой вороной». Такие люди считают, что «выскочки» - люди невоспитанные, от которых можно ожидать непредсказуемых поступков. Такие люди не любят брать на себя ответственность

## **2. Интерпретация данных по шкалам жизненных сфер**

### Сфера профессиональной жизни

(+) Высокая значимость для человека сферы его профессиональной деятельности. Они отдают много времени своей работе, включаются в решение всех производственных проблем, считая при этом, что профессиональная деятельность является главным содержанием жизни человека

### Сфера обучения и образования

(+) Стремление человека к повышению уровня своей образованности, расширению кругозора. Они считают, что главное в жизни - это учиться и получать новые знания

### Сфера семейной жизни

(+) Высокая значимость для человека всего того, что связано с жизнью его семьи, отдают много сил и времени решению проблем своей семьи, считая, что главное в жизни - это благополучие в семье

### Сфера общественной жизни

(+) Высокая значимость для человека проблем жизни общества. Такие люди вовлекаются в общественно-политическую жизнь, считая, что самое главное для человека - это его политические убеждения

### Сфера увлечений

(+) Высокая значимость для человека его увлечений, хобби. Такие люди отдают своему увлечению все свободное время и считают, что без увлечения жизнь человека во многом неполноценна

### Сфера физической активности

(+) Отражает значимость физической активности и физической культуры как элемента

общей культуры для человека. Такие люди считают, что физическая культура необходима для гармонизации жизни человека, что необходимо уметь чередовать интеллектуальную деятельность с физической, что красота и внешняя привлекательность связаны часто со здоровым образом жизни, с физкультурой и спортом

(-) По всем сферам говорит о незначимости или малой значимости данных сфер для отдельных людей. Это часто связано с возрастным периодом жизни и со степенью удовлетворенности тех или иных потребностей

### **3. Интерпретация данных по шкалам ценностей внутри жизненных сфер**

#### **Сфера профессиональной жизни**

##### Развитие себя

(+) Стремление к наиболее полной реализации своих способностей в сфере проф жизни и к повышению своей квалификации Заинтересованность в информации о своих проф способностях и возможностях их развития Требовательность к себе и своим проф обязанностям

(-) Данный показатель характеризует личности, которые стремятся к ограничению своей активности. При достижении каких-либо значимых результатов сразу успокаиваются предпочитают «почивать на лаврах» Часто обидчивы при негативной оценке их профессиональных способностей

##### Духовное удовлетворение

(+) Стремление иметь интересную, содержательную работу или профессию. Для таких людей характерно желание как можно глубже проникнуть в предмет труда, получение морального удовлетворения от самого процесса работы и в меньшей степени от результата работы.

(-) Стремление к прагматичности, поиску конкретной выгоды от профессиональной деятельности Иногда такие люди бывают неприкрыто циничны, открыто говорят о своих меркантильных интересах в ситуации выполнения каких-либо операций и видов профдеятельности

##### Креативность

(+) Стремление внести элемент творчества в сферу своей профессиональной деятельности Человеку быстро становится скучно от привычных способов организации и методов работы. Для таких людей характерно постоянное желание вносить в работу различные изменения и усовершенствования. Как правило, это люди увлекающиеся и изобретательные

(-) Стремление к консервативности, стабильности, следованию должностным инструкциям. Всякие нововведения в области методов и организация деятельности таких людей, как правило, раздражают, вызывают нежелание работать.

##### Активные социальные контакты

(+) Стремление к коллегиальности в работе, к делегированию полномочий, установлению благоприятных взаимоотношений с коллегами по работе. Характерна значимость факторов социально-психологического климата коллектива, атмосфера доверия.

(-) Стремление к индивидуализации деятельности Отсутствие доверия во взаимоотношениях с членами трудового коллектива, стремление к поддержанию отношений в чисто корпоративных рамках. Такие люди не поддерживают своих коллег в ситуациях, когда это необходимо. Придерживаются мнения – каждый за себя.

##### Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь работу или профессию социально одобряемую Человек, как правило, заинтересован во мнении других людей относительно своей работы и профессии и стремится добиться признания в обществе путем выбора наиболее социально одобряемой работы или профессии

(-) В силу различных обстоятельств выбирает себе такую работу и профессию, которую определяют человеку его желание и способности и другие внутреннее характеристики, или внешняя неблагоприятная ситуация, «лишь бы что-нибудь»

##### Достижения

(+) Стремление достигать конкурентных и осязаемых результатов в своей профессиональной деятельности. Часто для повышения самооценки. Для таких людей часто характерно тщательное планирование всей работы и получение удовлетворения не от процесса, а от результата деятельности

(-) В зависимости от других показателей (например, духовное удовлетворение, креативность или развитие себя) данная оценка характеризует человека либо увлеченного процессом работы, не заботясь о собственных достижениях, либо человека с недостатками в волевой сфере

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление иметь работу или профессию, гарантирующую высокую зарплату, другие виды материального благополучия. Склонность сменить работу, специальность, если она не приносит желаемого уровня материального благополучия

(-) Выбор профессии связан либо с идеалистической направленностью личности, с его креативностью, целеустремленностью, связанной с моральным удовлетворением от своей работы, либо с далеко идущими перспективами в будущем, связанными с собственным престижем или достижениями (высокие показатели по данным ценностям)

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление посредством своей профессиональной деятельности «выделяться из толпы» Такие люди стараются иметь работу или профессию, которая могла бы подчеркнуть индивидуальное своеобразие и неповторимость (например, выбрать необычную, редкую профессию)

(-) Стремление найти такую работу и специальность, чтобы она обеспечила надежность существования («лучше синица в руках») Такие люди считают, что профессия - признак стабильности, а работа - не главное место, где необходимо самоутвердиться и самовыразиться

#### **Сфера обучения и образования**

##### Развитие себя

(+) Стремление повышать уровень своего образования ради развития себя как личности и своих способностей. Такие люди характеризуются заинтересованностью в оценке себя как личности и своих знаний, умений, способностей Попытка к изменению к лучшему

(-) Стремление к получению определенного результата, свидетельствующего о достижении определенного уровня образования, или полное игнорирование образования как фактора, способствующего развитию себя

##### Духовное удовлетворение

(+) Стремление как можно больше узнать по изучаемой дисциплине, в результате - получить моральное удовлетворение Люди отличаются сильно развитой познавательной потребностью, стремлением повышать уровень своего образования

(-) Характеризуются низкой познавательной активностью в силу отсутствия познавательного мотива Стремление достичь конкретного, сугубо практического результата.

##### Креативность

(+) Стремление найти что-то новое в изучаемой дисциплине, внести свой вклад в определенную область знаний Характеризует желание самому ответить на те вопросы, которые являются спорными, неизвестными в данной науке (участие в работе научных обществ. в научных экспериментах и т д)

(-) Стремление выучить основной материал по изучаемой дисциплине и отличиться в пределах заданных рамок. Такие люди часто демонстрируют стереотипность времени тех или иных проблем, негибкость, неспособность отойти от образца

##### Социальные контакты

(+) Стремление идентифицировать себя с определенной социальной группой  
Желание достигнуть определенного уровня образования, чтобы войти в тесные контакты с представителями данной социальной группы.

(-) Стремление к ограничению любых контактов, независимо от принадлежности к той или иной социальной группе.

#### Собственный престиж

(+) Стремление человека иметь такой уровень образования, который высоко ценится обществом Такие люди заинтересованы в мнении других людей относительно своего образования или стремления достичь определенного уровня образования.

(-) Безразличие к целям обучения и образования Такие люди стараются найти поддержку таких же как они утверждают в мнении, что важно не образование (точнее его уровень), а какие-либо другие характеристики личности, ее умения и навыки.

#### Достижения

(+) Стремление добиться как конкретного результата своего образовательного процесса (диплом, защита диссертации), так и других жизненных целей, достижение которых зависит от уровня образования Стремление все тщательно спланировать на каждом этапе, повысить свою самооценку.

(-) Стремление к самодостаточности в сфере обучения на каком-либо этапе жизненного пути связанном с другими жизненными целями и высокой самооценкой.

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление достичь такого уровня образования, который позволит иметь высокую зарплату и другие виды материальных благ Желание повышать уровень своего образования, выбирать учебное учреждение, если существующие положение дел не приносит желаемого материального благополучия.

(-) Стремление в сфере образования достичь другие цели, отличные от материальных. Чаще всего показатель связан с идеалистической направленностью личности и сложившейся внешней ситуаций (например, заставили учиться).

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление построить процесс образования, чтобы он максимально соответствовал всем особенностям личности Желание быть оригинальным, демонстрировать свои жизненные принципы Характерна экзальтированность в поведении.

(-) Стремление к конфликтности, «как все, так и я», главное - отличиться в срок и не быть отстающим учеником, студентом и т. п.

#### **Сфера семейной жизни**

##### Развитие себя

(+) Стремление изменять к лучшему различные особенности своего характера, своей личности в семейной жизни Заинтересованность в информации и оценке своих личных особенностей.

(-) Стремление к закреплению собственных позиций в семье Нежелание исправлять те личные свойства, которые доставляют беспокойство членам семьи

##### Духовное удовлетворение

(+) Стремление к глубокому взаимопониманию со всеми членами семьи, духовной близости с ними. В супружестве ценят настоящую любовь, считают ее главным условием семейного благополучия

(-) Стремление иметь семью, чтобы было все, как у всех, или не хуже, чем у других  
Строят брак по расчету Брачный контракт - залог существования семьи

##### Креативность

(+) Стремление ко всякого рода изменениям в своей семейной жизни и внесению в нее чего-то нового Такие люди стараются разнообразить и жизнь своей семьи (сменить обстановку в квартире, придумать вид семейного отдыха и т п )



(-) Стремление к сохранению консервативных традиций, норм и правил семейной жизни

#### Активные социальные контакты

(+) Стремление к определенной структуре взаимоотношений в семье, к тому, чтобы каждый член семьи, занимал какую-либо социальную позицию и выполнял строго определенные функции. Ценятся активные словесные методы воспитания детей и взаимодействия с целью взаимопонимания между членами семьи

(-) Стремление к индивидуальному в семье Возможно чисто потребительское отношение с целью удовлетворить свои потребности В такой семье нет разграничения социальных ролей и функций

#### Собственный престиж

(+) Стремление строить так свою семейную жизнь, чтобы обеспечить признание со стороны окружающих Заинтересованность в мнении о различных аспектах своей семейной жизни

(-) Не нуждается в одобрении своих поступков в семейной сфере. Иногда незначимость показателя говорит о незначимости данной сферы

#### Достижения

(+) Стремление к тому, чтобы в семейной жизни добиваться каких-либо реальных результатов (как можно раньше научить детей писать) Заинтересованность в информации о семейной жизни других людей с целью сравнения весомости достижений своей семьи и других семей

(-) Стремление уступить активность в достижении результатов другим людям другим членам семьи и т.д. Безразличное отношение к результатам в своей семье, отсутствие интереса к опыту других семей

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление к наиболее высокому уровню материального достатка своей семьи. Такие люди считают, что семейное благополучие заключается, прежде всего, в хорошей обеспеченности семьи

(-) Игнорирование материального достатка как ценности, к которой должны стремиться члены семьи Тенденции к поиску других основ, объединяющих семью

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление строить свою жизнь, ориентируясь лишь на собственные взгляды, желания убеждения Старания сохранить свою независимость даже от членов своей семьи (Иногда из-за негативного опыта своей генерализованной семьи)

(«) Стремление строить коллективистскую семью, основанную на взаимопонимании и взаимозависимости

#### **Сфера общественной жизни**

##### Развитие себя

(+) Стремление как можно полнее реализовать и развивать свои способности в сфере общественно-политической жизни Особая заинтересованность в информации о своих способностях и возможностях в данной сфере с целью их дальнейшего совершенствования Стремление к новому идеалу

(-) Стремление достичь каких-либо успехов в данной сфере путем минимизации затрат со своей стороны Требовательность уважения к себе такому, какой есть Такие люди считают, что необходимо приспосабливаться к обстоятельствам, а не тратить время на совершенствование

##### Духовное удовлетворение

(+) Стремление к моральному удовлетворению от процесса своей общественной деятельности

(-) Стремление к получению практической выгоды от результата своей общественно-политической деятельности, причем стараться достичь этого результата любыми путями

### Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свою общественную деятельность. Такие люди быстро откликаются на любые изменения, происходящие в общественно-политической жизни. Занимаясь общественной деятельностью, они стараются изменить привычные методы ее проведения, вносить что-то новое.

(-) Стремление к стабильности, неизменности позиций, чтобы не сломать в привычной жизни отлаженный механизм проведения общественно-политического мероприятия.

### Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность через активную общественную жизнь. Желание занять такое место в структуре общественной жизни, которое обеспечивало бы более тесный контакт с определенным кругом лиц и давало бы возможность взаимодействовать с ним в общественной жизни.

(-) Незаинтересованность в широком круге социальных контактов в сфере общественно-политической жизни в силу различных обстоятельств, как личностных характеристик (замкнутость, конфликтность, подозрительность и недоверчивость к людям), так и внешне складывающейся социальной ситуации.

### Собственный престиж

(+) Стремление придерживаться наиболее распространенных взглядов на общественно-политическую жизнь. Активное участие в разговорах на общественно-политические темы, высказывание, как правило, не собственного мнения, а мнений своих авторитетов.

(-) Стремление к деполитизации. Игнорирование авторитетов в общественно-политической жизни. Недоверие к объективности людей в общественно-политических вопросах.

### Достижения

(+) Стремление добиваться прежде всего реальных и конкретных результатов в своей общественно-политической жизни, зачастую ради повышения своей самооценки. Люди такого типа четко планируют свою общественную работу, ставят конкретные цели на каждом этапе и стремятся любыми методами их достичь. Карьеризм в лучшем смысле способствует эффективности деятельности в данной сфере. Карьеризм в негативном плане - получение результата за счет других, за счет подавления чужих интересов.

(-) Характеризует отсутствие целеустремленности в данной сфере. Нежелание реализовать себя как общественного деятеля. Самостоятельность в плане самооценки. Незаинтересованность в чужом авторитетном мнении относительно своих способностей.

### Высокое материальное положение

(+) Стремление заниматься общественно-политической деятельностью ради материального вознаграждения за нее. Активное участие в мероприятиях, если они могут принести денежное вознаграждение и другие виды материального благополучия.

(-) Стремление к общественно-политической деятельности как к делу восстановления социальной справедливости, презрительное отношение к денежному вознаграждению в благородном деле.

### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление не попасть под влияние общественно-политических взглядов других людей. Ценой является та общественно-политическая позиция, которую не занимает никто, кроме него, а часто не имеют значения никакие общественно-политические взгляды. Возможно снисходительное или даже одобрительное отношение ко всякого рода неформальным, скандальным организациям.

(-) Стремление не выделяться в своих общественно-политических взглядах от мнения большинства, поддерживать официальную точку зрения. Позиция «быть как все» – главная позиция в данной сфере.

### **Сфера увлечений**

#### Развитие себя

(+) Стремление человека использовать свое хобби для лучшей реализации своих потенциальных возможностей. Такие люди не ограничиваются, как правило, лишь одним видом увлечения и стараются попробовать свои силы в различных занятиях

(-) Отсутствие стремления чем-либо увлекаться, чтобы расширить свои кругозор, умения, навыки. Такие люди имеют, как правило, увлечение на уровне влечения и занимаются им нерегулярно или рассматривают его чисто теоретически

#### Духовное удовлетворение

(+) Стремление человека иметь такое увлечение, которому можно отдать все свободное время, стараясь глубже проникнуть в сам предмет увлечения. Получение удовлетворения от процесса своего занятия, нежели от его результатов. Гуманистическая направленность личности

(-) Стремление к прагматическим целям самого разного толка в своем увлечении.

#### Креативность

(+) Стремление человека увлекаться таким занятием, которое предоставляет широкие

возможности для творчества, внесение разнообразия в сферу своего увлечения. Очевидны усилия изменить что-либо в предмете своего увлечения, внести в него что-то новое

(-) Подавленность творческих наклонностей, стремление делать все по образцу, не внося ничего нового при создании предметов своего увлечения.

#### Активные социальные контакты

(+) Стремление реализовать свою социальную направленность посредством своего увлечения. Склонность увлекаться теми занятиями, которые имеют коллективный характер. Желание найти единомышленников и взаимодействовать с ними в своем увлечении

(-) Стремление к индивидуальным тенденциям в увлечении. Нежелание вступать в активные социальные контакты по поводу досуга и хобби. Часто нерешительность и сомнение в своих способностях мешают контактам с незнакомыми людьми, имеющими те же увлечения, что и данный человек

#### Собственный престиж

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может служить основанием его высокой оценки другими людьми. Стремление ориентироваться на мнение значимых для него людей, как проводить свое свободное время (отпуск, часы досуга, хобби), и проводить его так, как делают они.

(-) Стремление опираться только на собственное мнение относительно того, как проводить свое свободное время, часто связано с завышенной самооценкой и игнорированием авторитетов

#### Достижения

(+) Стремление человека ставить конкретные цели в сфере своего увлечения и добиваться их. Характерны заинтересованность в информации о достижениях других людей в их увлечениях с целью убедиться, что они не хуже, а, может быть, и лучше других.

(-) Самодостаточность. Отсутствие заинтересованности во мнении других людей, отсутствие планирования и достижения определенных целей в своем хобби

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление в свободное время заниматься тем, что может принести материальную пользу Увлечения носят чисто прагматический характер (например, продукты увлечения можно продать, обменять и т. п.).

(-) Стремление заниматься в свободное время тем, что несет отдых от повседневных забот, эстетическое удовольствие, моральное удовлетворение.

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление человека к тому, чтобы увлечение помогало подчеркнуть, выразить свою индивидуальность Увлеченность какими-либо очень редкими, необычными занятиями создавать вещи, которых нет ни у кого другого.

(-) Стремление следовать в увлечениях моде, характерной для общества в данный момент Желание идентифицировать себя с другими и быть удовлетворенным тем, что у него, как у всех

#### **Сфера физической активности**

##### Развитие себя

(+) Стремление к совершенствованию своей физической формы, заинтересованность в информации со стороны других людей о своих способностях и физических возможностях. Критическая самооценка в данной области

(-) Нежелание прислушиваться к критической оценке со стороны других людей своих способностей и возможностей в данной сфере. Самодостаточность Сравнение себя с другими людьми, физическое развитие которых ниже, чем у данного человека и, на этой основе, самоуспокоенность, нежелание проявлять активность в совершенствовании своих физических способностей.

##### Духовное удовлетворение

(+) Стремление выбрать такой вид физической активности, который приносит бы моральное удовлетворение. Получение удовольствия от процесса своего занятия большее, нежели от получения результатов в данной деятельности

(-) Стремление к поиску практической выгоды от занятий спортом и другими видами физической активности. Игнорирование этических и эстетических чувств, возникающих в процессе занятий физической культурой

##### Креативность

(+) Стремление внести разнообразие в свои занятия физкультурой и спортом, внести оригинальность в комплекс упражнений, тренировок.

(-) Стремление к стабильности, привычности в своих занятиях в данной сфере. Нежелание ничего менять. Раздражение нестандартной ситуацией игр, соревнований Четкое разделение понятий «по правилам» - «не по правилам»

##### Активные социальные контакты

(+) Стремление к командным видам спорта, групповым тренировкам Получение удовлетворения от занятий в группе знакомых, друзей по команде, по секции, по виду спорта Даже утренняя пробежка рядом с незнакомым человеком скрашивает время.

(-) Стремление к индивидуальным видам спорта, к индивидуальным занятиям в области физической культуры. Такие люди не видят необходимости обмениваться во время занятий спортом словами, они им кажутся излишними

##### Собственный престиж

(+) Стремление быть лучшим по своим физическим данным в глазах авторитетных людей Стремление добиться признания своих успехов и одобрения у людей с высоким статусом и высоким уровнем компетентности в данной сфере.

(-) Отсутствие стремления к одобрению своих способностей в сфере физической активности Человек не претендует на уважение за свои спортивные заслуги, физические данные Часто спорт отсутствует вообще в жизни такого человека

##### Достижения

(+) Стремление к значимому результату, планируя заранее свою деятельность в сфере физической активности Заинтересованность в информации, какие успехи имеют

другие, и стремление приумножить свои Характерны целеустремленность и предприимчивость в данной сфере

(-) Характеризует человека с большим желанием достижения цели иметь значительные результаты в сфере физической активности, но бессилием в стремлении их достижения. Часто самодостаточен, не нуждается в достижениях в данной сфере

#### Высокое материальное положение

(+) Стремление добиться материальной выгоды из своих занятий в сфере физкультуры и спорта, физической выносливости, работоспособности

(-) Игнорирование материальных ценностей, особенно если они даются тяжелым физическим трудом. Такие люди считают, что здоровье нужно беречь, а физический труд не оправдывает приобретенные материальные блага

#### Сохранение собственной индивидуальности

(+) Стремление заниматься таким видом физической активности, чтобы занятие помогало выразить индивидуальность человека Увлеченность редкими видами спорта В процессе занятий могут отличаться упрямством с целью выделяться среди других, нежеланием заниматься в команде, в группе в той же целью

(-) Стремление придерживаться современных модных тенденций в данной сфере, не выделяться ничем особенным

Приложение 4.

## **ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ОТНОШЕНИЙ**

Цветовой тест отношений - это компактный невербальный диагностический метод, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни отношений человека. Он опирается на концепцию отношений В.Н. Мясищева, идеи Б.Г. Ананьева об образной природе психических структур любого уровня и представления А.Н. Леонтьева о чувственной ткани смысловых образований личности.

Методической основой данного теста является цветоассоциативный эксперимент. Идея и процедуры эксперимента были разработаны А.М. Эткингом. Он исходит из предположения о том, что существенные характеристики невербальных компонентов отношений к значимым другим и к самому себе отражаются в цветовых ассоциациях к ним. Цветовая сенсорика весьма тесно связана с эмоциональной жизнью личности. Эта связь, подтвержденная во многих экспериментально-психологических исследованиях, давно используется в ряде психодиагностических методов.

Метод цветоассоциативного эксперимента отличается от других цветовых методов своеобразным способом извлечения реакций на цветовые стимулы и иной постановкой задачи тестового исследования. Все это позволяет считать данный метод оригинальным средством личностного тестирования. Психодиагностический метод цветоассоциативного исследования отношений личности был назван "цветовой тест отношений" (ЦТО).

### **Оборудование**

В ЦТО используется набор цветов из восьми цветового теста М. Люшера. Этот набор отличается достаточной компактностью, удобен в применении. Обоснование возможности диагностики отношений испытуемых к значимым понятиям и людям с помощью ЦТО дается количественной оценкой, полученной путем вычисления коэффициента корреляций между матрицей семантических расстояний цветов и стереотипов и матрицей средних рангов цветов в ассоциациях к этим же стереотипам. Вычисленный с учетом одного только фактора оценки, этот коэффициент равен 0,60, а с учетом всех трех факторов личностного дифференциала он оказался еще выше - 0,69 (в обоих случаях  $p < 0,01$ ). Это значит, что на первые места в ассоциативной раскладке

выходят именно те цвета, которые сходны по своему значению с ассоциируемым понятием. Все это подтверждает валидность цветовых ассоциаций как метода измерения эмоциональных значений на достаточно высоком уровне достоверности.

### **Проведение**

### **исследования**

1. Психолог в контакте с испытуемым составляет список лиц, представляющих непосредственное окружение, а также список понятий, имеющих для него существенное значение. Конкретная форма списка зависит от контекста, личности и возраста. Для детей список понятий примерно таков: моя мать; отец; брат (сестра); бабушка (бабушка) либо другие лица, с которыми общается ребенок; моя учительница (воспитательница); мой друг; я сам; каким я хочу стать; мое настроение дома; мое настроение в детском саду (в школе) и т. д.

2. Перед испытуемым на белом фоне в случайном порядке раскладываются цвета.

**Инструкция.** Подберите к каждому из людей и понятий, которые я буду зачитывать, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться. В случае возникновения вопросов экспериментатор разъясняет, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду (например, цвету одежды).

ЦТО имеет 2 варианта проведения, различающихся по способу извлечения цветовых ассоциаций. В кратком варианте ЦТО от испытуемого требуется подобрать к каждому понятию какой-нибудь 1 подходящий цвет. В полном варианте испытуемый ранжирует все 8 цветов в порядке соответствия понятию, от "самого похожего, подходящего" до "самого непохожего, неподходящего". Как показывает опыт, у большинства испытуемых достаточно подробные и надежные результаты дает краткий вариант ЦТО.

3. После завершения ассоциативной процедуры цвета ранжируются испытуемым в порядке предпочтения, начиная с "самого красивого, привлекательного для глаза" и кончая "самым некрасивым, неприятным"

### **Обработка и интерпретация результатов**

а) Качественный анализ цветоассоциативных ответов. Важно отметить, что цветоассоциативные ответы следует расшифровывать целостно, в их взаимной связи друг с другом. Существенное диагностическое значение имеют пересечения ассоциаций, при которых разные стимулы соотносятся с одним и тем же цветом. Это позволяет сделать предположение об их идентификации (например, аутоидентификации ребенка с одним из родителей).

б) Формализованный анализ цветоассоциативных ответов. В целях экономичного и наглядного описания цветоэмоциональных ассоциаций, допускающего статистическую обработку, предлагается двухмерное параметрическое пространство, образованное характеристиками валентности (В) и нормативности (Н). Эти параметры интерпретируются как показатели эмоционального принятия либо отвержения, позитивности либо негативности социального стимула, отношение к которому исследуется.

При этом валентность измеряет позицию ассоциируемого цвета в индивидуальной цветовой ранжировке, данной конкретным испытуемым; нормативность же оценивает соответствие позиции данного цвета ранжировке, условно рассматриваемой как "нормальная".

Важное диагностическое значение имеют случаи рассогласования между валентностью и нормативностью конкретной ассоциации. Это указывает на амбивалентность, проблемность отношения испытуемого к данному лицу или понятию.

Исследование 142 детей, больных неврозами, в возрасте 5-15 лет, в рамках которого ЦТО проводился наряду с клинической беседой и обследованием по другим

диагностическим методикам, показало, что дети, начиная с 3-4 лет, давали ассоциации легко, с удовольствием принимая задачу тестирования как интересную игровую ситуацию. Даже аутичные, практически не способные к открытой вербализации своих отношений дети давали легко интерпретируемые ассоциации. Чем выше уровень эмоциональной привлекательности, близости, симпатии в отношении ребенка к тому или другому родителю, тем с более предпочитаемым цветом он ассоциируется. Напротив, отвергаемый родитель ассоциируется с цветами, получившими наибольшие ранги в индивидуальной цветовой раскладке. Диагностически значимым является не только ранг цвета, с которым ребенок ассоциирует одного из родителей, но и сам этот цвет. Так, ассоциация с красным обычно указывает на доминантность отца или активную, импульсивную мать. Ассоциация с зеленым говорит о достаточно жестких отношениях в семье и может быть признаком родительской гиперопеки. Ассоциация с серым свидетельствует о непонимании и отгороженности ребенка от отца или матери. Интересные результаты дает анализ цветового самообозначения ребенка - того цвета, с которым он ассоциирует сам себя. Чем меньше ранг этого цвета в раскладке, тем выше уверенность ребенка в себе, его самоуважение. Совпадение цветов, с которыми ребенок ассоциирует сам себя и одного из родителей, свидетельствует о наличии сильной связи с ним, значимости процесса идентификации. Существенно, где в цветовой раскладке находится цвет самообозначения - перед цветами, с которыми ассоциируются родители (я - хороший, они - плохие), после них (я - плохой, они - хорошие) или между ними (отношения диссоциированы). При исследовании детей выявился интересный параметр цветоассоциативных реакций, который характеризует меру их сложности или, наоборот, стереотипности. Он измеряется количеством разных цветов, выбранных в ассоциативных реакциях к определенному набору стимулов:

$$C=K/N,$$

где С - сложность цветоассоциативных реакций, К - количество разных использованных в ассоциациях цветов, N - количество стимулов; данную формулу можно применять при полном варианте использования ЦТО. Понятно, что С прямо зависит от количества повторов в выборах цветов. По наблюдению А.М. Эткинда, С увеличивается с возрастом. У подростков малые значения С характерны для эмоционально недифференцированных пациентов с чертами примитивности или шизоидности. В отдельных случаях малое С может свидетельствовать о негативизме по отношению к обследованию.

Опыт использования ЦТО в комплексе с другими методиками позволяет характеризовать ЦТО не только как метод выбора, но и во многих случаях как единственный экспериментальный метод, пригодный для применения в условиях детской психодиагностики. Его простота и портативность, нестораживающий испытуемого игровой характер, возможность многократного ретестирования позволяют выявить наиболее "горячие точки" внутрисемейных отношений, осознанно или неосознанно скрываемые.

Существенным общим результатом проведенных исследований является доказательство самого факта возможности получения цветовых ассоциаций к значимым лицами социальным стимулам от испытуемых независимо от их возраста, образования, интеллектуального уровня. Не способны выполнить ЦТО лишь больные, недоступные контакту либо характеризующиеся выраженным интеллектуальным снижением. ЦТО как метод изучения отношений применим в работе с детьми, начиная с 3 - 4 летнего возраста практически не может быть заменен иными психологическими методами.

Получаемая с помощью ЦТО информация является несомненно полезной и может быть прямо использована для ориентации в индивидуальной, групповой и семейной психокоррекционной работе.

## Приложение 5

### Тест «Профессиональная ориентация»

Инструкция:

Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая тебе больше подходит (исходя из твоих способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии, поставь знак "+". Подсчитай количество плюсов в каждой строке.

Например, из пары "инженер" - "социолог" тебе интереснее профессия социолога. Код этой профессии - 2. Значит, в бланке ответов в графе "код профессий" надо поставить "+" рядом с цифрой 2. Если содержание профессии не совсем понятно, пользуйся атласом профессий.

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1		
2		
3		
4		
5		
6		

- Инженер (1) - Социолог (2)
- Кондитер (1) – Священнослужитель (3)
- Повар (1) - Статистик (4)
- Фотограф (1) - Торговый администратор (5)
- Механик (1) - Дизайнер (6)
- Философ (2) - Врач (3)
- Эколог (2) - Бухгалтер (4)
- Программист (2) - Адвокат (5)
- Кинолог (2) - Литературный переводчик (6)
- Страховой агент (3) - Архивист (4)
- Тренер (3) - Телерепортер (5)
- Следователь (3) - Искусствовед (6)
- Нотариус (4) - Брокер (5)
- Оператор ЭВМ (4) - Манекенщица (6)
- Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6)
- Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2)
- Водитель (1) - Бортпроводник (3)
- Метролог (1) - Картограф (4)
- Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6)
- Геолог (2) - Переводчик-гид (3)
- Журналист (5) - Режиссер (6)
- Библиограф (2) - Аудитор (4)



Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3)  
Генетик (2) - Архитектор (6)  
Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4)  
Социальный работник (3) - Предприниматель (5)  
Преподаватель вуза (3) - Музыкант-исполнитель (6)  
Экономист (4) - Менеджер (5)  
Корректор (4) - Дирижер (6)  
Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6)  
Телефонист (1) - Орнитолог (2)  
Агроном (1) - Топограф (4)  
Лесник (1) - Директор (5)  
Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6)  
Историк (2) - Инспектор ГАИ (4)  
Антрополог (2) - Экскурсовод (3)  
Вирусолог (2) - Актер (6)  
Официант (3) - Товаровед (5)  
Главный бухгалтер (4) - Инспектор уголовного розыска (5)  
Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3)  
Пчеловод (1) - Коммерсант (5)  
Судья (3) - Стенографист (4)

Подсчитай количество плюсов в бланке ответов. Максимальное количество плюсов указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

#### 1. Реалистический тип

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее. Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

#### 2. Интеллектуальный тип

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы. Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач. Люди этого типа предпочитают профессии научно-исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и другие, в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности. Рекомендуются профессии, такие как: бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор и другие, направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов. Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

#### 3. Социальный тип

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека. Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее. Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием

которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

#### 4. Артистический тип

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться. Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

#### 5. Предприимчивый тип

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; имеют тягу к приключениям (возможно, авантурным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями. Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и другие, связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

#### 6. Конвенциональный тип

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы. Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, со зданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков.