

С.А. Разумов

**Развитие навыков  
уверенного поведения  
и опыт использования  
психологических знаний  
в исправлении осужденных**

Пособие по практической  
психологии

12+

**Сергей Александрович Разумов**  
**Развитие навыков**  
**уверенного поведения**  
**и опыт использования**  
**психологических знаний в**  
**исправлении осужденных**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36619331](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36619331)*

*SelfPub; 2018*

*ISBN 978-5-532-11861-4*

### **Аннотация**

Вся книга состоит из практических заданий, правильное выполнение которых поможет выработать у вас навыки эффективного общения с другими людьми, чтобы не оказаться в конфликтной ситуации или ситуации, когда вами манипулируют, что имеет важное значение как в работе над собой, так и в работе с трудными подростками, а также с людьми осужденными к местам лишения свободы в целях профилактики повторного совершения ими преступления.

# Содержание

Введение	6
Пути разрешения конфликтов	9
Как определить свой психотип	15
Психологический тест	16
Ключ к тесту:	20
Характеристика психотипов:	22
1. Гипертимность (сверх активность)	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**С. А. Разумов**  
**Развитие навыков**  
**уверенного поведения**  
**и опыт использования**  
**психологических знаний в**  
**исправлении осужденных**  
**Пособие по**  
**практической психологии**



**Автор:**

С. А. Разумов – практикующий психолог

© Разумов С. А.

# Введение

Как мы реагируем на людей, так и люди реагируют на нас. В общении с людьми существуют определенные закономерности, знание которых и умение их использовать помогут не оказаться в конфликтной ситуации или ситуации когда вами кто-то манипулирует. Также существуют методики, с помощью которых можно найти причины своих негативных реакций на различные ситуации и скорректировать свое собственное нежелательное поведение. Знания из этой книги помогут как в работе над собой, так и в воспитании детей в школе, и вполне подойдут для работы с людьми, совершившими преступление и находящимися в исправительном учреждении, для профилактики в будущем повторного совершения ими преступления.

В процессе работы психологом в исправительной колонии общего режима автором были разработаны и внедрены в практику свои собственные методики коррекции девиантного поведения у осужденных, которые он изложил в данном пособии.

Данное учебно-методическое пособие написано автором для специалистов, которые работают в исправительных учреждениях для лиц, совершивших преступление.

Вся книга состоит из практических заданий.

В книге предусмотрен психологический тест на акцентуа-

ции характера с интерпретацией результатов для того, чтобы читатель смог определить на сколько он склонен к неуверенному поведению или конфликтности в общении с другими людьми.

Далее следует тренинг по прохождению которого читателю предлагается заново себя протестировать для того, чтобы проследить динамику изменения своего поведения после прохождения тренинга.

Следующая часть книги посвящена практическому опыту работы с осужденными, а именно предложена анкета для того, чтобы осужденный смог проанализировать мотивы своего преступного поведения и нашел другой способ достижения желаемого не нарушая законов и не причиняя никому вреда.

Читателю предлагается ознакомиться с ответами осужденных на данную анкету и ответами на задания предложенными в тренинге.

Далее описаны результаты работы с осужденными, которые представлены в виде графиков и таблиц, а также даны рекомендации по дальнейшей работе с ними.

В конце книги читатель имеет возможность оставить свои отзывы о книге и высказать свои соображения по поводу исправления осужденных.

Данное учебно-методическое пособие отличается тем, что в нем минимум теории и в основном описан практический опыт работы с реальными людьми. К тому же оно изложено

понятным и простым языком и доступно не только для специалистов, но и для широкого круга читателей.

Данное пособие представляет несомненный практический интерес как для специалистов, работающих в воспитательных или исправительных учреждениях, так и для широкого круга читателей в целях работы над собой или в воспитании своих собственных детей.

Мотивом написания этой книги явилось желание обратить внимание общественности на то, что изначальная цель исправительных учреждений, а именно исправление осужденных не достигается, о чем говорит высокая статистика повторного совершения преступлений лицами освободившимися из мест лишения свободы. Психологическая и воспитательная работа в исправительных учреждениях не проводится на должном уровне. В основном упор делается на обеспечение выполнения осужденными режимных требований. Все перевоспитание сводится к приучению осужденных к дисциплине во время отбывания ими наказания, в то время, как должно проводиться больше мероприятий, которые бы учили осужденных анализировать свои поступки и вырабатывали более адаптивные формы поведения к жизни в обществе после освобождения.

# Пути разрешения конфликтов

Тема конфликтов всегда была актуальна. Конфликт – это противостояние, столкновение двух сторон. Он может возникать как между отдельными личностями, так и между группами людей.

Разнообразные конфликты сопровождают наше существование на каждом шагу. Они влекут напрасную трату времени и сил, переполняют людей ядом негативных эмоций, пагубно влияют на здоровье. Каждый человек в своей жизни неоднократно попадал в конфликтные ситуации.

Нередко конфликты возникают из-за сложности характера некоторых людей. Существуют трудные люди, т. е. такие, общение с которыми чревато конфликтами для большинства сталкивающихся с ними людьми. К ним относятся:

**1. Демонстративные личности** – характеризуются стремлением быть всегда в центре внимания, пользоваться успехом. Даже при отсутствии каких-либо оснований могут пойти на конфликт, чтобы хоть таким способом быть на виду.

**2. Неуправляемые люди** – относящиеся к этой категории, отличаются импульсивностью, непродуманностью, непредсказуемостью поведения, отсутствием самоконтроля. Их поведение – агрессивное, вызывающее.

**3. Упрямые.** Люди, принадлежащие этому типу, отлич-

чаются завышенной самооценкой, нежеланием и неумением считаться с мнением окружающих. Они всегда идут на пролом, часто даже не видят вас и не слышат, что вы говорите. Это люди для которых «если факты их не устраивают, тем хуже для фактов». Поведение их отличается бесцеремонностью.

**4. «Сверхточные»** – это добросовестные работники, особо скрупулезные, подходящие ко всем, включая себя, с позиций завышенных требований. Всякого, кто не удовлетворяет этим требованиям (а таких большинство), подвергают резкой критике. Отличаются повышенной чувствительностью к оценкам со стороны окружающих.

Со временем при любых взаимоотношениях может возникнуть раздражение.

## **Способы разрешения конфликтов:**

**1. Насилие (подавление)** – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. При этом проигрывает не только слабая сторона, но и победившая т. к. приходится затрачивать много сил для поддержания своего превосходства.

**2. Прекращение взаимодействия разрывом отношений** – т. е. уход одной из сторон или расхождение обоих.

**3. Примирение** – осуществляется путем переговорного процесса. Это наиболее эффективная форма разрешения конфликта. Т. е. окончательное разрешение конфликта достигается лишь с помощью переговоров.

## **Существует пять основных стилей ведения переговоров:**

**1. Соперничество** – т. е. достижение победы любым путем, не заботясь об интересах другой стороны. Соперничество используется когда:

- исход очень важен для вас;
- хорошие отношения с оппонентом вам не нужны;
- перевес сил на вашей стороне.

**2. Уступка** – привнесение в жертву своих интересов ради интересов другого. Она используется когда:

- налаживание добрых отношений с вашим оппонентом для вас на много важнее, чем отстаивание собственной позиции;
- участники конфликта близкие люди;
- немного уступая, вы теряете мало;
- итог намного важнее для другого, чем для вас.

**3. Компромисс** – т. е. взаимоуступка. Используется, когда:

- участники конфликта обладают одинаковым авторитетом и властью;
- требуется быстрое или временное решение.

**4. Уклонение (избегание)** – отсутствие стремления к достижению собственных целей. Уклонение используется когда:

- затрагиваемая проблема не столь важна для вас;
- вы чувствуете свою неправоту и правоту другого;
- вы чувствуете, что перевес сил не на вашей стороне;
- нужно выиграть время.

**5. Сотрудничество** – создание участниками конфликта такого решения, которое полностью удовлетворяет обе стороны. Используется когда:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон;
- вы хотите сохранить тесные длительные отношения.

## **Кодекс поведения в конфликте:**

1. Дайте возможность своему оппоненту «выпустить пар». Разговор необходимо продолжать только после того, как он остыл. Во время его взрыва следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно.

2. Потребуйте от оппонента спокойно обосновать свои

претензии. Но скажите, что будете учитывать только факты и доказательства, а не его эмоции.

3. Не оправдывайтесь, не обвиняйте другого, не ссылайтесь на обстоятельства. Разговаривайте спокойно, максимально невозмутимо, твердо и уверенно. Нельзя проявлять страх и растерянность, так как это может усилить агрессию, направленную на вас.

4. Сбивайте с толку возможную агрессию неожиданными приемами:

- спросите совета;
- напомните о том, что связывало вас в прошлом;
- задайте неожиданный вопрос совсем о другом, но значимом для него деле.

5. Предложите оппоненту высказать свои варианты решения проблемы.

6. Не переходите на личность. Оценивайте только действия и поступки человека, а не его личность.

7. Отражайте при помощи вопросов смысл его высказываний. Это устраняет недоразумения и демонстрирует внимание к человеку.

8. Если конфликт переходит в скандал, то замолчите первым. Молчание позволяет выйти из ссоры. В каждом конфликте – две стороны, а если одна исчезла, то не с кем ссориться.

В заключении хотелось бы добавить, что конфликт в жизни человека не патология и аномалия, это нормальный процесс, служащий сохранению целого. Поэтому, в любой конфликтной ситуации необходимо:

- проявлять внимание, доброжелательность к собеседнику;
- быть сдержанным, контролировать свои движения, речь, мимику;
- дать собеседнику полностью выговориться, внимательно выслушать его (хороший эффект дает техника прямого повтора, обобщения услышанного – тем самым человеку дают понять, что его слышали);
- высказывать собеседнику не готовые оценки, а свои чувства и состояния, вызываемые его словами.

Каждый человек имеет собственные интересы, которые он вправе отстаивать и самый лучший способ реализации своих интересов – открытый переговорный процесс.

# Как определить свой психотип

На сколько человек склонен создавать конфликтные ситуации или, наоборот, быть вовлеченным в них вследствие неспособности постоять за себя, дать отпор и тем самым провоцируя агрессию на себя, зависит от его психологического типа. Психологические типы еще по другому называют личностные акцентуации – то есть выраженность у человека определенных черт характера. Ниже будут приведены 9 таких психотипов. Чтобы узнать к какому из них относитесь вы заполните психологический тест приведенный ниже.

# Психологический тест

**Инструкция:** Внимательно прочтите утверждения в опроснике. Решите, согласны ли вы или не согласны с каждым утверждением. *Если согласны +; не согласны – Долго не раздумывайте. Как только поняли вопрос, указывайте первый пришедший в голову ответ. И учитите, что правильных и неправильных ответов здесь быть не может. Любой ваш ответ – правильный.*

- 1) Я всегда стараюсь решить любую свою, а может быть и чью-то проблему
- 2) Я всегда чем-то занят
- 3) У меня отличный аппетит и крепкий сон
- 4) Мне трудно долго усидеть на месте
- 5) При неудаче я не теряю чувства юмора
- 6) Мне бы понравилась работа, требующая энергичной организаторской деятельности
- 7) В отъезде я беспокоюсь, не случилось ли дома что-нибудь страшное: пожар, ограбление и т. д.
- 8) Меня беспокоит чувство, что я хуже других
- 9) Мне трудно принять решение и я долго колеблюсь, прежде чем действовать
- 10) Часто какая-то навязчивая мысль не дает мне заснуть
- 11) В отношениях с людьми я испытываю трудности из-за

собственной застенчивости

12) Я часто упускаю многие возможности из-за своей нерешительности

13) Иногда я чувствую, что кто-то управляет моими мыслями

14) Часто меня не понимают окружающие люди, считают меня немного странным

15) Я интеллеktуал и мир эмоций для меня абсолютно непонятен

16) Я живу своими внутренними мыслями, и меня не интересует действительность

17) Мои идеи, мысли выглядят как опережающие время

18) У меня бывают очень странные и необычные внутренние переживания

19) Часто я готов на все, чтобы победить в споре

20) У меня все кипит внутри, если что-то делают не по моему

21) Иногда я настолько раздражен и зол, что ко мне лучше не подходить

22) Я не переношу критики в свой адрес

23) Я ненавижу когда трогают и передвигают мои вещи

24) Часто мне бывает трудно справиться со своими желаниями

25) Я обожаю когда мною восхищаются

26) Я люблю громко и красиво говорить, модно одеваться

27) Я являюсь обычно центром внимания в обществе,

компании

28) В школе я охотно читал перед публикой стихи, принимал участие в кружке художественной самодеятельности

29) Я могу быть приветливым даже с теми, кого я явно не ценю, не люблю, не уважаю, так что он даже не заподозрит моего настоящего к нему отношения

30) Временами у меня бывают приступы неудержимого смеха или плача, с которыми я не как не могу справиться

31) Я могу долго переживать из-за пустяков

32) Я очень чувствителен к оскорблениям

33) Часто я страдаю от несправедливости

34) Меня часто посещают гениальные идеи

35) Я с упорством отстаиваю собственное мнение, и меня невозможно переубедить

36) Иногда меня посещают мысли, что вокруг меня одни недоброжелатели

37) Я серьезный человек

38) У меня часто несколько подавленное настроение

39) Моя жизнь кажется мне трудной

40) В беседе я обычно немногословен

41) Меня часто тянет путешествовать

42) Я больше люблю одиночество и быстро устаю от шумного общества, компании

43) Мне трудно зарезать курицу или овцу

44) Мне трудно переносить вид крови, это вызывает у меня неприятные ощущения

45) Я очень быстро прощаю обидчика

46) Трагический фильм может взволновать меня так, что

на глазах наворачиваются слезы

47) Я настолько люблю природу, что могу назвать ее дру-

гом

48) Я долго переживаю горести других людей

49) Я часто ссорюсь с начальством, коллегами по работе

50) Я привык сразу получать то, чего я хочу

51) Я живу сегодняшним днем не думая о том, что будет

завтра

52) Я с уважением отношусь к физической силе

53) Законы написаны для того, чтобы их нарушать

54) Я уверен в собственной правоте, и меня не интересует

мнение окружающих

55) Я совершал в детстве мелкие кражи

56) Иногда я сержусь

57) Не все мои знакомые мне нравятся

58) Иногда я немного сплетничаю

59) Я не всегда сдерживаю свои обещания

60) Я не всегда возвращаю вещи которые одолжил, тем

более если их хозяин о них уже забыл

## Ключ к тесту:

Посчитайте количество положительных ответов по каждой шкале.

1. Гипертимность – вопросы с 1 по 6
2. Психостения – вопросы с 7 по 12
3. Шизойдность – вопросы с 13 по 18
4. Эпилептоидность – вопросы с 19 по 24
5. Истероидность – вопросы с 25 по 30
6. Паранояльность – вопросы с 31 по 36
7. Дистимичность – вопросы с 37 по 42
8. Эмотивность – вопросы с 43 по 48
9. Импульсивность – вопросы с 49 по 54
10. Шкала достоверности ответов – вопросы с 55 по 60

Высокие значения – 5–6 ответов со знаком «+»

Средние значения – 3–4 ответа со знаком «+»

Низкие значения – 0–2 ответа со знаком «+»

Если у вас вышло низкое значение по шкале достоверности результатов, то это может означать то что вы отвечали совсем искренне и на все остальные вопросы. Прочитайте инструкцию к тесту и ответьте на вопросы еще раз.

Теперь вы можете составить свой собственный психоло-

гический портрет на основании интерпретации к тесту, приведенной ниже. И помните, что плохих и хороших психотипов не бывает. У всех есть сильные и слабые стороны, ситуации в которых он будет чувствовать себя комфортно или, наоборот, дискомфорт. Также к каждому психотипу приведены рекомендации, как с ним следует себя вести, какое воздействие на него оказывать в профилактических, воспитательных целях. Знание своего психотипа поможет вам скорректировать свое собственное нежелательное поведение.

При интерпретации результатов обращайтесь внимание в первую очередь на те шкалы, по которым вы набрали самое большее или меньшее количество баллов. Это означает, что характеристики именно этого психотипа в вас в большей степени присутствуют или, наоборот, отсутствуют.

Если вы набрали одинаковое количество баллов по двум или более шкалам, то это означает, что вы относитесь к смешанному типу.

# Характеристика психотипов:

## 1. Гипертимность (сверх активность)

Часто повышенный фон настроения, высокая активность, энергичность, общительность, слабый самоконтроль своего поведения. Жизнерадостное восприятие жизни, инициативность. Жажда деятельности, подвижность, предприимчивость, стремление к лидерству. Почти всегда хорошее настроение, которое может меняться вспышками раздражения, гнева вызванное противодействием со стороны окружающих, их стремлением подавить, подчинить своей воле. Уверенность в себе, оптимистичность, смелость, любопытство, житейские трудности воспринимаются как легко преодолимые, радостное восприятие окружающего мира. Снисходительное отношение к своим промахам, склонность к риску, азарту.

*Положительные стороны характера:* оптимистичность, приятны в общении, уверенны в будущем, способность легко адаптироваться (приспосабливаться) к новым ситуациям, гибкость поведения (стараятся не идти на конфликты), инициативность, активность. Находчивы, быстро мирятся с бывшими недругами.

*Отрицательные стороны характера:* не переносит

строгую дисциплину и строгий режим, к правилам и законам относятся легкомысленно, могут не увидеть грань между дозволенным и запрещенным. Недостаток чувства дистанции в отношениях с другими. Легкомысленность, отсутствие самокритичности. Неосторожность, безответственность, не хватает выдержки. Снисходительное отношение к своим промахам. Невозможность довести до конца начатое дело. Часто меняют свое окружение, место работы. Импульсивность, необдуманность поведения, высказываний. Раздражительность, отсутствие критичного отношения к своим действиям. Авантюрная социальная направленность интересов часто может приводить к рецидиву преступлений, которые совершаются, как правило, в алкогольном опьянении.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.