

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

ПРИКАЗ

«13». 11.2024 г.

№ 334

г. Верхняя Салда

Об утверждении рабочей программы
сопровождения несовершеннолетних,
подвергшихся жестокому обращению и насилию
«У меня есть Я, мы справимся!»

В соответствии со ст. 28 «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации» 273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации», на основании плана профилактической работы в 2024-2025 учебном году, с целью сопровождения обучающихся, подвергшихся жестокому обращению и насилию,-

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить рабочую программу сопровождения несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению и насилию «У меня есть Я, мы справимся!» (Приложение 1).
2. Назначить Моршину Т.В., заместителя директора по воспитательной работе, Суетину А.В. социального педагога, Цепову Д.О. педагога-психолога, ответственными за реализацию рабочей программы сопровождения несовершеннолетних, подвергшихся жестокому обращению и насилию «У меня есть Я, мы справимся!» в МБОУ СОШ № 6.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ СОШ № 6



О.Б. Жидкова

С приказом ознакомлены

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 6»
(МБОУ СОШ № 6)



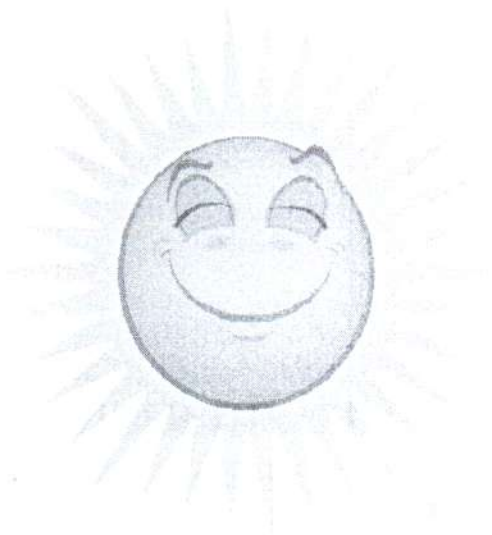
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ № 6

О.Б.Жидкова

« 15 » 11 20 24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
сопровождения несовершеннолетних, подвергшихся
жестокomu обращению и насилию
«У меня есть Я, мы справимся!»



Разработали:
заместитель директора по ВР
Моршинина Т.В.,
педагог-психолог
Цева Д.О.

г.Верхняя Салда
2024 год

Программа
сопровождения несовершеннолетних,
подвергшихся жестокому обращению и насилию

«У меня есть Я, мы справимся!»

программа предназначена для коррекционно-развивающих занятий с детьми,
находящимися в социально-опасном положении,
оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Содержание

1. Введение.....	3-7
2. Коррекционная программа для детей и подростков.....	7-25
3. Список используемой литературы.....	26-27
4. Приложение 1.....	28-30
5. Приложение 2.....	31-80

Введение

I. Актуальность

Проблема жестокого обращения и насилия в отношении несовершеннолетних существовала в каждой исторической эпохе. В настоящее время жестокое обращение и насилие в отношении кого-либо запрещено, но, несмотря на это, проблема по-прежнему существует. При этом насилие в отношении детей – явление не специфически российское, а универсальное, всеобщее. В различных формах и проявлениях оно существует во всех без исключения странах, независимо от их общественного и государственного строя.

Россия ратифицировала ряд международных соглашений, предусматривающих борьбу с насилием. Тем не менее, проблема насилия активно стала обсуждаться лишь в последнее время и поэтому только сейчас начинает восприниматься как общественная.

Реакция ребенка на насилие часто ведет к посттравматическому стрессу, основными симптомами которого являются болезненное «проживание» травмирующей ситуации, состояние повышенной тревожности, отчужденность, стремление к изоляции, регресс в поведении (ребенок теряет ранее полученные навыки), изменение самовосприятия, самообвинение, ощущение полного отличия от других, систематически возникающий гнев, суицидальные помыслы.

Детей-жертв насилия отличают следующие особенности:

1. *Наличие страхов.* Их может быть много, часто они имеют сильную степень выраженности. Некоторые дети не в состоянии находиться одни в комнате, боятся темноты, взрослых людей, даже тех, кого хорошо знают.
2. *Нарушение сна.* Ребенок долго не может заснуть, часто просыпается, плачет, ему снятся кошмарные сны.
3. *Нарушение эмоционального баланса.* У ребенка наблюдается пониженное настроение, состояние тревожности, у детей старшего возраста могут появляться мысли о самоубийстве. Он часто впадает в гнев или, наоборот, замкнут, упорно избегает общения.
4. *Низкий уровень самооценки.* Изменение восприятия себя характеризуется чувством беспомощности, ощущением вины, комплексом неполноценности.
5. *Нарушение доверия к окружающим людям.* У детей постоянно присутствует ощущение опасности. Они боятся взрослых, причем не только мужчин, от которых чаще исходит насилие, но и женщин.
6. *Неконтролируемое отношение к принятию пищи.* Ребенок может отказываться от пищи (анорексия) либо переедает (булимия).
7. *Отрицательное отношение к своему телу, склонность к деструктивному поведению.* Ребенок занимается самоистязанием, причиняя себе вред, даже физическую боль, тем самым как бы помогает себе вернуться в реальную жизнь, так как в своих мыслях и чувствах он постоянно пребывает в пережитой травмирующей ситуации. Он считает себя плохим («я плохой, я не достоин жить, я во всем виноват»), сам себя наказывает.
8. *Нарушение игровой деятельности.* В играх ребенка много повторяющихся компонентов, он часто вновь и вновь возвращается к проигранным ситуациям, событиям, сюжетам.

Следует отметить, что разные формы насилия вызывают специфические эмоциональные и поведенческие реакции у детей. Пострадавшие от физического насилия испытывают, с одной стороны, тревогу в общении со взрослыми, с другой – дефицит ситуативно-личностного общения, тягу ко взрослым и стремление привлечь к себе их внимание, иногда

даже посредством негативных поступков. Детям трудно контролировать свое поведение. Испытав физическую агрессию на себе, они могут еще долгое время «выплескивать» ее. Мальчики чаще агрессивны по отношению к другим, девочки могут направлять агрессию на себя.

У многих детей, переживших сексуальное насилие, возникает особое отношение к своему телу: у одних это может, например, выражаться в потребности обнажаться, у других – спрятать (нежелание переодеваться в присутствии других, стремление одеваться так, чтобы одежда сильно закрывала тело и др.).

Дети проявляют элементы откровенно сексуализированного поведения: нередко занимаются мастурбацией, обнажают интимные части тела, могут имитировать половой акт, любят говорить на сексуальные темы. Им кажется, что они непохожи на своих сверстников, так как с теми не происходило ничего подобного, и страдают от этого. Пострадавшие винят себя в случившемся: если бы они были хорошими, вели себя по-другому, с ними бы этого не произошло.

Для устранения причин, способствующих возникновению в семьях жестокого обращения с детьми, необходимо направить усилия всех субъектов профилактики на реабилитацию семей и детей, находящихся в социально опасном положении, для того, чтобы своевременно выявлять неблагополучные семьи, помочь семье противостоять трудностям, содействовать в разрешении кризисных ситуаций, чтобы сохранить безопасность ребенка.

В связи с этим возникла потребность в разработке программы «У меня есть Я, мы справимся!» направлена на формирование позитивных взаимоотношений с окружающими, адекватного восприятия несовершеннолетними, подвергшимися жестокому обращению, окружающей действительности, а также на восстановление адекватных взаимоотношений в семье, которая является основным источником поддержки пострадавшего.

Цель программы: психологическое сопровождение несовершеннолетнего, оказавшегося в социально-опасном положении, или в трудной жизненной ситуации, изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе. Создание системы поддержки в настоящее время и на будущее.

Задачи программы:

1. Создать в группе атмосферу взаимного принятия, безопасности, поддержки.
2. Оказать социально-психологическую помощь пострадавшему от жестокого обращения.
3. Обучить адаптивным формам поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе.
4. Помочь семье, в которой воспитывается пострадавший несовершеннолетний, восстановить адекватные взаимоотношения.

Участники: программа предназначена для коррекционно-развивающих занятий с детьми младшего школьного и подросткового возраста, находящимися в социально-опасном положении, в трудной жизненной ситуации.

II. Этапы реализации программы:

1. Организационная работа направлена на разработку и осуществление комплекса мероприятий по выявлению жестокого обращения с детьми, осуществление систематической работы с СРК воспитанников «группы риска».

2. Диагностическая работа предполагает создание банка данных об образе жизни семей воспитанников, о положении детей в системе внутрисемейных отношений,

взаимоотношений подростков с педагогами школы, с одноклассниками. Диагностика на начальном этапе работы.

3. Практическая работа направлена на социальное сопровождение пострадавшего и членов его семьи; оказание несовершеннолетнему психолого-педагогической помощи.

4. Заключительная работа включает вторичную диагностику, оценку результатов, выработку рекомендаций по дальнейшему сопровождению воспитанника.

III. Методы и приемы работы:

- телесно-ориентированная терапия, игротерапия, арт-терапия;
- аутотренинг с использованием записей звуков природы, релаксационной музыки;
- моделирование и анализ заданных ситуаций;
- беседы, лекции, дискуссии;
- этюды;
- упражнения;
- игры с правилами: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные.

IV. Сроки реализации программы

Программа состоит из 10 занятий, которые проводятся один раз в неделю в кабинете психолога или в помещении, где есть возможность свободно двигаться, длительность занятия 50-60 мин. Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии по поводу данного занятия и ритуал прощания.

V. Ожидаемые результаты.

1. Восстановление позитивного отношения к окружающей действительности.
2. Изменение агрессивных форм поведения по отношению к окружающему миру, другим людям, самому себе на более адекватные.
3. Сформированность регуляции эмоционального состояния у детей, снижение тревожности, повышение уверенности в себе.
4. Правовая просвещенность несовершеннолетних в вопросах жестокого обращения.

VI. Механизм оценки результатов

Для оценки эффективности проведенных занятий по программе используются методы диагностики (приложение 1), психологическое сопровождение родителей, рекомендации воспитателям по работе с детьми, подвергшимися жестокому обращению (приложение 2)

Возраст 7-10 лет	Возраст 11-18 лет
------------------	-------------------

Психозэмоциональное состояние по Люшеру	Психозэмоциональное состояние по Люшеру
Шкала явной тревожности для детей (SMAS)	Методика «Шкала тревожности» (Кондаш) или Спилбергера-Ханина
Выявление акцентуаций характера по Шмишеку	Выявление акцентуаций характера по Шмишеку
Опросник Басса-Дарки для определения показателей агрессивности	Опросник Басса-Дарки для определения показателей агрессивности
Проективная методика «Несуществующее животное»	Проективная методика «Несуществующее животное»
Проективная методика «Моя семья»	Проективная методика «Моя семья»
Тест «Лесенка»	Методика изучения уровня самооценки по Будасси

Тематическое планирование групповых занятий для детей

№ занятия	Цель занятия	Кол-во занятий
Занятие 1	Создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников	1
Занятие 2	Развитие умения участников группы анализировать чувства другого	1
Занятие 3	Развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания	1
Занятие 4	Отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения или насилия	1
Занятие 5	Обучение способам выразить свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом	1
Занятие 6	Формирование позитивного отношения к своему телу	1

Занятие 7	Ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии	1
Занятие 8	Обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих	1
Занятие 9	Выработать навыки уверенного поведения	1
Занятие 10	Формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения	1

Программа для детей

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создать благоприятные условия для работы в группе, выработать основные правила работы группы, создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям, способствовать самоанализу участников.

Материалы: ватман, маркеры, бумага формата А4, цветные карандаши, клубок ниток, магнитофон, аудиокассеты, мяч.

Ход занятия:

1. Приветствие

Знакомство участников с целями и задачами работы группы.

2. Упражнение «Знакомство»

Вариант 1.

Цель: разогрев, знакомство участников друг с другом.

Хотя вы уже и знакомы, но наверняка знаете друг о друге не все, и сейчас мы постараемся узнать друг о друге немного больше. Сделаем это таким образом: каждый по очереди (по кругу, по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений и одно желаемое хобби, то, которое вы хотели бы иметь, но которое пока по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем

Ведущий: «У кого в руках мяч, тот называет свое имя и любимое занятие. Следующий должен повторить все то, что говорили до него и назвать свое имя и любимое занятие. Если кто-то ошибается, игра начинается с начала.

3. Выработка правил групповой работы

Ведущий предлагает участникам следующие правила:

- Активная работа на занятии каждого участника.
- Внимательность к говорящему.
- Доверие друг к другу.
- Недопустимость насмешек.
- Не выносить обсуждение за пределы занятия.
- Право каждого на свое мнение.

Все принятые правила записываются на плакате, который на протяжении всего курса находится на видном месте в тренинговом помещении.

4. Упражнение «Клубок»

Цель: сплочение участников.

Дети садятся в круг, ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг пальца и задает любой интересующий его вопрос участнику игры. Например: «Как тебя зовут? Хочешь ли ты со мной дружить? Что ты любишь? Чего ты боишься?» Тот ловит клубочек, обматывает нитку вокруг пальца, отвечает на вопрос, а затем задает свой следующему игроку. Таким образом, в конце клубочек возвращается ведущему. Все видят нити, связывающие участников игры в одно целое, определяют, на что фигура похожа, многое узнают друг о друге, сплачиваются.

5. Игра «Меняемся местами»

Цель: снятие напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Дети сидят на стульях в кругу. Ведущий: «Ребята, у нас у всех есть что-то общее. Посмотрите внимательно друг на друга и поменяйтесь местами те, у кого ... (одинаковый цвет глаз, волос, что-либо в одежде, увлечение...)». Ведущий называет вещи, явления, качества, которые могут объединять несколько детей, и они меняются местами. Ведущий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим.

6. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Цель: способствование углублению процессов самораскрытия, определение личностных особенностей.

Ведущий: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

7. Самый-самый

Цель: укрепление самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Ведущий: «Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть

Каждый участник расскажет о своих достоинствах, которыми он может соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. В заключение поаплодируем «самым-самым».

8. Рефлексия

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятия
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятия и на настоящий момент
- Что ожидаете от нашей следующей встречи?
- Ваши пожелания для участников группы

9. Ритуал прощания

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: развитие умения участников группы анализировать чувства другого.

Материалы: магнитофон, аудиокассеты, ватман или кусок обоев, бумага формата А4, набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях, гуашь, клей, кисточки, листочки бумаги, ножницы, карандаши и фломастеры; предметы с круглым дном: чашка, стакан.

Ход занятия:

1. Приветствие

Пожелания. Все дети садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему, и так до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

2. Разминка «Барометр настроения»

Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

3. Упражнение «Цвета настроений или мое настроение».

человека а статичной позе с пропорциями, характерными для детских рисунков (увеличенная голова, укороченное тело).

4. Упражнение «Изобрази и угадай»

Цель: изучение выражения эмоционального состояния в мимике и пантомимике.

Участники разбиваются на пары. Первый изображает чувство, которое испытывает в данный момент, а второй пытается его отгадать. Затем игроки меняются местами. Если ребята испытывают затруднения в представлении чувств, ведущий предлагает заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия эмоций.

5. Упражнение «Работа с фотографиями (карточками)»

Цель: формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей.

Ведущий:

1) «Рассмотрите внимательно фотографию (карточку-рисунок) и определите, в каком эмоциональном состоянии находится человек, изображенный на данной фотографии. Следует обсудить с детьми возникшие варианты»;

2) «Придумайте историю, которая произошла с этим человеком (ребенком), позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии (карточке-рисунке). Лучше, если таких причин будет несколько».

3) «Испытывали ли вы сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах». Важно, чтобы каждый ребенок высказался и был услышан.

Беседа «Как понять, какие чувства испытывает другой человек»

Ведущий подводит к тому, что чувства другого можно узнать по разным признакам. В заключение все вместе составляют «план узнавания» чувств по следующим признакам: осанка, положение рук, ног, выражение лица, интонация.

Закончить занятие можно рисунком на обсуждаемую тему.

6. Рефлексия (см. занятие 1)

7. Ритуал прощания

Ведущий встает, протягивает вперед руку и говорит что-нибудь типа: «Мне очень приятно было работать с вами!» Затем поднимается один из участников, то же говорит что-нибудь вроде: «Спасибо, всем спасибо» и кладет свою руку на руку ведущего. Таким же образом поступают и другие. Когда правые руки будут задействованы, в дело вступают левые руки, таким образом, каждый говорит два раза. В заключение ведущий говорит: «До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, ручки, магнитофон.

2. Разминка «Каракули»

Вариант 1. Участники изображают свое настроение на листе бумаги, не рисуя чего-то конкретного, используя только линии, формы, цвета. Потом показывают рисунок всем детям, и они угадывают настроение.

Вариант 2. Ведущий: «Возьмите лист бумаги, карандаш или фломастер и начните водить по листу, так как рука захочет. Рисуйте каракули – как в детстве. Когда закончите, посмотрите на то, что получилось. Попробуйте разглядеть в каракулях какие-то образы. Можете что-то дорисовать, закрасить, придумать истории с этими изображениями». Дети угадывают настроение.

Вариант 3. Ведущий: «Сейчас мы попробуем передавать различные чувства, не рисуя ничего конкретного - только лишь простые линии. Нарисуйте счастливые линии... грустные линии... злые линии... усталые линии... тревожные линии».

3. Упражнение «Противоположные чувства»

Цель: раскрытие своего «я», высказывание окружающим о том, что творится у подростка «внутри».

Ведущий: продолжите предложения:

«Мне нравится, когда...»

«Мне обидно, когда...»

«Мне страшно, когда...»

«Я люблю, когда...»

«Я ненавижу, когда...»

«Мне было хорошо, когда...»

«Мне было плохо, когда...»

«Что я делаю, когда мне страшно, плохо, обидно...».

4. Беседа «Как справиться с негативными переживаниями»

Цель: развитие стрессоустойчивости, создание позитивного эмоционального фона.

Ведущий: «Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите их (злость, агрессия, насмешка и т.д.). Положительные эмоции помогают бороться с ними. Назовите их (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.).»

Как еще можно справиться с негативными переживаниями?»

- досчитать до 20,
- улыбнуться,
- подумать о чем-то хорошем,
- написать на бумаге и разорвать,
- сделать оберег от всего страшного и злого («В восточных странах специально создают страшные маски, которые отпугивают зло»).

5. Упражнение «Маска»

Цель: коррекция разнообразных страхов (боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, сказочных персонажей и др.)

Ведущий предлагает создать маску-оберег от своих страхов и тревог, для этого раздаются листы картона с контуром маски и пластилин. Ребятам необходимо вылепить маску, размазывая пластилин пальцами по картону.

Обсуждение: От какого негативного переживания эта маска? Как она действует? А ты можешь сделать тоже самое? Пугает ли она окружающих? Надо ли носить ее с собой?

Ведущий подводит детей к тому, что с любыми переживаниями человек может справиться сам, ему лишь необходима уверенность в своих силах.

6. Релаксация «Приятные воспоминания»

Цель: полное расслабление, снижение эмоционального дискомфорта, развитие позитивных эмоций.

Ведущий: «Сядьте поудобнее и закройте глаза. Я хочу пригласить вас в путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С каждым выдохом ты чувствуешь, что становишься все легче и легче... Постарайся почувствовать себя так, как будто ты паришь в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайся почувствовать, как ты наполняешься ощущением легкости и света. Задержи на мгновение дыхание на вдохе... А теперь выдохни сильно одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями (15 секунд).

Ощути, как это здорово, когда ты чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представь себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю. Представь себе, что с каждым своим вдохом ты вдыхаешь солнечное тепло, с каждым вдохом ты чувствуешь, как солнце наполняет всего тебя теплым светом, и ты становишься все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь ты легко можешь вспомнить то время, когда ты чувствовал себя счастливым. Постарайся вспомнить такой момент, когда ты был абсолютно счастлив... Вспомни такой день, когда ты пережил нечто, что хотел бы повторять вновь и вновь. Ты был счастлив и доволен. Представь себе это событие во всех его деталях, так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайся отметить, что ты переживаешь в этом счастливом воспоминании. Ты сейчас один или вместе с кем-то? Что ты при этом ощущаешь? Что ты видишь, что слышишь? Что ты делаешь в это время? А другие? (30 секунд).

А теперь ты можешь вернуться снова к нам бодрым и отдохнувшим. Сохрани это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда ты этого пожелаешь.

Потянись, немного напряги и расслабь все тело и открой глаза. Возьми листок бумаги и нарисуй свое счастливое воспоминание или опиши его несколькими предложениями. Если ты будешь описывать его словами, то пиши так, как будто это происходит прямо сейчас, то есть пиши в настоящем времени» (10-15 минут). После этого дети показывают свои рисунки или зачитывают свои тексты.

Обсуждение: где ты находился в самый счастливый миг своей жизни? Что ты делал? Кто-нибудь был рядом с тобой? О чем тебе было вспоминать легче всего? Что происходило с твоим телом, когда ты вспоминал об этом мгновении? Какие части тела лучше всего помнят об этом событии? В своей обычной жизни ты чаще вспоминаешь о приятных или, скорее, о неприятных вещах?

7. Рефлексия.

8. Ритуал прощания.

Участники сидят в кругу, берутся за руки. Первый участник поворачивается к своему соседу справа или слева и улыбается ему. При этом можно «взять» улыбку в ладони и осторожно передать ее другому.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: отреагирование отрицательных эмоций, связанных с фактом жестокого обращения.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, заготовленные карточки с названием чувств: страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, удовольствие, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, любовь, гнев, сострадание.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка

Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т.д. Слова приветия и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

2. Упражнение «Подскажи ответ»

Цель: развитие эмпатии, сплочения группы.

Ведущий зачитывает письма ребят (ситуации), которые попали в трудную жизненную ситуацию и не могут с ней справиться. Дети разбиваются на группы, анализируют чувства участников данной ситуации и обсуждают возможные варианты действий сверстника.

Варианты ситуаций:

«В школе ко мне подошли старшеклассники и, угрожая, стали вымогать деньги. Мне пришлось отдать деньги. Через неделю все повторилось. А вдруг так будет всегда. Подскажите, как мне быть? Ваня, 8 лет»;

«Дома папа очень часто меня бьет, хотя я ничего не делал. Я прошу прощения, но это не помогает. Что мне делать? Андрей, 7 лет»;

«Все в классе обзывают меня толстухой и очкариком. Я все время плачу и не хочу больше ходить в школу. Можно ли избежать насмешек? Лена, 9 лет».

3. Упражнение «Изображение эмоций»

Цель: осознание собственных эмоций и чувств других людей.

Выполняется в группах. Детям раздаются карточки с названием чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Ведущий просит вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый ребенок должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке, в виде памятника или небольшой пантомимы. Задача остальных детей – отгадать, памятник какому чувству они видят. После завершения упражнения, ведущий просит детей объяснить:

- как они понимают слова, указанные карточки;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

4. Рисование «То, что меня тревожит»

Цель: снижение тревожности, повышение уверенности в своих силах.

Участникам занятия предлагается на листе бумаги нарисовать то, что их тревожит, тот случай, который не дает им покоя. Далее дети по очереди рассказывают о том, что они изобразили, остальные определяют чувства рассказчика, поддерживают («У тебя все получится», «Ты справишься», «Все равно мы тебя любим и уважаем», «Ты ни в чем не виноват» ...) и предлагают способы освобождения от негативных эмоций.

Обсуждение: Было ли страшно рассказывать о своем рисунке? Правильно ли определили чувства, которые вы испытывали? Что вы чувствовали, когда вас поддерживали?

5. Упражнение «Мысли и чувства»

Цель: обучение различать эмоциональные состояния. Ведущий вместе с детьми перечисляет *мысли, которые «всегда помогут»: Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.*

И мысли, которые «мешают»: Я не умею. Я боюсь. Я плохой. Я не умею. Я не справился. Меня обидели.

Дети показывают настроение, которое этим мыслям соответствует. Ведущий открывает детям правило-секрет: наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

6. Рефлексия (см. занятие 1)

7. Ритуал прощания. Упражнение «Цветок чувств».

Ведущий: «На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии». (Детям предлагаются разноцветные «лепестки», какого цвета им хочется). «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально-приемлемым способом.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыкальные записи, сенсорное оборудование, набор карточек с названием эмоций (чувств).

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий: начнем наше занятие как всегда с приветствия. Встаньте в круг, и давайте по очереди поприветствуем друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность каждого, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Вы можете обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку». Кто начнет?

2. Выступление ведущего и разминка.

Сегодня мы с вами будем танцевать. Но это не просто танцы. Это танцы наших эмоций и чувств. На самом деле все наши чувства находят свое отражение в теле. И мы именно через тело выражаем многие наши чувства. Например, через позу, выражение лица. У грустного человека совсем другая походка, чем у веселого. У человека в гневе совсем другие движения, жесты, чем у человека, переживающего чувства вины или радости.

Давайте потренируемся. Походите по комнате так, будто вы только что выиграли конкурс.

А теперь так, будто вы его проиграли.

А теперь походите так, будто вы только что узнали, что вас обманул лучший друг.

А теперь так, будто вы только что узнали, что вам признались в любви.

Ну вот, теперь ваше тело подготовилось к передаче любых эмоций. Вы уже почувствовали, как по-разному мы двигаемся и выглядим, при переживании разных эмоций?

Есть еще один способ выразить самые разные эмоции – это танец. Вы, конечно, знаете самые разные танцы, которые помогают переживать разные события жизни – веселые и грустные. Но есть специальные танцы – танцы эмоций.

Чаще всего, когда человек переживает сильные эмоции, ему приходится сдерживаться – чтобы не пугать людей, из-за того, что не хочется, чтобы кто-то знал о переживаниях.

Но невыраженные эмоции никуда не уходят. И что происходит, как вы думаете? А когда действий не происходит, все это напряжение сохраняется. Состояние человека постепенно ухудшается. Даже когда все в порядке, настроение у нас может оставаться плохим.

Поэтому, когда мы сможем остаться одни, мы можем позаботиться о том, чтобы негативные эмоции не оставались в нашем теле. Можно выразить эмоции через тело, то есть, делая разные движения. Например, мы можем сгибаться, скручиваться, завинчиваться винтом, вытягиваться как струна. Тело само подсказывает, какие движения оно хочет делать. Нужно только его слушать. В танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные. И сегодня мы попробуем это сделать.

3. Упражнение «Танец моих эмоций»

Цель: освобождение от физических зажимов, связанных со старыми стрессами и критическими ситуациями, работой со страхами и внутренними проблемами.

Ведущий: «Как мы уже говорили, в танце можно выразить тоску, вину, гнев, обиду, страх, тревогу, ревность и многие другие чувства – и хорошие и неприятные.

Представьте себе, каким бы мог стать танец тревоги, радости, гнева. У каждого он будет свой. Сейчас я поставлю музыку. Она нейтральная. Сначала слушайте музыку. Вы можете немного прислушаться к ней, а потом вставайте и начинайте танцевать. Сначала обычно, с привычными для вас движениями. А сами в это время слушайте свое тело. Через некоторое время я выключу свет – это сигнал, что пора переходить к необычным движениям – тем, которые будут выражать ваши чувства. Если вы стесняетесь, закройте глаза, отвернитесь от всех. Это танец не для зрителей, а для вашей души. Начинаем. *Вхождению в танец отводится 5 минут. Но уже через 2 минуты ведущий приглушает свет.*

Начинайте танцевать танец вашей *радости*. Обязательно закройте глаза. Слушайте музыку и свое тело.

Через 7-10 минут, после того как вся группа начнет танцевать, ведущий: «А сейчас на смену радости пришла тревога»... (5 мин.)

На смену тревоги пришла *надежда*... (5 мин.)

А сейчас на смену *надежды* пришла *обида*... (5 мин.)

А сейчас на смену обиды пришел *вина*... (5 мин.)

А сейчас на смену вины пришел *гнев*... (5 мин.)

А теперь танцуйте *танец своего настроения*, такого, какое оно сейчас... (5 мин.).

Обсуждение. Что было самым сложным? Какое чувство ощущалось сильнее – обида или гнев? Какое чувство было танцевать легче, а какое труднее? Какое чувство было сложнее остановить по окончании упражнения? Что нужно делать, чтобы прекратить эти чувства? Возникли ли у вас образы и если да, то какие?

4. «Танцы-противоположности»

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, чувств других людей, развитие эмпатии.

1) разбиться детям на пары, каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими эмоциями могут быть: веселый – грустный, жадный – щедрый, смелый – трусливый, нервный – спокойный, бунтарский – покорный, бодрый – скучающий, сердитый – довольный и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара.

5. Упражнение «Свободный танец»

Цель: развитие межличностной эмпатии.

Ведущий: «Почувствуйте свое тело и настройтесь на танец. Вдохните глубоко и на выдохе сделайте первое движение в вашем танце. Каждый танцует свой танец (5 минут). Позволяете телу свободно двигаться. То есть двигаться так, как тело само захочет. Движения могут быть самые разные, которые только позволяет тело, не пугайтесь их и не стесняйтесь. Единственное – не ждите, что двигаться тело начинает само, «помогите» ему слегка, двигайтесь туда, куда вам хочется. Можете закрыть глаза. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило» (5-7 мин.). Устраивайте иногда такие танцы у себя дома, и вам будет легче переносить негативные чувства, которые по каким-то причинам нельзя выразить открыто.

6. Рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: формирование позитивного отношения к своему телу.

Материалы: бумага формата А4, краски, карандаши, магнитофон, аудиокассеты, листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка «Здороваемся передвигаясь»

Участникам предлагается, свободно передвигаясь по комнате, поздороваться с каждым: пожатием руки, спиной, локтями, лбами и т.д. (варианты приветствия могут предлагать сами дети).

2. Упражнение «Карта моего тела»

Цель: исследование отношения к собственному телу, способствование принятию своих физических особенностей, пониманию и устранению причин недомогания.

Первая «карта». Ведущий: «Закройте глаза, сядьте удобнее и обратитесь к своему телу. Почувствуйте ту часть тела, которая вам нравится. Затем ту часть тела, которая вам меньше нравится или больше напряжена. Представьте те части тела, на которых вы сосредотачивались – в виде фрагментов разного цвета, размера, форм. Посмотрите внимательно на свое тело, какое оно. Какие ощущения у вас возникают, когда вы глядите на руки, голову, ноги, туловище. Какие чувства «живут» в этих частях вашего тела?» Изобразите это в виде рисунков.

Вторая «карта». На второй «карте» соедини вместе все фрагменты, чтобы получился единый образ вместо множества частей. Например, если первая карта выглядела как группа островов, вторая карта должна выглядеть как континент. Используйте цвет, форму, чтобы сделать карту своего тела как можно красивее и отчетливее. Создавая образ, не забудьте любовно включить все части тела. (Можно раскрашивать рисунок пальцами). В заключение проводится обсуждение выбора того или иного цвета, ощущений, которые дети испытывали при выполнении упражнения.

3. Упражнение «Рисунок моего тела»

Цель: осознание отношения к своему телу; помочь участникам выразить на бумаге свои чувства, эмоции, ощущения, прочувствовать локализацию в определенных частях тела.

Вариант 1. Ведущий предлагает детям листы бумаги, на которых они изображают свое тело. В ходе обсуждения обращается внимание на наличие всех частей тела, недостающие дорисовываются. Затем на нарисованной фигуре участники прорисовывают свои чувства и ощущения, отмечая их определенными цветами или символами. Вопросы: о чем говорит цвет? Что вы чувствуете по отношению к рисунку? Как вы себя видите? Почему?

Вариант 2. Предлагаются листы бумаги, на которых заранее нарисованы контуры тел. Ведущий: «Это вы. Возьмите цветные карандаши и раскрасьте «себя» так, чтобы было понятно, о каких частях тела вы заботитесь больше, о каких – меньше, о каких – средне. Может быть, есть части тела, которые болят или еще почему-то требуют от вас большей заботы и внимания.

Вопросы для обсуждения : расскажите о своих рисунках.

Можно раскрасить контур «Эмоционально» («раскрасить образы, которые тебе нравятся/не нравятся/напряжены/где живет страх/ уверенность и т.д.)

4. Упражнение «Снимаем напряжение»

Все участники встают в круг лицом друг к другу. Ведущий предлагает глубоко вздохнуть, одновременно поднимая руки вверх, задержать на 30 секунд воздух в груди. Затем с силой выдохнуть, резко опуская руки вниз и наклоняя корпус вперед. После этого расслабить ноги, слегка сгибая в коленях (30 сек.). Затем опять встать прямо. Упражнение выполняется несколько раз. Последующие разы ведущий акцентирует внимание ребят на ощущениях, возникающих в теле при его напряжении и расслаблении.

5. Релаксация «Раскрасить любовью»

Цель: снижение напряжения, улучшение психологического самочувствия.

Ведущий: «Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Приготовьте ладошки, потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладошки становятся все теплее и теплее... Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви в вашем сердце... Вытяните руки вперед, дайте ладошкам отдохнуть. Почувствуйте, какие они... Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Пошлите от своего сердца любовь, и пусть она по рукам перетечет в ладони и наполнит их... Ощутите эту любовь в своих ладонях, почувствуйте, как ладони «окрашиваются» цветом любви, добра, нежности...

Теперь откройте глаза, раскрасьте соседа цветом любви, нежности, добра, ласки... Вы подходите друг к другу и начинаете «раскрашивать» легкими круговыми движениями сверху вниз по голове, плечам, рукам, туловищу, ногам... Так вы растапливаете льдинки недоверия. Пошлите ему ласковые и добрые слова.

Теперь поменяйтесь ролями».

Обсуждение: Что ты чувствовал, когда «окрашивали» тебя? И когда ты «окрашивал» своего партнера? Видел ли ты тот цвет, в который «окрашивал» тебя партнер? Испытывал ли какие-то ощущения в ладонях, когда «окрашивал» сам? Какие нежные и добрые мысли ты посылал? Что для тебя было трудно в этом упражнении?

6. Рефлексия.

7. Ритуал прощания.

Ведущий: «Мы сегодня плодотворно поработали, и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга».

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: ознакомление детей с адекватными способами выражения личной агрессии.

Материалы: бумага формата А4, плотная бумага, пластилин, магнитофон, аудиокассеты, фломастеры.

Ходя занятия:

1. Приветствие

Ведущий предлагает детям сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

2. Разминка «Племя Тумба-Юмба»

Ведущий делит детей на две группы – враждующие первобытные племена Тумба и Юмба, которые, когда встречаются, демонстративно показывают свое отношение друг к другу:

- сначала топают ногами;
- затем стучат кулаками;
- в конце угрожающе кричат («У-у-у» и «О-о-о»).

3. Лепка собственного гнева «Моя злость»

Цель: обучение ребенка приемлемым способам выражения гнева.

Каждому «члену племени» предлагается вылепить из пластилина свою злость. В конце лепки дети придумывают сказку и рассказывают ее по очереди всем участникам, представляя, таким образом, свое творение.

Ведущий: «Подумайте о той ситуации (человеке), которая вызывает максимально чувство гнева, агрессии с их стороны.

1. Отметьте, в каких частях (части) тела вы максимально ощущает свой гнев. Обсуждение. «На что похож ваш гнев? Можете ли вы слепить свой гнев из пластилина?».

Обсуждение:

- что вы чувствовали, когда лепили свой гнев;
- сможете ли вы поговорить от лица своего гнева (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли ваше состояние, когда вы полностью слепили свой гнев.

2. Что вам хочется сделать с этим персонажем, вылепленным из пластилина.

Можно попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить его детьми:

- что вы чувствовали, когда лепили новый вариант;
- поговорите от лица нового образа;
- какое ваше состояние теперь.

4. Упражнение «Изобрази свою злость (страх и т.п.)»

Цель: снижение страхов, стабилизация эмоционального состояния.

Вариант 1. «Изобразите свою злость в виде животного, существа или какого-либо образа».

Вариант 2. Возьмите плотную бумагу, типа оберточной. Изобразите свою злость, «вырвав» ее из бумаги. Работа с плотной бумагой требует физических усилий и, таким образом, высвобождает энергию. Обсуждение заключается в том, что дети рассказывают о том, что они изобразили, что хотели передать.

5. Упражнение «Злюка-колюка»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Ведущий: «В каждом из нас сидит злюка-колюка, которая заставляет нас раздражаться, драться, обижаться. Представьте, как она выглядит, сейчас из бумаги сделайте ее».

Ведущий берет лист бумаги, мнет, комкает его, надевает на палец и спрашивает: «Что по вашему мнению злюка хочет сказать или она просто рычит, лает? Начните говорить голосом злюки. Теперь разместите ее на теле, например, приколите к одежде, положите в карман, туда, где хочется. Достаньте ее снова, измените ее вид, поговорите с ней, разверните бумагу, снова помните и посмотрите, что получилось».

Обсуждение: какая злюка теперь? Хочется ли ей злиться, ругаться...? Почему она изменилась? Как мы справились со злостью? Подумайте, нужна ли человеку в жизни злость?

6. Притча «О змее»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ведущий: «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали

бросать в нее камни, таскать её за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Ведущий: «Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна человеку злость? В каких случаях?»

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В результате обсуждения участники приходят к выводу, что агрессия нужна для самозащиты. Агрессия иногда помогает человеку постоять за свою честь и за честь других. Дети подводятся к понятиям:

- **КОНСТРУКТИВНАЯ** агрессия (направлена на защиту себя и других, на завоевание независимости и свободы);

- **ДЕСТРУКТИВНАЯ** агрессия (это насилие, жестокость, ненависть и злоба, это попытка самоутверждения за счет унижения других).

Обсуждение: Подумайте, в какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь? Какие виды агрессии вы испытывали на себе? Кто был источником агрессии? Почему обидчик так поступил?

7. Рефлексия (см. занятие 1)

8. Ритуал прощания.

Ведущий: «Давайте встанем в круг. Мы будем благодарить друг друга за сегодняшнюю работу. Начну я: «Спасибо Катя, мне было приятно выполнять с тобой упражнения...А теперь давайте поаплодируем друг другу. До свидания!»

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих.

Материалы: бумага формата А4, карандаши, магнитофон, аудиокассеты.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий задает вопрос о том, какое настроение в данный момент у каждого подростка. Затем просит тех ребят, которые оценивают свое настроение как положительное, поделиться им с теми, у кого оно недостаточно хорошее. Для этого подросток свое настроение перекидывает другому человеку вместе с резиновым мячиком. И вновь психолог интересуется настроением каждого участника группы.

2. Разминка

«Спичка». Группа рассаживается в тесный круг. Ведущий зажигает спичку и передает ее по кругу. Тому, у кого в руках спичка погаснет, члены группы задают любые три интересующие их вопроса. Ответивший на вопросы снова зажигает спичку и передает ее по кругу. После окончания упражнения обсуждаются чувства и мысли членов группы.

3. Беседа «Почему люди бывают агрессивными»

Цель: обучение детей адекватным способам реагирования на агрессивное поведение окружающих.

Что такое агрессия? Агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического вреда. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. Почему люди бывают агрессивными? Что чувствует агрессивный человек? Что чувствует его жертва? Виноват ли тот, на ком срывают злость? Во время обсуждения ведущий подводит детей к мысли, что они – жертвы и не виноваты в том, что с ними произошло.

4. Игра на снятие агрессии. Предложить участникам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг.

5. Упражнение «План безопасности»

Ведущий предлагает детям обсудить ситуации агрессии, в которые они попадали, и подводит их к мысли о необходимости составления «Плана безопасности».

Примерные пункты плана:

- если спора (драки) не избежать, постарайтесь выбрать для него безопасное помещение, из которого можно свободно выйти в случае необходимости;
- заранее поговорите со взрослыми, которым доверяете, и предупредите, что в случае необходимости вы придете к ним. Если вы становитесь жертвой агрессивного поведения дома, то предупредите второго родителя (сестру, брата, бабушку и т.п.), куда вы отправитесь в случае опасности;
- всегда носите при себе карточку с номерами телефонов и адресами кризисных центров, номерами телефонов доверия;
- старайтесь не находиться с обидчиком наедине;
- ни под каким предлогом не соглашайтесь на встречу с ним один на один, даже если он обещает извиниться, помириться;
- во время спора не огрызайтесь, не замахивайтесь и не принимайте позицию неуверенного поведения. Лучше согласиться со всем, что говорит обидчик, и сразу уходить в безопасное место;
- убегая, не следует прятаться в темных подъездах, под столом и т.п. Наоборот, надо постараться выбежать на людную улицу, в класс, где идет урок, и т.п.

6. Прогрывание ситуаций

Дети делятся на тройки. Каждой из них предлагается ситуация (либо дети придумывают сами), которую они разыгрывают в соответствии с «планом безопасности». Остальные предлагают другие варианты разрешения ситуаций.

7. Рефлексия (см. занятие 1)

8. Ритуал прощания

Давайте возьмемся за руки. Посмотрим друг на друга. Постараемся получше почувствовать друг друга. Сейчас кто-нибудь из нас войдет в круг и пойдет вдоль него по часовой стрелке, останавливаясь около каждого участника в тот момент, когда участник скажет ему комплимент. После того как первый участник пройдет четверых из нас, второй начинает движение вслед за ним и т.д. по очереди.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: выработать навыки уверенного поведения.

Материалы: бумажки, треть которых с надписью «волк», треть — «коза», треть — «козленок», магнитофон, аудиокассеты, мяч.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий: У меня в руках клубочек. Сейчас мы будем передавать его по кругу, приветствуя друг друга словами: «(Имя), я рад (а) тебя видеть. Я начну, а продолжит тот, кто сидит слева от меня.

2. Дискуссия «Признаки уверенного человека и последствия неуверенности в себе»

Цель: повышение уверенности в себе, развитие самопознания.

Давайте сейчас вместе подумаем, по каким признакам мы можем отличить уверенного в себе человека от неуверенного. Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя при разговоре? Посмотрите на плакат, может быть написанные выражения вам помогут:

- спокоен и доброжелателен;
- смотрит в глаза;
- вежлив, но настойчив;
- не спешит, когда принимает решение;
- в споре говорит о поступках других, а не оценивает их;
- легко говорит о себе, не боится раскрывать свои чувства и мотивы поступков;
- не проявляет враждебности или агрессии, т.к. ничего не боится;
- легко воспринимает критику, потому что для него главный судья — он сам;
- называет настоящие (истинные) причины своего поведения или просьбы, так как считает их важными.

Неуверенность же в себе может привести к крайне неблагоприятным последствиям. Каким?

3. Ролевая игра

Цель: повышение самооценки, развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ведущий: «Сейчас мы будем пробовать применять навыки уверенного поведения в жизни для разрешения конкретных жизненных ситуаций». Ведущий может задать тему ролевой игры или обратиться к участникам группы с тем, чтобы они предложили свои ситуации (например, надо спросить прохожего, как добраться до определенной улицы, каким видом транспорта лучше ехать; купив вещь и дома обнаружив брак, нужно пойти в магазин и поменять на качественную).

Обсуждение: Что удалось сделать? Что не удалось? Что вы чувствовали? Какое поведение демонстрировали участники? Что еще можно сделать в этой роли, как изменить ситуацию?

4. Проективный рисунок

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

Всем предлагается выполнить два рисунка: «Я такой, какой есть» и «Я такой, каким хочу быть». На выполнение отводится 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона рисунка не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты, затем

произвольно выбирается один. Ставится так, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке, – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор рисунка не объявляет себя. После того как все желающие выскажутся, можно попытаться определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает наиболее понравившиеся ему реплики. Таким образом обсуждаются все рисунки. При обсуждении следует отметить тех, чьи интерпретации понравились авторам рисунков.

5. Упражнение «Чашка уверенности»

Цель: снижение эмоционального напряжения.

Дети под музыку для релаксации выполняют задания ведущего: «Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Постарайтесь мысленно нарисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще... Отливайте из своей в пустые и не жалейте. А сейчас посмотрите снова в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло?.. Ваша чашка особенная — волшебная. Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка — твоя! Она наполнена твоей уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажем: "Это я! У меня есть такая чашка!"

6. Игра «Я желаю себе и другим...»

Все стоят по кругу, передавая мяч друг другу, участники произносят пожелания: «Я желаю себе и другим...»

7. Рефлексия (см. занятие 1)

8. Ритуал прощания

«Поблагодарите друг друга за совместные игры, обнимите как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд».

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: формирование позитивного представления о будущем; создание условий, способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

Материалы: бумага формата А4, краски, кисти, карандаши, фломастеры, магнитофон, аудиокассеты, свеча, игрушки-амулеты по числу участников.

Ход занятия:

1. Приветствие

Ведущий игрок приветствует примерно так: «Здравствуйте все, кто добр и справедлив!» или говорит комплимент: «Чудесно выглядят все хитрые и предусмотрительные!» Фраза должна содержать какую-либо характеристику состояния, качества и т.п. Кто относит эту фразу к себе, отвечает: «Спасибо» или «Добрый день».

2. Разминка «Меняющаяся комната

Цель: снижение мышечных напряжений

Ведущий: «Давайте сейчас медленно будем ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные, усталые...»

3. Упражнение «Автобиография»

Цель: рефлексия образа «Я»

1. «Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, ваши самые ранние воспоминания, повторяющиеся детские сны, события. Как это повлияло на вас. Основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним и интересам. Нас здесь будет интересовать внутренняя история нашей жизни, события и люди, которые повлияли на нее, как происходило взаимодействие с ними. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о жизни год за годом, другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Самое важное – написать любым способом. Ваше развитие в целом:

- Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни?
- Как вы изменились с тех пор?
- Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя?
- Какие маски вы носили?
- Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них?
- Какие стереотипы (устоявшееся отношение к происходящим событиям, действиям, поступкам) вы замечаете в своей жизни?
- Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

2. Проиллюстрируйте все это рисунками.

3. Придумайте миф или сказку о своей жизни. Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками. Вопросы: если бы вам пришлось ее озаглавить, какое бы название и подзаголовок вы дали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно? В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?»

4. Упражнение «Золотая рыбка»

Цель: повышение эмоционального тонуса, развитие навыков оптимистичного мировосприятия.

Каждый участник перед группой делает короткое сообщение на тему: «Какие три желания я попросил бы выполнить золотую рыбку, понадишь она мне в руки». Обсуждение: легко ли было выбрать три желания? Не остались ли какие-либо желания забытыми? Может ли ваши желания выполнить кто-либо другой, помимо золотой рыбки? Можете ли вы сами что-либо сделать для выполнения этих желаний?»

5. Упражнение-визуализация «Прошлое-настоящее-будущее»

Цель: развитие способности к целеполаганию.

Детям предлагается вспомнить, что происходило с ними до занятий, как они себя чувствовали, проанализировать, какие изменения в их жизни происходили во время

занятий, и представить свое будущее. По окончании визуализации ребята должны изобразить свои чувства на трех листах - «Прошлое», «Настоящее», «Будущее» - при помощи цветowych пятен. Пятна могут быть любой формы, размера. Средства для изображения ребенок выбирает сам.

6. Подведение итогов работы группы. Рефлексия всего курса занятий

- Расскажите о своих ощущениях в начале занятий.
- Как изменились ваши чувства?
- С какими трудностями столкнулись в процессе работы, чем они обусловлены?
- Какое упражнение оказало влияние на ваш эмоциональный фон?
- Сравните свое настроение на начало занятий и на настоящий момент.
- Ваши пожелания для участников группы.

Список используемой литературы

1. Баркан А.И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001–432 с. (Практическая психология).
2. Воронова А.А. Арт-терапия для детей и их родителей/ А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253с.:ил. – (Психологический практикум).
3. Копытие А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков. 2-е стереотип.изд. – М.: «Когито-Центр», 2014. – 197 с.
4. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. - СПб.: Речь, 2003. – 256 с. Серия – психологический практикум.
5. Моница Г.Б., Раннала Н.В. М77 Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
6. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: П86 тренинги/авт-сост.О.Н. Рудакова. – Волгоград: Учитель, 2008, 199с.
7. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА. – 400 с. – (Практическая психология).
8. Сборник методических материалов подготовлен коллективом авторов в составе: Лебедева Т.С., Тимофеева С.Н., Румянцев Л.Л., Савин Г.И., Кисина Т.С., Каманина Л.О., Орлова Т.Л., Панакушина М.А. и др., Ярославль, 2005
9. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 320 с.
10. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь; 2008. – 192 с.
11. Фурманов И.А. Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов/И.А. Фурманов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2010. – 351с.:ил. – (Библиотека психолога).

В том числе, Методики и опросники:

- Методика диагностики акцентуаций характера (опросник К. Леонгарда - Г. Шмишека).
 - Опросник РОД (родителей оценивают дети).
 - Исследование конфликтности подростков методом незаконченных предложений.
 - Методика определения эмоциональной напряженности.
 - Изучение самооценки личности.
 - Методика изучения тревожности как свойства личности (Спилбергера-Ханина).
 - Поведение в конфликтной ситуации.
 - Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера).
 - Тест Гилфорда (диагностика социального интеллекта).
 - Личностный опросник ММРІ (углубленная диагностика психологических особенностей личности!
 - Тест Ландольта (диагностика работоспособности).
 - Факторный личностный опросник Кеттелла.
 - «Тест акцентуаций свойств темперамента» (ТАСТ).
 - Фрустрационный тест Розенцвейга (диагностика реакции в стрессовых ситуациях).
 - Цветовой тест Люшера - экспресс-диагностика показателей нервно-психического состояния, как устойчивых в привычных для него условиях жизнедеятельности.
 - Тест Сонди (диагностика эмоционального состояния, влечений и потребностей).
- Эмоционально-волевая сфера:*

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению.

Модификация А.Д. Андреева,

Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина),

Диагностика коммуникативных навыков (Модификация КОС 2),

Личностный опросник Кеттелла (подростковый вариант, переработка Ясюковой),
социально-психологическое тестирование

При необходимости:

Интеллектуальная сфера:

Методика определения уровня умственного развития (ГИД, КИТ, Субтесты Векслера).

Сформированность высших психических функций:

10 слов Лурия,

корректирующая проба,

Таблица Шульте,

простые аналогии,

исключение лишнего

1. Психологическое сопровождение родителей

ЦЕЛЬ: способствовать установлению и развитию отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком.

Работа предусматривает:

1. Выявление общих сведений о воспитании и развитии ребенка в семье, его склонности и интересы.
2. Коррекция отношений – расширение возможностей понимания своего ребенка; выработка новых навыков взаимодействия с ребенком, активизация коммуникаций в семье.
3. Возможность обсуждать и развивать родительское отношение к воспитанию и обучению детей, к особенностям работы педагогов, администрации, что позволит сблизить индивидуальные контексты общающихся с целью поиска вариантов разрешения конфликтов ситуациях.
4. Прогнозирование положительной динамики в плане развития демократического стиля взаимоотношений педагогов, родителей и детей.
5. Изменение отношения родителей к конфликту как к противоречию, требующему конструктивного общения, поиска альтернативных вариантов выхода из проблемной ситуации. Увеличивается доля самостоятельности и продуктивность родителей в разрешении трудных ситуаций.

Индивидуальные консультации (проводятся в течение всего времени)

Цель: формирование у родителей эффективных (правильных) способов общения с ребенком.

Задачи:

1. Формировать у родителей способность понимать эмоциональное состояние, переживания, личностные особенности ребенка.
2. Осуществлять психолого-педагогическое просвещение с целью повышения психологической грамотности.

Форма работы с родителями: психологические беседы с родителями.

План изучения семьи для успешной работы с родителями:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений: гуманизм или жестокость, ответственность или анархия.
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребенка.

5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Рекомендации родителям

- Поощрять свободную экспрессию ребенка, особенно тех чувств, которые заторможены или подвергнуты сомнению.
- Развивать у ребенка чувство гордости за себя, за проявление самостоятельности и стремления быть собой.
- Уменьшать чувства вины по поводу любой попытки самоидентификации и независимости.
- Предоставить ребенку достаточное общение со сверстниками.
- Устранять болезненные чувства, являющиеся результатами неоправдания надежд семьи и навязанными ею ролями.
- Развивать у ребенка собственные предпочтения, а также сохранять свою собственную таким образом приобретенную позицию.
- Поощрять инициативу ребенка.
- Предоставить самому принимать решения.

2. Рекомендации воспитателям по работе с детьми, подвергшимся жестокому обращению

Что делать, если ребенок сообщает о насилии или жестоком обращении над ним?

1. Отнеситесь к ребенку серьезно.
2. Попытайтесь оставаться спокойным.
3. Успокойте и поддержите ребенка словами:
 - «Хорошо, что ты мне сказала. Ты правильно сделала»;
 - «Ты в этом не виновата»;
 - «Не ты одна попала в такую ситуацию, это случается и с другими детьми»;
 - «Мне надо сказать кое-кому (социальному педагогу и инспектору по делам несовершеннолетних) о том, что это случилось. Они захотят задать тебе несколько вопросов. Они помогут сделать так, чтобы ты чувствовала себя в безопасности» (Помните, что вы можете дать понять ребенку, что вы понимаете, что он чувствует по этому поводу). Скажите ребенку: «Бывают такие секреты, которые нельзя хранить, если тебе сделали плохо».
4. Не думайте, что ребенок обязательно ненавидит своего обидчика или сердится на него (он может оказаться членом семьи, родителем или опекуном).
5. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги ребенка.
6. Следите за тем, чтобы не давать обещаний, которые вы не можете исполнить (например: «Твоя мама не расстроится» или «С тем, кто тебя обидел, ничего не сделают»).

Если ребенок говорит об этом в группе:

Покажите, что вы приняли это к сведению, например: «Это очень серьезно. Давай мы с тобой поговорим об этом позже», и смените тему. Организуйте разговор с ребенком наедине и чем скорее, тем лучше.

Процедура действий:

1. Сообщите директору о том, что ребенок рассказал вам о насилии, жестоком обращении.
2. Подождите сообщать родителям до тех пор, пока директор и сотрудники милиции не определят, когда и как это следует сделать.
3. Планируйте дальнейшие действия вместе с сотрудниками милиции. Выясните, собираются ли они приехать домой к ребенку и когда собираются, или они ограничатся только беседой.
4. Сообщите милиции всю информацию, касающуюся ребенка и его семьи, которая может помочь при планировании дальнейших действий.
5. Спросите ребенка, не хочет ли тот, чтобы при нем оставался воспитатель для поддержки при разговоре с милицией. Уважайте желания ребенка. Ребенок может захотеть, а может не захотеть, чтобы с ним был какой-нибудь взрослый.
6. Поговорите с коллегой или с кем-нибудь, кому вы доверяете, о своих чувствах. Такие случаи всегда тяжело переживаются. Вам тоже нужна поддержка.
7. Поддерживайте связь с ребенком, которому необходима постоянная поддержка (например, скажите ему: «Если захочешь поговорить, я всегда готов тебя выслушать»).
8. Уважайте право ребенка на уединение, не выдавая его другим педагогам и детям.

ВОСМИЦВЕТНЫЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА*(тест цветовых выборов Люшера)*

При опросе цвета располагаются на белом фоне, равномерно и достаточно ярко освещенном. ВОСМИЦВЕТНЫЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА

После первого и второго опроса психолог записывает выборы испытуемого, используя общепринятую символику:

1 — темно-синий цвет; 2 — сине-зеленый; 3 — оранжево-красный; 4 — желтый; 5 — фиолетовый; 6 — коричневый; 7 — черный; 0 — серый цвет.

Для условного обозначения положения цветов в разных позициях используются следующие обозначения:

Явное предпочтение — «+» (знак сложения). Предпочтение цвета — «х» (знак умножения). Безразличие к цвету — «=» (знак равенства). Антипатия (или неприятие) — «—» Знак вычитания.

Значения восьми позиций. После того как все 8 цветов расположены в порядке предпочтения и обозначены соответствующими знаками, можно выделить следующие отношения или функции:

1-я позиция — цвет, который нравится больше всего, указывает на основной способ действия, т.е. средство для достижения целей, стоящих перед обследуемым.

2-я позиция — обычно цвет в этой позиции также обозначается знаком «+», и в этом случае он означает цель, к которой стремится испытуемый.

3-я и 4-я позиции — обычно цвета, стоящие в этих позициях, обозначаются знаком «х» и указывают на истинное положение вещей, ситуацию или образ действия, вытекающий из данной ситуации (например, синий цвет в этом случае будет означать — испытуемый чувствует, что находится в обстановке покоя или же что обстановка требует, чтобы он действовал спокойно).

5-я и 6-я позиции — цвета, находящиеся в этих позициях и обозначенные знаком «=», указывают на специфические особенности, не вызывающие неприязни, не связываемые с существующим положением дел, незадействованные в данный момент резервы, особенности личности.

7-я и 8-я позиции — цвет в этих позициях, помеченный знаком «—», означает существование подавленной потребности или потребности, которую следует подавить потому, что ее реализация привела бы к неблагоприятным результатам. - Значения восьми цветов:

1. Синий — потребность в покое.
2. Зеленый — потребность в самоутверждении.
3. Красный — потребность в целенаправленной активности.
4. Желтый — потребность в спонтанной активности.
5. Фиолетовый — победность красного и капитуляцию синего.
6. Коричневый — чувственную основу ощущений.
1. Черный — отрицание красок жизни и самого бытия.

2. Серый — укрытие от внешних воздействий, освобождение от обязательств, отгораживание [213. С. 105—108].

Разметка выборов. При повторном выборе цветов, если два или более цвета меняют позицию, но все же остаются рядом с цветом, который был их соседом по первому выбору, то группа существует, и именно эту группу цветов следует обвести кружком и пометить соответствующим функции знаком. Очень часто эти группы несколько отличаются от простой группировки по парам.

Пример:

1-й выбор — 31542687

2-й выбор — 35142678

Группирование выполняется следующим образом:

3 1 5 4 2 6 8 7

3 (5 1) (4 2 6) (7 8)

+ x x = = = — — —

Делая пометки в протоколе такого теста, следует руководствоваться следующими *правилами*:

1. Первая группа (или одна цифра) помечается «+».
2. Вторая группа (или одна цифра) помечается «x».
3. Последняя группа (или одна цифра) помечается «—».
4. Все остальные цвета помечаются знаком «=».

Там, где имеются пары цветов, при интерпретации следует использовать их, а не отдельные цвета.

Иногда одни и те же цвета при 1-м и 2-м выборе будут снабжены различными знаками. В этом случае каждый выбор следует пометить отдельно:

++ x = = — — — —

5 1 3 4 2 6 8 7

3 5 1 4 2 7 6 8

+ x x = = = — — —

Обычно второй выбор бывает более *спонтанным* и поэтому более валидным, чем первый, особенно в случае сомнений. В этой связи при пользовании таблицами следует учитывать в первую очередь группировку и пометки, сделанные при втором выборе.

Может оказаться, что какие-либо номера являются общими для двух функциональных групп и тогда следует интерпретировать обе группы соответствующими пометками в протоколе:

++ — — —

+ x x = = = = — —

5 1 3 4 8 6 2 7 1-й выбор

3 1 5 4 8 7 2 6 2-й выбор

++ x ===== _ —

В таком случае в таблицах нужно смотреть следующие группы: +3+1, x x5, =4=8, —2—6 (имеются еще также дополнительные группы: +3—6 и +3—2).

Тревоги и компенсации. Четыре основных цвета символизируют основные психологические потребности, поэтому в случае нормального протокола теста эти цвета должны находиться в начале ряда либо в пределах первых 5 мест. В том случае когда они расположены иначе, это указывает на наличие какого-либо физиологического или психологического отклонения, которое тем серьезнее, чем ближе к концу ряда помещен основной цвет.

Когда один из основных цветов (синий, зеленый, красный или желтый) занимает одну из 3 последних позиций ряда (6-, 7-или 8-ю), это указывает на неприятие, и данный цвет помечается знаком «—». Любой цвет, стоящий в ряду после отмеченного, также должен быть отмечен знаком минус («—»). Другими словами, если основной цвет занимает, например, 6-ю позицию, то цвета, стоящие на 7-й и 8-й позициях, также помечаются знаком «—». Все цвета, символизирующие в этом случае источники тревоги, сопровождаются дополнительными знаками — буквой «А» (сокращение от англ. anxiety — тревога).

Пример:

.... 3 6 7

А А А

Независимо от степени осознанности источник стресса вызывает компенсирующее поведение, характер которого символизирует цвет, помещенный на первую позицию. Данный цвет обозначает ведущий способ компенсации в тех случаях, когда отвергается какой-либо основной цвет. Чтобы обратить на это внимание, когда в конце ряда предпочтений есть пометка «А», цвет, занимающий первую позицию, помечается буквой «С» (сокращение от англ. compensation — компенсация).

Пример: 4 8 7 2

+ = — —

С А

В ситуациях когда предпочтения отдаются *ахроматическим* цветам — коричневому (6), серому (8) или черному (7), это может означать негативное отношение к жизни. Если один из данных цветов занимает какую-либо из трех первых позиций, то можно говорить о том, что указанная компенсация не является «нормальной» и выражает в некотором смысле степень «утрированности» поведения. Такие цвета, а также цвета, стоящие на предшествующих позициях, следует пометить знаком «+» и буквой «С».

Пример:

3 4 8

+++

С С С

В некоторых случаях, когда серый, коричневый или черный цвета занимают одну (или несколько) из трех первых позиций и в то же время на позициях 6-, 7- и 8-й нет ни одного из основных цветов, цвет, стоящий в 8-й позиции, следует рассматривать как символизирующий тревогу. Он должен быть отмечен буквой «А».

Пример:

3 4 8 . . 6 5 7

+++—

С С С А

Иными словами, если есть тревога, то должна быть компенсация и, наоборот, если есть компенсация — должна быть тревога.

Интенсивность тревоги и компенсации. Психологический или физиологический дефект, вызывающий тревогу, считается относительно слабым, если основной цвет находится на 6-й позиции, и более серьезным, когда такой цвет занимает 8-ю позицию. Это позволяет говорить об интенсивности тревоги. Мы будем помечать восклицательными знаками «!» цвета, символизирующие *источники тревог*, в соответствии со следующими правилами:

1. Если основной цвет занимает 6-ю позицию — один !.
2. Если основной цвет занимает 7-ю позицию — два !.
3. Если основной цвет занимает 8-ю позицию — три !.

Пример:

. 2 4 3

— — — —

А А А

!!! !!!

Таким образом, интенсивность тревоги измеряется количеством знаков «!».

Аналогичный способ используется и для фиксации и измерения степени компульсивности, связанной с компенсациями. При этом помечают восклицательными знаками «!» цвета, символизирующие *источники компенсаций*, руководствуясь следующими правилами:

1. Если компенсация символизируется каким-либо основным цветом или фиолетовым — данные позиции не помечаются.
2. Если серый, коричневый или черный занимает 3-ю позицию — один !.
3. Если серый, коричневый или черный занимает 2-ю позицию — два !.
4. Если серый, коричневый или черный занимает 1-ю позицию — три !.

Пример:

7 8 6

+++

С С С

!!! !!!

После того как в протоколе опроса проделаны обычные операции (группирования и разметки функций), соответствующие позиции необходимо пометить буквами «С» и «А» и согласно приведенным выше правилам расставить восклицательные знаки «!», подсчитать их количество в первом и втором выборе.

Пример:

	!!!	!!				!	!!		Всего 8!
	С	С				А	А	А	
	+	+	х	х	=	—	—	—	
1-выбор	8	6	5	1	3	4	2	7	
2-выбор	7	8	6	1	5	2	4	3	
	+	+	+	х	х	—	—	—	
	С	С	С			А	А	А	
	!!!	!!	!			!	!!	!!!	Всего 12!

Если во втором выборе оказывается меньше восклицательных знаков, чем в первом, то общий прогноз можно считать благоприятным. Если же наблюдается обратное, то неблагоприятный прогноз более вероятен. Таким образом, мы получаем практический способ прогноза реакции на улучшение условий. Количественной мерой интенсивности тревоги в целом является сумма «!».

«Актуальная проблема». Характер какой-либо неудовлетворенной потребности вместе с компенсацией как попыткой ее разрешения позволяет определить тип конфликта. Тревога плюс ее компенсация дают возможность характеризовать актуальную проблему — именно такая проблема или конфликт могут являться отправной точкой для психологической или медицинской терапии.

Прогностическим критерием для оценки актуальных проблем в цветовом тесте выступают сравнения наиболее предпочитаемых («+»-функции) и наиболее отвергаемых цветов («—»-функции). Такие сравнения позволяют определить характер актуальных проблем.

Интерпретации, приведенные в таблице «+»-функций, показывают основные компоненты таких проблем: сам источник стресса и способ, применяемый в попытке этот стресс преодолеть. В простейшем случае это характеризуется парой цветов, занимающих 1-ю и 8-ю позиции. Общий случай требует привлечения нескольких пар цветов в порядке значимости проблем ими символизируемых.

В цветовом тесте разработана система правил приписывания степени актуальности проблемам, символизируемым цветами, занимающими различные позиции в ряду предпочтений. При этом учитывается тот факт, что тревога имеет несколько большее психологическое значение, чем компенсация.

Порядок значимости актуальных проблем:

Номера позиций	Пример (см. выше):	Компенсации/Тревоги
1) 1-я 8-я	Наиболее значима	+7-3
2) 1-я 7-я		+7-4
3) 2-я 8-я		+8-3
4) 2-я 7-я		+8-4
5) 1-я 6-я		+7-2

6) 2-я 6-я		+8-2
7) 3-я 8-я		+6-3
8) 3-я 7-я		+6 - 4
9) 3-я 6-я	Наименее значима	+6-2

После окончания разметки цветowych выборов дается описание личности обследуемого по таблицам интерпретации.

ТАБЛИЦЫ ИНТЕРПРЕТАЦИЙ

Таблица I. «+»-функции

+8 (СЕРЫЙ)

+8. Тенденция к пассивности, отходу от социальных контактов, ограничение сферы общения, опустошенность, усталость.

+8+1 Потребность в покое, избегание конфликтов, зависимость позиции, конформность установок, пессимистичный настрой, стремление к расслаблению и отдыху. Избирательность в контактах. Интровертированность. Инертность, склонность к раздумью.

+8+2. Пассивно-оборонительная позиция. Окружающая среда расценивается как враждебно настроенная, что вызывает пассивное противодействие, сопротивление внешним воздействиям бесконфликтным путем, стремлением оградить себя от излишних контактов, но сохранить свою позицию и престиж. Трезвая, рассудочная оценка ситуации. Ригидность установок.

+8+3. Смешанный тип реагирования, создающий внутреннее напряжение и конфликт разнонаправленных тенденций. Мотивация избегания неуспеха и осторожность противодействуют спонтанной активности, стремлению к самореализации, высокой поисковой активности, мотивации достижения. Эгоцентричность установок при внешней сдержанности их проявлений.

+8+4. Смешанный тип реагирования. Столкновение эмоциональной неустойчивости, стремления к социальной причастности и эмоциональной вовлеченности с невозможностью реализации этих насущных потребностей и необходимостью повышения самоконтроля, с тенденцией к ограничению контактов. Стремление к избеганию ответственности.

+8+5. Пассивно-созерцательная позиция, сензитивность, тонко нюансированная чувствительность, ирреальность и субъективизм в оценке жизненных явлений, тенденция к идеализации окружающей действительности, черты эмоциональной незрелости. Индивидуалистичность в сочетании с повышенной ранимостью, выраженная избирательность в контактах. Осторожность и инертность в принятии решений. Трудности адаптации. Эстетическая ориентированность, тонкость вкуса.

+8+6. Пассивность, сочетающаяся с беспокойством и мнительностью, ощущение непреодолимых трудностей, потребность в избавлении от их гнета, тревожное состояние, фрустрированность насущных потребностей, отсутствие возможности спонтанной самореализации, усталость и плохое самочувствие, сниженный фон настроения. Потребность в помощи и отдыхе.

+8+7. Смешанная позиция, сочетающая в себе ограничительную функцию пассивности с выраженным чувством внутреннего протеста против сложившихся обстоятельств (судьбы), неприятие ситуации, задевающей самолюбие и фрустрирующей насущные потребности личности. Потребность в освобождении от гнетущих обстоятельств, несправедливости. Наряду со сниженным фоном настроения и активности — эмоции гнева.

+1 (СИНИЙ)

+1. Потребность в прочной и глубокой привязанности, эмоциональном комфорте и защите от внешних воздействий. Дружелюбие, конформность установок. Аффiliationная потребность является ведущей и поэтому — наиболее травмируемой мишенью. Интровертированность, избирательность в контактах, аналитический склад ума, вдумчивый подход к решению проблем, инертность в принятии решений. Пассивная позиция. Тормозные черты, преобладание трофотропных тенденций, всплески активности быстро сменяются усилением парасимпатического тонуса.

+1+8. Вышеописанные тенденции (см. +1) служат инструментом достижения покоя и избавления от стресса. Выраженная склонность к ограничению контактов, расслаблению, избеганию конфликтов.

+1+2. Вышеописанные тенденции (см. +1) служат инструментом для достижения нормальных условий работы и взаимодействия с окружающими на основании вдумчивого, рассудительного, трезвого подхода при решении проблем. Потребность в оберегании своей социальной позиции от посягательств, повышенное чувство собственного достоинства, потребность как в самоуважении, так и сохранении личного реноме в глазах значимых окружающих. Склонность к системному мышлению, тяга к сферам точных знаний. Деликатность в сфере межличностных контактов сочетается с упрямством в отстаивании своей позиции. Мотивация избегания неуспеха при достаточно ригидных установках и упорстве в своих начинаниях. Черты повышенной аккуратности и внимания к деталям.

+1+3. Конфликтное сочетание разнонаправленных тенденций: высокой мотивации избегания неуспеха и мотивации достижения. Выраженная склонность к спонтанной самореализации сталкивается со столь же высокой тенденцией к избеганию конфликтов, повышенным контролем над своими чувствами и поведением. Уравновешивая друг друга, эти тенденции создают внешне гармоничный поведенческий паттерн, чреватый психосоматическими расстройствами в связи с блокированностью как поведенческого, так и невротического канала отреагирования. Эротичность в сфере влечения к противоположному полу сочетается с эмпатийностью (умение сопереживать), что может служить основой для гармоничных отношений.

+1+4. Смешанный, эмоционально неустойчивый паттерн индивидуально-личностных свойств, выявляющий высокую подверженность внешним (средовым) воздействиям. Ранимость, чувствительность, зависимость от значимых других, повышенный самоконтроль и конформность установок сочетаются с тенденцией к легкой смене настроения и устремлений, вживаемостью в разные социальные роли. Склонность к экзальтации, потребность нравиться окружающим. Энтузиазм и стремление к сопричастности интересам референтной группы легко сменяются тенденцией уйти от излишней ответственности, участие и сопереживание более значимы, чем конкретные цели. В работе значение придается больше самому процессу как удовлетворяющему ведущим тенденциям, чем его окончательному результату. Большое значение придается произведенному впечатлению и дружелюбными отношениями с окружающими.

+1+5. Пассивно-созерцательная позиция, высокая чувствительность к внешним воздействиям, тонкая нюансированность чувств во взаимоотношениях с окружающими и в оценке явлений жизни. Незрелость позиции, ранимость, трудности адаптации, избегание конфликта и поэтичность натуры, сентиментальность, эстетическая ориентированность. Нешаблонность мышления, стремление к своеобразным видам занятий и увлечений. Минорный фон настроения.

+1+6. Пассивность позиции, черты зависимости, тревожность, неуверенность в себе, мнительность и боязливость, опасения за свое здоровье. Чувство непонятости, недостатка

эмоционального тепла со стороны окружающих. Выраженная зависимость от объекта привязанности, потребность в защите и помощи.

+1+7. Смешанный тип реагирования, позиция пассивно-протестная, выраженная неустойчивость состояния, несбалансированность эмоционально-вегетативного тонуса. Неудовлетворенность и протест против сложившихся обстоятельств, сниженный фон настроения, сочетающийся с протестными реакциями. Потребность в разрешении невыносимой ситуации и ощущение ее неразрешимости. Осознанный контроль над иррациональными поведенческими реакциями. Столкновение конфликтных мотивов, приводящее к эмоциональной напряженности, которая, не имея возможности быть отреагированной вовне, может проявиться соматизацией, нарушением вегетативно-сосудистого баланса.

+2 (ЗЕЛЕНЬ)

+2. Пассивно-оборонительная позиция, потребность в отстаивании собственных установок, ригидность, агрессивность, которая носит защитный характер. Практичность и трезвость суждений, рационализм, тенденция к системному подходу при решении проблем. Опора на накопленный опыт. Ориентировка на собственное мнение, сопротивление внешнесредовым воздействиям. Зрелость жизненной платформы. Чувство соперничества. Значимость собственной социальной позиции. Тропизм (влечение) к конкретным видам деятельности, к сфере точных знаний и положению лидера в социальном окружении.

+2+8. Вышеописанные тенденции (см. +2) сталкиваются с чувством изолированности, наличия трудностей, мешающих реализации ведущей потребности. Трудности общения, проблема межличностного конфликта.

+2+1. Пассивно-оборонительная позиция. Упорство и ригидность в отстаивании собственной позиции (см. +2) смягчаются установкой на избегание конфликта и контролируемостью (см. +1). Повышенная ранимость в отношении критических замечаний со стороны окружающих, уязвимое самолюбие, значимость социального престижа. Потребность в самоуважении и уважении со стороны окружающих. Вдумчивость, аккуратность, серьезное отношение к обязанностям, интерес к точным наукам или работе, требующей конкретных знаний, тонкого ручного выполнения, подсчета. Интерес к технике, экономике, математике или физике.

+2+3. Активно-оборонительная позиция, высокая поисковая активность, упорство в достижении цели, выраженная тенденция к доминированию, противодействие давлению внешних факторов, самостоятельность принятия решений, предприимчивость, инициативность. Характеристика (+2) усилена уверенностью в себе, наступательностью в межличностных контактах, еще более выраженными чертами независимости. Стеничность, стрессоустойчивость, агрессивная реакция при противодействии со стороны окружающих, развитое чувство соперничества. Увлеченность и стремление к преодолению препятствий, стоящих на пути к реализации своих намерений.

+2+4. Позиция активно-зависимая, противоречивое сочетание повышенного чувства собственного достоинства и болезненного самолюбия с подвластностью средовым влияниям, ориентировкой на мнение значимых других и референтной группы. Стремление укрепить неустойчивую самооценку через престижность позиции и популярность среди окружения.

+2+5. Позиция активно-оборонительная, однако недостаточно стеничная, наряду с трезвостью в оценках и рационализмом проявляются элементы субъективизма, сверхчувствительности к критическим замечаниям, недоверчивость, ощущение опасности в связи с недоброжелательностью некоторых людей. Мышление синтетическое, изобретательное, с художественными наклонностями и восприимчивостью к эстетике. Стремление привлечь к себе внимание, завоевать симпатии окружающих и признание своей

оригинальности. Тенденция придавать особую значимость своим суждениям и высказываниям других людей. Настороженность. Обидчивость.

+2+6. Позиция пассивно-оборонительная. Смешанный тип реагирования. Упорство в отстаивании своих позиций неустойчиво, наталкивается на трудности, что вызывает повышенную раздражительность, тревожную неуверенность, усталость и ухудшение самочувствия, характеристики стеничности (см. +2) направлены на преодоление чувства дискомфорта и неуверенности, смягчены конформностью установок.

+2+7. Позиция агрессивно-оборонительная. Гиперстеническая реакция с выраженным чувством протеста. Ригидность установок в отстаивании своей позиции, ущемленность чувства собственного достоинства, под угрозой престижность позиции, что вызывает нарастание эмоций гнева, характеристики стеничности (см. +2) резко усилены противодействием среды, неблагоприятными обстоятельствами, бороться с которыми трудно в силу субъективно переживаемого чувства их неотвратимости.

+3 (КРАСНЫЙ)

+3. Активность позиции, высокая мотивация достижения, потребность в обладании жизненными благами, стремление к доминированию, эротическая активность, целенаправленность действий, спонтанность и раскрепощенность поведения, высокая самооценка, потребность в самореализации, агрессивность, направленная на противоборствующие тенденции окружающей среды, черты стеничности и мужественности, склонность к риску.

+3+8. Позиция противоречивая, активно-пассивная. Характеристики стеничности (см. +3) направлены на преодоление конфликта с окружением. Трудности самореализации усиливают спонтанность поведенческих реакций, но это не приносит чувства удовлетворения, увеличивает дистанцию в отношениях с окружающими и усугубляет остроту конфликта.

+3+1. Смешанный тип реагирования, в котором конфликт - но сочетаются разнонаправленные тенденции. Характеристики стеничности (см. +3) используются как инструмент достижения гармоничных и доброжелательных отношений с окружающими, особенно в дружеских и интимно-эротических контактах. Внешне уравновешенное поведение дается ценой известного напряжения с тенденцией к раскачиванию симпатико-парасимпатического баланса и к психосоматическим проявлениям.

+3+2. Активно-оборонительная позиция, стенический тип реагирования, высокая поисковая активность (см. +3) сочетается с ригидностью установок и упорством в достижении целей (см. +2). Стрессоустойчивость, стремление к престижной позиции, доминированию. Склонность к вспыльчивости в конфликтных ситуациях.

+3+4. Активность сочетается с неустойчивостью эмоционального состояния, тенденция к самореализации — с изменчивостью установок и непоследовательностью. Яркость эмоциональных реакций, экзальтация чувств, широкий спектр увлечений, оптимистичность, выраженная общительность, поиски новых контактов и сфер интересов. Самооценка неустойчива, наряду с высоким уровнем притязаний неуверенность в себе, которая легко переходит в другую крайность в ситуации признания и успеха в глазах окружения.

+3+5. Активность, сочетающаяся с чертами эмоциональной незрелости, индивидуалистичностью, повышенным стремлением к независимой позиции, ирреальность завышенных притязаний. Нетривиальный подход к решению проблем, оригинальность, некоторая склонность к рисовке, стремление привлечь внимание к себе и вовлечь в сферу своих интересов тех, чье мнение значимо. При достаточно высоком интеллекте данный

эмоционально-динамический паттерн представляет собой оптимальные условия для проявления творческой активности.

+3+6. Высокая активность направлена на поиски выхода из неблагоприятной ситуации, которая оказывает фрустрирующее воздействие, препятствует реализации намерений и ущемляет личностный престиж. Дискомфорт вызывает напряженность биологических потребностей, повышенную тревожность, потребность в расслаблении, успокоении.

+3+7. Высокая активность связана с протестной гиперстенической реакцией, стремлением к независимости, отстаиванием своих индивидуалистических устремлений от давления авторитетов. Импульсивность поведения, пренебрежение условностями. Трудности социальной адаптации.

+4 (ЖЕЛТЫЙ)

+4. Потребность в действии, эмоциональной вовлеченности, переменах, общении. Оптимистичность, эмоциональная неустойчивость, легкое вживание в разные социальные роли, демонстративность, потребность нравиться окружающим, зависимость от средовых воздействий, поиски признания и стремление к сопричастности в межличностном взаимодействии. Тенденция к избеганию ответственности. В выборе вида деятельности наибольшее значение придается тому, чтобы сам процесс деятельности приносил удовольствие. Любые формальные рамки тесны и плохо переносятся. Выраженная эмоциональная переключаемость без глубины переживаний и непостоянство в привязанностях. Непосредственность чувств, пристрастие к забавам, игровому компоненту в деятельности.

+4+8. Стремление к непосредственной самореализации (см. 4) вопреки трудностям, отказ от поддержки и помощи со стороны окружающих, неопределенности ситуации. Смутное ощущение тревожности, вытеснение проблем. Эмоциональная напряженность, причины которой практически не осознаются.

+4+1. Смешанный тип реагирования, противоречивая позиция — активно-пассивная, связанная с противодействием разнонаправленных позиций. Характеристики +4 (см. выше) сочетаются с +1 (см. выше), что создает почву для внутреннего конфликта, в ситуации лично значимой ведущими являются тенденции стенического круга и проявляется повышенная эмотивность. В социально значимой ситуации эти характеристики от поднятого, экзальтированного настроения до грустного. Выраженная зависимость от средовых воздействий и от ситуации успеха-неуспеха.

+4+2. Стеничный тип реагирования, активность позиции, выраженная эмотивность. Характеристики +4 (см. выше) усиливаются тенденциями, свойственными +2 (см. выше). Неустойчивость и ригидность в сочетании могут взаимно уравновешивать друг друга при хорошем контроле достаточно высокого интеллекта. Широта диапазона интересов и высокая поисковая активность в содружестве с тенденцией к плановости в принятии решений и действиях способствуют эффективной деятельности. При недостаточной личностной интеграции повышенная конфликтность. Проблема личности, «ищущей признания».

+4+3. Стеничность, активная позиция, высокий уровень притязаний и мотиваций достижения. Тенденция к самореализации при повышенной эмотивности, склонности разбрасываться, браться сразу за несколько дел. Характеристики +4 (см. выше) усиливаются свойствами +3 (см. выше). Непоследовательность, своеволие, авторитарность.

+4+5. Смешанный тип реагирования, позиция неустойчивая, повышенная эмотивность. Характеристики, свойственные +4 (см. выше), усугубляются ирреальностью притязаний, чертами эмоциональной незрелости, трудностями социальной адаптации. Художественный склад мышления, элементы артистизма в поведении, потребность в сильных переживаниях,

богатое воображение, повышенная ранимость, впечатлительность, мечтательность. Склонность к выбору занятий в сфере искусства и избеганию рамок режимных видов деятельности и формальностей.

+4+6. Состояние эмоциональной напряженности, физическая усталость, дискомфорт. Эмоциональная неустойчивость усугубляется недомоганием, опасениями за свое здоровье, тревожным ощущением надвигающейся опасности. Потребность в избавлении от проблем. Вытеснение психологических причин и соматизация конфликта. Напряженность физиологических потребностей.

+4+7. Выраженная эмоциональная напряженность. Стремление уйти от проблем и ответственности сталкивается с серьезным препятствием, вызывающим чувство протеста. Спонтанность поступков и высказываний может опережать их продуманность. Активные поиски выхода из ситуации избыточно суетливы, непоследовательны, непланируемы.

+5 (ФИОЛЕТОВЫЙ)

+5. Неустойчивая, созерцательная позиция, трудности социальной адаптации, эмоциональность и субъективность пристрастий преобладают над рассудочностью. Самобытный подход к решению проблем, оригинальность мышления, богатое воображение, недостаток практицизма. Индивидуалистичность, создающая трудности в попытках завязывания контактов. Ранимость, сензитивность. Трудно вырабатываются навыки общепринятых форм поведения. Тонкая нюансированность чувств, своеобразие интересов, суждений.

+5+8. Пассивно-созерцательная позиция, трудности адаптации, иррациональный способ защиты от стрессов и межличностных конфликтов. Потребность в отстаивании своего индивидуального стиля (см. +5). Тенденция оградить себя от житейских трудностей и повседневных забот «бегством» в мир внутренних переживаний, мечты и фантазии.

+5+1. Пассивно-созерцательная позиция, гипостенический тип реагирования. Потребность в гармоничных отношениях с окружающими, в глубокой привязанности и теплоте чувств при выраженной склонности к идеализации объекта привязанности, что может привести к разочарованиям. Характеристики +5 (см. выше) сочетаются с особенностями, присущими +1 (см. выше). Эстетическая ориентированность, уход от житейских проблем в мир искусства, поэзию, мир фантазий.

+5+2. Пассивно-оборонительная позиция, смешанный тип реагирования, сензитивность к критическим замечаниям со стороны окружающих, недоверчивость. Изобретательный склад ума, нешаблонность решений сочетаются с тенденцией к систематизации, иррациональность чувств — с трезвостью суждений. Подозрительность и обидчивость в межличностных контактах, повышенное чувство справедливости, стремление настоять на своем. Потребность в признании своего авторитета в глазах окружающих. Плановость действий сочетается с осторожностью и чуткой реакцией на изменения в ситуации. Восприимчивость к эстетике.

+5+3. Смешанный тип реагирования. Неустойчивость мотивационной направленности. Повышенная эмотивность, потребность в самореализации при недостаточно развитом контроле. Экзальтированность. Нешаблонный подход к решению проблем, склонность к расширению сферы интересов, увлеченность. Стремление привлечь внимание окружающих, высокий уровень притязаний, избирательность в контактах, своеобразие интересов. Адаптация затрудняется в ситуации жестко регламентированной и в контактах с людьми категоричными и нетерпимыми к индивидуалистичности.

+5+4. Смешанный тип реагирования, выраженная эмоциональная неустойчивость, быстрая переключаемость внимания, легкое вживание в разные социальные роли. Артистизм, экзальтированность, иррациональность притязаний. Высокий, но неустойчивый уровень

самооценки, на которую оказывает влияние мнение значимых окружающих, отсюда повышенная потребность в признании, элементы демонстративности. Развитое воображение, богатая фантазия, художественный стиль восприятия. Черты эмоциональной незрелости. Благоприятная почва для развития творческой одаренности.

+5+6. Состояние тревожное, неустойчивое, обостренная чувствительность к средовым воздействиям, трудности адаптации, связанные с индивидуальным своеобразием и известным идеализмом. Выраженная избирательность в отношении жизненных ценностей, в контактах с людьми. Сужена зона жизненного комфорта, потребность в шадящих условиях, прихотливость вкуса.

+5+7. Эмоциональная напряженность, трудности адаптации, чувство протеста и неудовлетворенности в связи с обстоятельствами, субъективно оцениваемыми как навязанные и нежелательные. Потребность в сохранении собственного стиля самореализации фрустрирована, способы решения проблем носят иррациональный характер, однако поступки и высказывания не столько агрессивны, сколько своеобразны. Ощущение диссонанса с окружением, неэстетичности происходящего вокруг. Столкновение идеальных представлений с грубой реальностью.

+6 (КОРИЧНЕВЫЙ)

+6. Фрустрированность потребности в физиологическом комфорте, повышенная тревожность, эмоциональная напряженность с тенденцией к соматизации тревоги. Опасения, связанные с плохим самочувствием, усталостью, перенапряжением. Потребность в отдыхе, шадящем режиме, восстановлении сил.

+6+8. Выраженная потребность в отдыхе, состоянии тревоги, беспокойство, переживание конфликта, усталость, перенапряжение. Тревожные опасения за свое здоровье. Проблемы субъективно переживаются как труднопреодолимые. Страх перед будущим. Потребность в понимании и защите от стрессов, в покое и расслаблении. Повышенная чувствительность к средовым воздействиям. Стремление освободиться от избыточной и обременительной ответственности, снижение социальной активности. Страх перед надвигающейся опасностью и трудностями.

+6+1. Потребность в избавлении от усталости и конфликтов. Позиция пассивно-страдательная. Повышенная тревожность, страх одиночества. Потребность в помощи, понимании, теплых отношениях и поддержке. Физическое переутомление, ухудшение самочувствия. Избыточный самоконтроль, гиперсоциальность установок, ориентация на общепринятые формы поведения как защита от конфликтов с окружающими. Зависимость от объекта аффилиативной привязанности. Зажатость, отсутствие спонтанности поступков и высказываний. Повышенные требования к себе и окружающим в вопросах морали.

+6+2. Проблема сдерживаемой раздражительности. Смешанный тип реагирования, препозиция к психосоматическим расстройствам. Повышенная утомляемость, перенапряжение контролирующих систем. Потребность в расслаблении и отдыхе, избавлении от напряженных отношений, переживаемых как враждебный настрой окружающих лиц, недоброжелательность с их стороны. Большие усилия затрачиваются на сдерживание собственных эмоций раздражения и обиды. Раздражает отсутствие привычного стереотипа.

+6+3. Напряженность физиологических потребностей, неудовлетворенная чувствительность. Проблема сдерживания спонтанной (непосредственной) самоактуализации, собственной авторитарности во избежание нарастания конфликта и для сохранения объекта привязанности. Повышенная нервозность, неуверенность в себе. Непривычная обстановка, выбивающая из колеи.

+6+4. Состояние эмоциональной напряженности, неустойчивость фона настроения, повышенная тревожность. Стремление уйти от сложностей, избавиться от гнетущего чувства ответственности. Потребность в ограничении круга обязанностей, страх перед трудностями, опасения за свое здоровье, потребность в расслаблении и отдыхе, удобной и комфортной обстановке.

+6+5. Напряженность физиологических потребностей, неудовлетворенность, дискомфорт. Выраженная избирательность в вопросах вкуса, потребность в особых условиях, разборчивость, причудливость выбора. Трудности адаптации к новым условиям. Повышенная чувствительность к средовым воздействиям.

+6+7. Эмоциональная напряженность, физиологический дискомфорт, потребность в покое. Ситуация воспринимается как трудноразрешимая. Горечь разочарования, неудовлетворенность собой, избыточная самокритичность. Пассивный протест против сложившихся обстоятельств.

+ 7 (ЧЕРНЫЙ)

+7. Протестная реакция на сложившуюся ситуацию. Отстаивание собственной точки зрения. Субъективная оценка обстоятельств, непримиримое отношение к позиции, нетерпимость к мнению других. Противодействие внешнему давлению, средовым воздействиям, протест против судьбы.

+7+8. Пессимистическая оценка ситуации. Протестная реакция, сопротивление внешним обстоятельствам, давлению средовых воздействий. Стремление отстаивать собственную позицию ограничением контактов, пассивным противодействием. Фрустрированы ведущие потребности (см. позиции «—»).

+7+1. Состояние характеризуется выраженной неустойчивостью. Протестная реакция на обстоятельства, нарушающие покой, затрудняющие общение. Вегетоэмоциональная неустойчивость, вызванная фрустрацией тех потребностей, которые обозначены функцией «—». Раздражительная слабость, функциональные нарушения психосоматического круга.

+7+2. Протестная реакция в ответ на недоброжелательность значимых окружающих или их попытки ограничить действия и самостоятельность обследуемого лица. Упорство в отстаивании собственного мнения и своей независимости. Экстрапунитивный тип реагирования.

+7+3. Протестная реакция на средовые воздействия с избыточной возбудимостью. Гиперстенический тип реагирования. Повышенная импульсивность. Склонность к неожиданным своевольным поступкам в состоянии аффекта.

+7+4. Протестная реакция в ситуации выраженной эмоциональной напряженности. Негативизм в отношении средовых воздействий сочетается с эмоциональной неустойчивостью. Потребность в избавлении от непереносимой ситуации может спровоцировать необдуманные импульсивные поступки. Отчаянные поиски выхода из ситуации трудно прогнозируемы и могут проявиться в аутоагрессивной форме и других иррациональных поступках на фоне сниженного инстинкта самосохранения.

+7+5. Ирреальные требования к жизни, потребность в идеалах, которые не могут быть воплощены в реальность. Категоричность и субъективизм суждений, жестокость позиции, переманчиваемость, неумение гибко реагировать на обстоятельства, отсутствие способности к компромиссам.

Таблица II: «х»-функции

8 (СЕРЫЙ)

х8. Символизирует барьер между компенсирующими цветами, которые стоят до него, и всеми остальными — ту точку, в которой произошло «выключение». Таким образом, +группа — это единственный механизм, при помощи которого возможно какое-либо «участие». Подчеркивает значение характеристик +группы и придает более компульсивный характер.

х8х1. Пассивность в данный момент связана с обстоятельствами, затрудняющими завязывание взаимно удовлетворяющих отношений. Функциональная группа «+» выявляет компенсаторные тенденции, направленные на нивелировку конфликта.

х8х2. Несмотря на сложность ситуации, предпринимаются упорные попытки достижения целей. Действия планомерны, продуманы, осторожны. (Группа «+» отражает компенсаторные тенденции, направленные на нивелировку конфликта.)

х8х3. Мотивация достижения блокирована препятствиями и трудностями. Напряженность контролирующих спонтанность «тормозных» механизмов проявляется повышенной тревогой и раздражительностью (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции, направленные на нивелировку конфликта.)

х8х4. Неустойчивость состояния, затрудняющая целенаправленность поведения, создает эмоциональную напряженность. (Группа «+» направлена на компенсацию и нивелировку проблем.)

х8х5. Пассивность и осторожность мешают гармонизации отношений, которым придается идеальная окраска.

х8х6. Пассивность, зависимость от значимых других, ощущение приниженности. Потребность в большей безопасности, теплых отношениях, избавлении от проблем. (Группа «+» способствует компенсации состояния и разрешению проблем.)

х8х7. Состояние стресса в связи со сложившейся ситуацией. Трудности самореализации, ограничение независимости, стеснение свободы выбора решений. Стремление освободиться от помех. (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции, направленные на разрешение конфликта.)

х1 (СИНИЙ)

х1. Выраженный контроль над проявлениями чувств и поступками, раскованность в узком кругу близких контактов.

х1х8. Дружелюбие и комфортность, контролируемость чувств и поступков, избирательность в контактах, необходима спокойная обстановка.

х1х2. Упорядоченность, методичность и самостоятельность действий. Потребность в сочувствии и понимании, самоуважении и уважении со стороны значимых окружающих.

х1х3. Склонность к плодотворному сотрудничеству без притязаний на лидирующую позицию. Умение сглаживать конфликты, сдерживать собственные непосредственные реакции. Хороший самоконтроль при достаточной активности.

х1х4. Подверженность средовым влияниям, потребность в сопричастности. Стремление к вживанию в разные социальные роли. Колебания настроения в зависимости от степени приятия окружением, от успешности своих действий.

х1х5. Сензитивность, эстетическая ориентированность, потребность в гармоничных отношениях, теплой привязанности.

x1x6. Потребность в избегании лишних усилий, уюте, безопасности и теплых отношениях. Необходим покой и защищенность.

x1x7. Неустойчивость. Осознанный контроль над спонтанными реакциями создает известную напряженность. Неуверенность в себе, в связи с этим повышенная ранимость, болезненное чувство уязвленного самолюбия делают поведение нервным.

x2 (ЗЕЛЕНЫЙ)

x2. Поведение настойчивое, требовательное, упорство в достижении целей, отстаивание своих позиций.

x2x8. Оборонительная реакция в связи с ощущением угрозы, затруднениями в реализации своих планов. Тревожные опасения усиливают решимость довести дело до конца.

x2x1. Аккуратность, методичность и самостоятельность в деятельности. Потребность в самоуважении и уважении со стороны значимых других.

x2x3. Актуализация лидерских тенденций, упорство в преодолении трудностей, настороженность и чувство соперничества.

x2x4. Обстоятельства способствуют неустойчивости самооценки, требуют самоутверждающегося поведения. Стремление повысить свою значимость в глазах окружающих.

X2x5. Стремление преодолеть предубежденность и недоброжелательность окружающих, настороженность и недоверчивость во взаимоотношениях в связи с тенденцией к преувеличению значимости их мнения, сензитивность к критическим замечаниям. Упрямство и своеволие, возводимые в принцип. Изобретательность и богатство фантазии.

x2x6. Раздражительность, мнительность в отношении высказываний окружающих на свой счет, упрямство в сочетании с обидчивостью. Проблема уязвленного самолюбия и нарушенного равновесия в отношениях с окружающими.

x2x7. Упорство в отстаивании своей позиции, несклонность к компромиссам, упрямство и несговорчивость.

X3 (КРАСНЫЙ)

x3. Активность в достижении поставленной цели, однако достигнутое в значительной степени обесценивается по мере приближения к желанной цели и становится жаль потраченных усилий.

x3x8. Повышенная импульсивность, раздражительность. Состояние, близкое к стрессу. Активность не приводит к решению проблем и усугубляет конфликт.

x3x1. Высокая активность успешно контролируется сознанием. Внешняя сбалансированность дается ценой известного напряжения и может быть почвой для развития соматических дисфункций.

x3x2. Активность в преодолении трудностей, доминантность в отношениях с окружающими, стремление к лидирующей позиции, вспыльчивость в конфликтных ситуациях.

x3x4. Общительность, непостоянство в привязанностях, легкая переключаемость на другие виды деятельности, что может привести к поверхностности. Откликаемость на средовые воздействия, чувствительность к изменениям микроклимата в социуме.

x3x5. Стремление к независимой позиции, оригинальность суждений, своеобразие интересов, увлеченность, потребность в «особых» переживаниях и отношениях, которым отдается предпочтение перед конкретными реальными целями.

x3x6. Нежелание проявлять предприимчивость и практицизм, стремление к безопасности и комфорту, отсутствие выраженного честолюбия.

x3x7. Самореализация и достижение цели затруднены из-за существенных препятствий, что способствует усилению стеничности.

X 4 (ЖЕЛТЫЙ)

x4. Оптимистический настрой, стремление к ярким впечатлениям, поиски перемен и новизны, приключений и ярких переживаний.

x4x8. Трудности выбора пути решения проблем, известная напряженность, причины которой не осознаются.

x4x1. Податливость влиянию окружающих, изменчивость настроения в зависимости от реакций находящихся рядом людей. Стремление к установлению дружеских контактов. Самооценка зависит от успеха и мнения значимых других.

x4x2. Актуальность надежды на повышение социального статуса и материальной обеспеченности.

x4x3. Активность, переходящая в разбросанность, торопливость. Раздражительность, вызванная медленным ходом событий. Переменчивость и недостаток целенаправленной настойчивости в достижении целей.

x4x5. Богатое воображение, яркость чувств, потребность в необычных приключениях, интересных знакомствах, волнующих событиях, вызывающих заинтересованность и энтузиазм.

x4x6. Неустойчивость, неуверенность в себе, боязливость, тревожные опасения непреодолимости существующих проблем, истинная причина конфликта — внутренняя — не осознается.

x4x7. Активные, но недостаточно целенаправленные поиски разрешения конфликтной ситуации, истоки которой не полностью осознаны. Избыточная эмотивность мешает рассудочно подойти к проблеме. Поступки лишены планомерности и продуманности, решения могут быть опрометчивы, иррациональны. (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции.)

x5 (ФИОЛЕТОВЫЙ)

x5. Своеобразие самореализации, индивидуальный стиль решения проблем, трудности адаптации, связанные с индивидуалистичностью, нешаблонность подхода к решению проблем, недостаточная опора на опыт. Потребность в определенной «социальной нише» и тонком понимании со стороны окружающих. Сензитивность к средовым воздействиям.

x5x8. Тревожная настороженность, пассивное выжидание, уход от конфликтов и непонимания окружающими в мир внутренних переживаний, мечты и фантазий, бегство от повседневности, стремление быть собой, сохранить индивидуальность. Избирательность в контактах.

x5x1. Актуальность аффилиативной потребности. Сентиментальность, идеализация объекта привязанности, эстетическая ориентированность. Застенчивость, бегство от житейских проблем в мир искусства и теплых межличностных отношений.

x5x2. Недоверчивость, переживание чувства обиды, стремление улучшить впечатление о себе в глазах значимых окружающих. Сензитивность в отношении критических замечаний в свой адрес. Иррациональные способы противодействия недоброжелательности окружающих. Склонность преувеличивать враждебность отношения к себе других. Изобретательность и богатство фантазии. Стремление упрочить свою позицию.

х5х3. Экспансивность высказываний и поведения, эмоциональная вовлеченность, стремление к переживанию сильных ощущений. Оригинальность и творческий подход в решениях. Настойчивость в отстаивании собственной индивидуальности, что несколько усложняет адаптацию.

х5х4. Стремление к независимой позиции, оригинальность суждений, своеобразие интересов. Потребность в «особых» переживаниях и отношениях, которым отдается предпочтение перед конкретными и реальными целями.

х5х6. Обостренная чувствительность к средовым воздействиям. Сужена зона жизненного комфорта. Потребность в дифференцированном, щадящем подходе. Избирательность, капризность, стремление к удовлетворению своих прихотливых вкусов.

х5х7. Категоричность и субъективизм суждений в оценке ситуации, настойчивость в нереальных требованиях. Бескомпромиссность в отстаивании своеобразных убеждений. Ощущение своей непонятости, одиночества.

Х6 (КОРИЧНЕВЫЙ)

х6. Чувство тревоги и неуверенности, физического перенапряжения. Страхи, обостренная мнительность, дискомфорт, потребность в отдыхе и расслаблении. (Группа «+» определяет пути компенсации этого состояния и конфликтов.)

х6х8. Пассивность, зависимость от значимых других, ощущение приниженности. Потребность в большей безопасности, теплых отношениях, избавлении от проблем. (Группа «+» определяет пути компенсации и разрешения конфликтов.)

х6х1. Потребность в избегании лишних усилий, в уюте, безопасности в теплых отношениях. Необходимы покой и защищенность.

х6х2. Раздражительность, мнительность в отношении высказываний окружающих на свой счет, упрямство в сочетании с обидчивостью. Проблема уязвленного самолюбия и нарушенного равновесия в отношениях с окружающими.

х6х3. Ощущения избытка трудностей и бесполезности дальнейших усилий. Стремление к безопасности и комфорту. Отказ от реализации честолюбивых планов ценой потери спокойствия.

х6х4. Неустойчивость состояния, неуверенность в себе, боязливость, тревожное ощущение непреодолимости препятствий. Стремление к устойчивому положению, уюту и спокойствию за счет активности других лиц, без затраты собственных усилий.

х6х5. Обостренная чувствительность к средовым воздействиям. Сужена зона жизненного комфорта. Потребность в индивидуализированном и бережном подходе. Избирательность, капризность, стремление к удовлетворению своих прихотливых вкусов.

х6х7. Эмоциональное и физическое перенапряжение, тенденция к самоуничтожению, чувство приниженности. Потребность в покое и помощи. (Группа «+» выявляет пути компенсации и разрешения конфликтов.)

х7(ЧЕРНЫЙ)

х7. Конфликт или неудовлетворенность ситуаций. (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции и пути разрешения конфликта.)

х7х8. Противодействие сложившейся ситуации, пессимистический настрой, стремление освободиться от напряженности, отстоять собственную позицию ограничением контактов. (Группа «+» раскрывает компенсаторные тенденции, направленные на разрешение конфликта.)

x7x1. Неустойчивость состояния, раздражительность в ответ на ситуацию, нарушающую покой и затрудняющую контакты. Чувствительность к средовым воздействиям, потребность в понимании, затрудненная выраженной избирательностью в межличностных контактах, обидчивостью. (Группа «+» выявляет зону напряженных потребностей.)

x7x2. Упорное отстаивание своего мнения, неуступчивость, категоричность в отстаивании собственной независимости, уверенность в своей правоте. Экстрапунитивная реакция на неблагоприятную ситуацию (группа «+» определяет компенсаторные тенденции).

x7x3. Самореализация и действия, направленные на достижение цели, затруднены из-за существенных препятствий, что вызывает усиление стенических реакций.

x7x4. Активность носит недостаточно целенаправленный характер, что затрудняет разрешение конфликтной ситуации, истоки которой не полностью осознаются. Избыточная эмотивность мешает рассудочному овладению ситуацией. Поступки лишены планомерности и продуманности, решения могут быть опрометчивы, иррациональны. (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции, направленные на разрешение конфликта.)

x7x5. Субъективизм и категоричность в оценке ситуации, неуступчивости в отстаивании своей независимости, своеобразных убеждений. Ощущение своей непонятости, одиночества.

x7x6. Эмоциональное и физическое перенапряжение, чувство приниженности. Потребность в покое и помощи. (Группа «+» выявляет компенсаторные тенденции, направленные на разрешение конфликта.)

Таблица III: «=» функции =8 (СЕРЫЙ)

=8. Известная напряженность в контактах с окружающими, стремление уйти от конфликта и избежать излишних волнений.

=8=1. Избирательность в контактах, обособленность, стремление избегать глубоких привязанностей, чтобы не испытывать разочарования. Сосредоточенность на своих проблемах.

=8=2. Настороженность, выжидательная позиция, попытка примириться с существующей ситуацией и найти в ней новые возможности.

=8=3. Тревожные опасения, вынужденная сдержанность, контроль над поведением, стремление к избеганию конфликта.

=8=4. Во избежание конфликтов проявляет тенденцию к сдерживанию непосредственных реакций и ярких эмоциональных всплесков, позволительных лишь в контактах узкого круга.

=8=5. Повышенная обидчивость, связанная с эгоцентричностью.

=8=6. Потребность большой эмоциональной вовлеченности, эротичности.

=8=7. Вынужденная необходимость пойти на компромисс ради сохранения добрых отношений с окружающими.

=1 (СИНИЙ)

= 1. Потребность в теплых контактах не является актуальной.

= 1=8. Потребность в эмоциональной вовлеченности, носящей поверхностный характер.

= 1=2. Неудовлетворенная потребность в самоуважении со стороны значимых других. Напряженность взаимоотношений с близкими людьми.

- =1=3. Трудности в достижении сотрудничества и гармоничных отношений.
- = 1=4. Затруднения в попытке контролировать повышенную эмотивность, недостаточно учитывается ситуация и мнение окружающих.
- =1=5. Трудности в межличностных контактах из-за повышенной ранимости и сосредоточенности на своих проблемах.

=1=6. Застенчивость и пассивность, затрудняющие чувственную раскованность.

=1=7. Уступчивость и пассивность, мешающие сохранить эмоциональную привязанность.

=2 (ЗЕЛЕНЬИЙ)

=2. Уступчивость. Самолюбивое отстаивание своих позиций в данный момент неактуально, оборонительные тенденции смягчены доверием к окружающим.

=2=8. Тенденция скрыть свою неуверенность и стремление к избеганию конфликтов.

=2=1. Уступчивость, обусловленная тем, что проявление упорства неуместно при сложившихся обстоятельствах. Напряженность в контактах узкого круга.

=2=3. Стремление к сохранению миролюбивых отношений с окружающими, несмотря на внутренний протест.

=2=4. Несмотря на трудности и препятствия, гибкость позиции способствует целенаправленности действий.

=2=5. Тщательно скрываема обидчивость, стремление занять гибкую и устойчивую позицию.

=2=6. Стремление примириться с трудностями и найти оптимальную зону комфорта.

=2=7. Сдержанность в эмоциональных проявлениях, отказ от своих притязаний, уступчивость, обусловленная сложившимися обстоятельствами.

=3 (КРАСНЫЙ)

=3. Потребность в расслаблении и покое в связи с предшествовавшей избыточной активностью. Раздражительная слабость.

=3=8. Ощущение непреодолимости препятствий, что вызывает потребность в покое.

=3=1. Трудности достижения гармоничных отношений с окружающими создают чувство изолированности, дистресса.

=3=2. Препятствия и трудности вызывают чувство несчастья и вынуждают примириться с ситуацией.

=3=4. Потребность в поддержке и одобрении, спокойной обстановке, что позволило бы расширить сферу контактов и надеяться на лучшее в будущем.

=3=5. Эгоцентрическая сосредоточенность на своих огорчениях и обидах.

=3=6. Поиски выхода из сложной ситуации. Удовлетворенность физиологических потребностей.

=3=7. Ситуация вынуждает к сдержанности и подавлению сиюминутных потребностей.

=4 (ЖЕЛТЫЙ)

=4. Потребность в ободрении и поощрении для сохранения надежды на улучшение ситуации в будущем. Осмотрительность в межличностных контактах во избежание разочарований.

=4=8. Потребность в общении при выраженной избирательности в межличностных контактах. Неуверенность в себе и стремление к избеганию конфликтов.

=4=1. Избирательность в межличностных контактах, особенно близких, интимных. Диссонанс между идеалом и реальностью приносит разочарование.

=4=2. Упорство в достижении целей, рационализация, гибкость позиции, несмотря на неудачи и трудности, субъективно переживаемые как избыточные.

=4=3. Потребность в покое и одобрении для избавления от субъективно переживаемой неудовлетворенности; это связано с опасениями новых трудностей, мешающих реализации собственных намерений и расширению сферы деятельности.

=4=5. Убежденность в реалистичности своих надежд, потребность в одобрении и поддержке. Обидчивость и сосредоточенность на своих проблемах.

=4=6. Выраженная избирательность в межличностных отношениях, особенно в сфере близких, интимных отношений. Ирреальность притязаний.

=4=7. Убежденность и упрямство в отстаивании своих намерений, несмотря на противодействие внешних обстоятельств. Нетерпимость к слабостям других в межличностных контактах узкого круга.

=5 (ФИОЛЕТОВЫЙ)

=5. Стремление не обнаружить свою сентиментальность и обидчивость, эгоцентрическая сосредоточенность на своих проблемах.

=5=8. Ощущение изолированности и одиночества. Потребность в ярких эмоциональных переживаниях, эгоцентрическая сосредоточенность на своих проблемах, обидчивость.

=5=1. Ощущение изолированности и одиночества, сдержанность чувств из опасения разочарований. Обидчивость. Сосредоточенность на своих проблемах.

=5=2. Сдержанность, за которой скрывается обида и неудовлетворенность. Защитный механизм рационализации уменьшает напряженность.

=5=3. Эгоцентрическая обидчивость, ощущение изолированности и непонятности окружающими, отсутствия поддержки.

=5=4. Эгоцентрическая обидчивость; убежденность в том, что надежды на замыслы осуществимы, потребность в поддержке и ободрении.

=5=6. Эгоцентрическая обидчивость, эмоциональная сдержанность, физиологические потребности в зоне комфорта.

=5=7. Чувство подменяется рассуждательством.

=6 (КОРИЧНЕВЫЙ)

=6. Физиологические потребности в зоне комфорта.

=6=0. Стремление к бесконфликтному общению и физиологическому комфорту.

=6=1. Затруднения в межличностных контактах узкого круга, физиологические потребности в зоне комфорта.

=6=2. Защитный механизм рационализации задействован в связи с неудовлетворенностью своей социальной позицией. Физиологические потребности в зоне комфорта.

=6=3. Фрустрирована потребность в самореализации и достижении цели, стремление оградить себя от дополнительных волнений. Физиологические потребности в зоне комфорта, но не окрашены позитивными переживаниями.

=6=4. Выраженная разборчивость и изобретательность в межличностных контактах. Нереальные требования к объекту влечения.

=6=5. Эгоцентричная обидчивость. Эмоциональная сдержанность. Физиологическая сфера не фрустрирована.

=6=7. Вынужденная уступчивость. Физиологические потребности в зоне относительного комфорта.

=7(ЧЕРНЫЙ)

=7. Трудности вынуждают проявить уступчивость и временно отказаться от реализации своих намерений.

=7=8. Для сохранения социальных связей и теплых отношений проявляет уступчивость.

=7=1. Эмоциональная заторможенность. Сдержанность в притязаниях и надеждах, вынужденный отказ от реализации некоторых потребностей.

=7=2. В связи с обстоятельствами, ограничивающими свободу действий, вынужденный отказ от реализации намерений и упорство в отстаивании своей позиции.

=7=3. В связи с обстоятельствами, ограничивающими свободу действий, вынужден отказаться от самореализации.

=7=4. Убежденность в реальности своих планов и упорство в их достижении, несмотря на то, что обстоятельства вынуждают его принимать компромиссные решения. Избыточная критичность в оценке лиц ближайшего окружения.

=7=5. Сложность ситуации искажает непосредственность чувств, заменяя их интеллектуальной переработкой, тенденцией к раздумьям.

=7=6. Вынужденная установка на компромиссное поведение и временный отказ от реализации некоторых намерений. Физиологические потребности не фрустрированы.

Таблица IV: «—»-функции -8 (СЕРЫЙ)

– 8. Выраженная общительность, активность, обращенность в мир окружающих явлений жизни.

A8–1. Отказ от расслабления и уступок, стремление сохранить активность, овладеть эмоциями. Фрустрирована аффи-лиативная потребность; беспокойная неудовлетворенность, связанная с осознанием своей зависимости от объекта привязанности. Раздражительность и трудности концентрации внимания (группа «+» как компенсация).

A–8–2. Фрустрирована потребность в отстаивании своей позиции и права на уважение. Противодействие средовому давлению вызвало напряжение. (Группа «+» — способы компенсации состояния.)

A–8–3. Фрустрирована потребность в самореализации и достижении желаемых целей, что является почвой для гневных

вспышек, невротизации, психосоматических расстройств (кардиология). Ощущение бессилия перед существующими препятствиями. Чувство страха, нервное истощение, беспокойная раздражительность. (Группа «+» указывает на возможные пути компенсации состояния.)

А-8-4. Состояние стресса в связи с блокированной спонтанностью поведения, невозможностью реализовать потребность в радостном общении, беззаботном существовании. Неуверенность, тревожная настороженность. Болезненно переживается неудовлетворенное тщеславие, потребность нравиться окружающим. Отказ от компромиссов, упорство в ирреальных притязаниях.

АА-8-5. Стресс, контролируемый тонкостью суждений и рассудком над эмоциями. Тенденция к излишней доверчивости в качестве защитного механизма вызывает повышенную требовательность к искренности окружающих, особенно в контактах узкого круга. Контролируемая сензитивность.

-8-6. Подавление физиологических потребностей. Неудовлетворенная потребность в отношениях, полных взаимопонимания, с тенденцией сохранить свое превосходство.

АА-8-7. Повышенная чувствительность к внешним раздражителям. Потребность в преодолении ограничений, в том числе дистанции, отделяющей от окружающих; стремление к самостоятельности в принятии решений.

-1 (СИНИЙ)

-1. Стремление справиться с угнетенностью, овладеть собой, сохраняя активность. Фрустрирована потребность в теплых межличностных отношениях, зависимость от объекта глубокой привязанности. Озабоченность и раздражительная несдержанность могут ухудшить концентрацию внимания. Беспокойная неудовлетворенность. (Группа «+» — компенсирующая.)

АА-1-8. Нетерпимость, беспокойство, угнетенность. Фрустрирована аффилиативная потребность; стремление избежать отношений, обязывающих к ответственности. Неустойчивость состояния, беспокойные попытки изменить ситуацию, что может отразиться на концентрации внимания, работоспособности. (Группа «+» — компенсирующие тенденции.)

-1-2. Стресс, ослабляющий волю и настойчивость. Стремление избавиться от ситуации, оказывающей чрезмерное давление. Перенапряжение от усилий, направленных на преодоление существующих трудностей, воспринимается как избыточное и

бесполезное. Разлад в сфере значимых межличностных контактов. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-1-3. Дистресс, вызванный разладом в сфере значимых межличностных контактов. Гневные реакции. Фрустрированность сексуальной потребности или иной значимой сферы самореализации. Возможна кардиология. Беспомощность с проявлениями раздражительности. Нарушен баланс между тенденцией к активности и контролем.

-1-4. Состояние стресса, переживание разочарования. Противоречивое сочетание разнонаправленных тенденций — стремление уйти от обременительных отношений и страх потерять объект привязанности. (Группа «+» как компенсирующая.)

-1-5. Фрустрирована аффилиативная потребность; стремление избавиться от гнетущего состояния, нетерпеливость; потребность в понимании и доброжелательных отношениях неудовлетворена. Напряженность вызывает чувство раздражения, ощущения непонятности значимыми окружающими. (Группа «+» как компенсирующая.)

–1–6. Стресс, выраженная неудовлетворенность, которая вызвана чувством приниженности и проявляется ограничительным поведением. Зависимость позиции, неуверенность, повышенная чувствительность к средовым воздействиям. Выраженный контроль рассматривается как единственная гарантия самоутверждения и отстаивания своих позиций. Основные проблемы — недостаток признания и повышенный самоконтроль. (Группа «+» — компенсирующая.)

–1–7. Стресс. Фрустрирована потребность в независимости. Ситуация вызывает неудовлетворенность. Повышенный самоконтроль помогает скрыть свою ранимость. Сложившиеся отношения тягостны, однако потребность в свободе действий сталкивается с опасениями в разрыве контактов, создающих атмосферу доброжелательности и сотрудничества. Беспокойство, нарушающее продуктивную концентрацию внимания. (Группа «+» указывает на пути компенсации состояния.)

-2 (ЗЕЛЕНЫЙ)

–2. Угнетена способность к отстаиванию своей позиции. Неудовлетворенность своим социальным статусом, трезвая, рассудочная оценка происходящего, однако ослабление воли мешает изменить ситуацию. Нежелание предпринять что-либо. (Группа «+» как компенсирующая.)

–2–8. Фрустрирована потребность в отстаивании своих позиций. Способность к сопротивлению противодействующим внешним факторам исчерпана, однако установка на достижение целей остается устойчивой. Субъективное отношение к ситуации мешает оценить ее трезво, что создает внутренний конфликт между ригидностью установки и неразрешимостью проблемы. (Группа «+» — компенсирующая.)

–2–1. Фрустрирована потребность в позитивной самооценке и уважении со стороны референтной группы. Противодействие среды воспринимается как враждебное. Ощущение утраты воли и жизнестойкости, потребность в избавлении от данной ситуации. Стресс и разлад межличностных отношений. (Группа «+» — компенсирующая.)

–2–3. Состояние гневливой раздражительности в связи с субъективным отношением враждебности окружающих, высокий уровень невротизации, возможна кардиология. Давление внешних обстоятельств воспринимается как невыносимое, требования — как неразумные. Ощущение собственного бессилия перед несправедливостью. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–2–4. Стресс, вызванный конфликтом между надеждой и необходимостью, желанием и реальностью. Состояние выраженного разочарования. Тревожная неуверенность усиливает стремление уйти от собственных решений, переключается на малозначимые, но отвлекающие от проблем занятия. Нерешительность, вызванная разочарованием. (Группа «+» — пути компенсации состояния.)

–2–5. Фрустрирована потребность в уважении и понимании. Субъективное переживание униженности, отсутствия доверия и расположения к себе; в связи с этим страдает самоуважение. Без поддержки и признания трудно принять необходимое решение и избавиться от унижающей достоинство ситуации. (Группа «+» указывает пути компенсации.)

–2–6. Эмоциональная напряженность связана с перенапряжением избыточного самоконтроля, используемого как инструмент для завоевания расположения и уважения других. Несмотря на недостаток признания, ригидно сохраняется установка на исключительность своей позиции. Желание избавиться от неприятной ситуации не может служить поводом для компромиссных решений. Упорство в привязанностях вопреки печальной реальности.

–2–7. Фрустрирована потребность в независимости. Стремление избавиться от ограничений. В противодействии сильному давлению внешних обстоятельств недостает целенаправленности. (Группа «+» указывает на компенсаторные тенденции.)

–3 (КРАСНЫЙ)

–3. Фрустрирована потребность в самореализации и достижении целей, что вызвало перевозбуждение. Повышенная раздражительность, гневные реакции, неврастенические проявления (кардиология). Ощущение нависшей угрозы. Чувство собственного бессилия и переутомления перед лицом препятствий, стоящих на пути к реализации собственных намерений. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–3–8. Проблема сдерживания агрессивности, вызванной фрустрацией потребности в самоопределении и достижении целей. Стремление к сдерживанию гипертимных реакций. Нетерпеливость и раздражительность. Эмоциональное напряжение может проявиться психосоматическим вариантом дезадаптации (гипертония, кардиология). Страх потерь, субъективизм в оценке ситуации. Бессилие перед лицом препятствий, стоящих на пути к реализации собственных намерений. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–3–1. Проблема подавленной агрессивности, вызванной фрустрацией потребности в самореализации и достижении целей. Стремление к сдерживанию гипертимных реакций. Нетерпеливость и раздражительность. Эмоциональное напряжение может проявиться психосоматическим вариантом дезадаптации (гипертония, кардиология). Страх потерь, субъективизм в оценке ситуации. Бессилие перед лицом препятствий, стоящих на пути к реализации собственных намерений. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–3–1. Проблема подавленной агрессивности, вызванной фрустрацией потребности в самореализации и достижении целей. Неспособность к релаксации. Нетерпеливость, раздражительность. Противоречие между разнонаправленными тенденциями — высокой спонтанностью и повышенным самоконтролем — приводит к избыточной эмоциональной напряженности. Психосоматический вариант дезадаптации (гипертония, кардиология). Нарушена гармония в сфере значимых межличностных отношений. Дистресс, чувство бессилия что-либо исправить, наладить. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–3–2. Выраженный стресс в связи с блокированностью самореализации. Фрустрирована потребность достижения успеха,

утрачена возможность лидирования в сложившейся ситуации. Проблема уязвленного самолюбия, неудовлетворенность своей социальной позицией. Ощущение собственного бессилия перед лицом препятствий, которые субъективно воспринимаются как неодолимые, и враждебностью окружающих. Выраженное общее перенапряжение с тенденцией к функциональным нарушениям в сердечно-сосудистой системе. Негодование и беспомощность, которые могут компенсироваться за счет (см. группу «+»).

–3–4. Стресс, проявляющийся выраженной эмоциональной неустойчивостью и тревогой, связан с разочарованием. Защитный механизм — вытеснение истинных причин конфликта. Стремление сохранить хорошее впечатление о себе в кругу значимых межличностных контактов. Высокие притязания сталкиваются с невозможностью реализации своих намерений и надежд. Чувство обманутого доверия, ощущение своего положения как жертвы злой воли окружающих людей. Своя доля вины в конфликте перекладывается на других. (Группа «+» отражает компенсаторные тенденции.)

–3–5. Фрустрирована потребность в сохранении собственной индивидуальности и «социальной ниши», создающей ощущение понимания и безопасности. Потребность в сочувствии и ощущение собственного бессилия. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–3–6. Напряженность, связанная с фрустрацией физиологических потребностей, чрезмерно ограничиваемых. Сложившаяся ситуация ущемляет чувство независимости. Выраженный самоконтроль в сфере чувственности приводит к изоляции. Стремление к завоеванию признания и уважения со стороны значимых других. Неуверенность усугубляется недостатком внимания к своей персоне.

–3–7. Стресс, вызванный разочарованиями и препятствиями на пути к реализации своих намерений. Агрессивность и раздражение сочетаются с неуверенностью. Потребность в избавлении от ограничений и обретении свободы принятия решений. Фрустрирована потребность в независимости. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-4 (ЖЕЛТЫЙ)

–4. Стресс, вызванный неудовлетворенной потребностью в активном взаимодействии с окружающими и в избегании серьезной ответственности. Чувство страха, связанное с опасения-

ми потерять престижность собственной позиции. Защитный механизм — вытеснение истинных причин конфликта. Завышенные требования к окружающим, отсутствие гибкости, нет установки на разумный компромисс. Беспокойство, дистресс, сниженный фон настроения. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–4–8. Беспокойная напряженность. Фрустрирована потребность непосредственной самореализации в активном взаимодействии с окружающими без обременяющей ответственности. Вытеснение истинных причин неудовлетворенности. Убежденность в том, что надежды и желания должны быть реализованы сами собой, без применения собственных усилий. Потребность в признании и помощи со стороны окружающих, чувство страха и неуверенности. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–4–1. Тревожное беспокойство, базирующееся на внутренне конфликтном сочетании разнонаправленных тенденций: стремление к непосредственной самореализации без обременяющей ответственности сталкивается с тенденцией к повышенному самоконтролю. Колебания настроения, проблема уязвленного самолюбия, неудовлетворенного тщеславия. Переживание нарушенных конгруэнтных отношений со значимыми окружающими. Стремление к подавлению неустойчивости эмоциональных проявлений. Дистресс. Выраженная подверженность средовым воздействиям, зависимость от реакций значимых других. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–4–2. Состояние стресса, вызванное фрустрированностью потребности в спонтанной самореализации без обременительной ответственности противоречиво сочетающейся с ригидностью рациональных установок на удержание собственной позиции. Конфликт между беспечной уверенностью в саморешении проблем и трезвой оценкой реально существующей ситуации. Тревожная неуверенность, пессимистический фон настроения, трудности принятия решений, бездеятельность. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–4–3. Фрустрирована потребность в самореализации, дистресс, тревожность и беспокойство. Высокий уровень притязаний и потребность в признании сталкиваются с противодействием, вызывающим неуверенность в возможности успеха. Вытеснение истинных причин конфликта, стремление переложить ответственность за сложившуюся ситуацию на других. Склонность видеть себя жертвой собственной доверчивости. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

–4–5. Фрустрирована потребность в спонтанной самореализации без обременительной ответственности и в сохранении собственной индивидуальности. Состояние характеризуется уходом от межличностных контактов в мир собственных переживаний. Сдержанность в проявлении чувств; недоверчивость; ирреальность притязаний

маскируется замкнутостью. Настороженность, сензитивность. Подавлены творческие наклонности; экзальтация чувств под контролем. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

—4-6. Фрустрирована потребность в признании, беспокойство, тревога, комплекс собственного несовершенства маскируется демонстративностью поведения. Высокий уровень притязаний сталкивается с ощущением собственной изолированности. Жажда одобрения и успеха не удовлетворена. Состояние характеризуется переживанием чувства одиночества и неуверенности, маскируемых напускным безразличием, презрительным отношением к критике в свой адрес. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

—4-7. Стресс, связанный с фрустрацией потребности в независимости и спонтанной самореализации. Напряженность, настороженность, настойчивая потребность в избавлении от каких бы то ни было ограничений. Неуверенность в возможности улучшения ситуации не снижает уровня притязаний и не приводит к компромиссным решениям. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-5 (ФИОЛЕТОВЫЙ)

—5. Напряженность, связанная с тенденцией к сдерживанию эмоциональных проявлений. Выраженная избирательность в межличностных контактах, тонкость вкуса и повышенная сензитивность к внешним воздействиям диктуют необходимость повышенного самоконтроля. Повышенные требования к окружающим как защита от собственной излишней доверчивости.

—5-8. Нетерпеливость и напряженность, высокая мотивация достижения сочетается с чувством недостаточности понимания и сочувствия со стороны окружающих. Настороженная критичность в межличностных отношениях. Повышенные требования к окружающим как защита от собственной излишней Доверчивости.

—5-1. Неудовлетворенность в связи с фрустрированностью аффилиативной потребности в сфере значимых межличностных контактов. Беспокойная неудовлетворенность, раздражительность и нетерпеливость, вызывающие трудности концентрации внимания. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

—5-2. Фрустрирована потребность в уважении и понимании. Субъективное переживание униженности, отсутствие доверия и расположения к себе со стороны значимых окружающих. В связи с этим страдает самоуважение. Без поддержки и признания трудно принять необходимое решение и избавиться от унижающей достоинство ситуации. (Группа «+» — компенсирующие тенденции.)

—5-3. Фрустрирована потребность в сохранении собственной индивидуальности и той «социальной ниши», которая бы создавала ощущение понимания и безопасности. Возможны явления нервного переутомления, кардиологических функциональных нарушений. Состояние крайней разочарованности, потребность в сочувствии, ощущение собственного бессилия в стремлении к достижению цели. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

—5-4. Фрустрирована потребность в спонтанной самореализации без обременительной ответственности и в сохранении собственной индивидуальности. Состояние характеризуется уходом от межличностных контактов в мир собственных переживаний. Сдержанность в проявлении чувств, недоверчивость. Ирреальность притязаний маскируется замкнутостью. Настороженность, сензитивность. Подавлены творческие наклонности; экзальтация чувств под контролем. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

АА-5-6. Напряженность, вызванная трудностями в межличностных контактах, имеющих большую значимость. Высокий уровень притязаний вносит разлад в отношения.

Ограничительные тенденции проявляются как мера защиты сензитивной личности, критичной, разборчивой, с независимостью суждений. Избирательность в контактах, интеллектуальная и эстетическая чувствительность.

АА-5-7. Напряженность, вызванная ограничением собственной независимости внешними воздействиями. Выраженный субъективизм в оценке явлений окружающей жизни, избирательность в межличностных контактах, категоричность и бескомпромиссность в принятии самостоятельных решений. Потребность в независимости.

-6 (КОРИЧНЕВЫЙ)

А-6. Стресс, вызванный подавлением физиологических потребностей. Самоограничение, которое субъективно воспринимается как вынужденная необходимость для самоутверждения в связи с неудовлетворенной потребностью конгруэнтных отношений.

АА-6-8. Стресс, вызванный подавлением физиологических потребностей. Неудовлетворенное желание найти признание и общность интересов в кругу значимых окружающих вызывают повышенную напряженность самоконтроля. Сдерживаемая чувствительность, потребность в уважении и внимательном отношении.

-6-1. Неудовлетворительность и отсутствие взаимопонимания в сфере значимых межличностных контактов вызывают усиление контроля над чувственностью; подавление физиологических потребностей; неуверенность в себе. Стремление к конгруэнтным отношениям вступает в противоречие с тенденцией к отстаиванию своей индивидуальности. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-6-2. Стресс вызван неудовлетворенной потребностью в сохранении личностной позиции, в уважении со стороны значимых окружающих. Высокий уровень притязаний находится в конфликтном соотношении с реальными обстоятельствами, ущемляющими самолюбие. Упорство сталкивается с собственной неуверенностью. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-6-3. Стресс, связанный с фрустрированностью физиологических потребностей. Сложившаяся ситуация ущемляет чувство независимости. Выраженный самоконтроль в сфере чувственности приводит к изоляции. Стремление к завоеванию признания и уважения со стороны значимых других. Неуверенность усугубляется недостатком внимания со стороны окружающих к своей персоне. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-6-4. Фрустрирована потребность в признании. Стремлении скрыть неуверенность и тревогу демонстративностью поведения. Высокий уровень притязаний сталкивается с ощущением собственной изолированности. Жажда одобрения и успеха не удовлетворена. Состояние характеризуется переживанием чувства одиночества и неуверенности, маскируемых напускным безразличием, презрительным отношением к критике в свой адрес. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

АА-6-5. Напряженность, вызванная трудностями в межличностных контактах, имеющих большую значимость. Высокий уровень притязаний создает почву для разлада в отношениях. Ограничительные тенденции проявляются как мера защиты сензитивной личности, критичной, разборчивой, с независимостью суждений. Избирательность в контактах, интеллектуальная и эстетическая чувствительность. Защитный механизм сублимации.

АА-6-7. Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений. Потребность распоряжаться своей судьбой.

-7 (ЧЕРНЫЙ)

А-7. Интенсивность тенденции, выявляемой другими цветами. Потребность самостоятельно решать свои проблемы и распоряжаться своей судьбой.

АА-7-8. Потребность в ярких переживаниях, общении, неистовая увлеченность, уверенность в себе, стремление достичь большего, неумная активность.

-7-1. Эмоциональная неустойчивость, связанная с неудовлетворенностью сложившимися отношениями. Попытка контролировать свои чувства, чтобы скрыть свою ранимость, усиливает обостренную чувствительность к средовым воздействиям. Установка на компромиссное поведение. Беспокойство, сказывающееся на ослаблении функции внимания. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-7-2. Фрустрирована потребность в независимости. Стремление избавиться от ограничений. В противодействии сильному давлению обстоятельств недостает целенаправленности. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-7-3. Стресс, вызванный разочарованиями и препятствиями на пути к реализации своих намерений. Агрессивность и раздражительность сочетаются с неуверенностью. Потребность в избавлении от ограничений и обретении свободы принятия решений. Фрустрирована потребность в независимости. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-7-4. Стресс, связанный с фрустрацией потребности в независимости и спонтанной самореализации. Напряженность, настойчивая потребность в избавлении от каких бы то ни было ограничений. Неуверенность в возможности улучшения ситуации не снижает уровня притязаний и не приводит к компромиссным решениям. (Группа «+» — компенсаторные тенденции.)

-7-5. Стресс, вызванный ограничением собственной независимости к внешним преградам. Чувствительность, впечатлительность, взыскательность в межличностных отношениях. Недоверчивость. Обособленность и требовательность к другим.

-7-6. Стресс, вызванный ограничениями или запретами. Потребность распоряжаться своей судьбой. Протест против од-

нообразия и заурядности. Настойчивость в отстаивании своего мнения, авторитарность. Повышенное чувство независимости.

Таблица V: «+»-функции +8 (СЕРЫЙ)

+8-8. Амбитендентность в сфере коммуникативной и общей активности.

+8-1. Тревожность и напряжение нивелируются пассивностью и отходом от эмоционально значимых контактов.

+8-2. Эмоциональная напряженность нивелируется попыткой уйти от ответственных решений.

+8-3. Усталость и ощущение бессилия болезненно переживаются и вызывают защитную реакцию ограничительного поведения, несмотря на решимость добиться своего.

+8-4. Несбывшиеся надежды и тревога за будущее вызвали реакцию «ухода». Подавленность, страх перед неизвестностью.

+8-5. Замкнутость и недоверчивость, повышенная требовательность к другим в межличностных контактах.

+8-6. Проблема уязвленного самолюбия, повышенная застенчивость при выраженной потребности в общении.

+8-7. Стремление оградить себя от посягательства на свою независимость, потребность в покое.

+1 (СИНИЙ)

- +1-1. Амбигентность отношения к объекту аффилиативной потребности от удовлетворенного до тревожно-неудовлетворенного.
- +1-2. Чувство собственного несовершенства, развившееся в результате неуспеха. Стремление уйти от ситуации, успокоиться, контролировать свои эмоции.
- +1-3. Беспокорство в связи с бессмысленностью дальнейшей борьбы на пути к достижению цели; потребность в доброжелательных отношениях и безопасности побуждает усилить самоконтроль.
- +1-4. Разочарования и страх перед будущим создают тревожный фон настроения. Потребность в гармонизации отношений с окружающими и повышении самоконтроля для избавления от чувства уязвленного самолюбия.
- +1-5. Аффилиативная потребность не полностью удовлетворена, нет необходимого взаимопонимания, что приводит к повышению самоконтроля.
- + 1-6. Потребность в повышении собственной позиции за счет усиления самоконтроля.
- +1-7. При выраженной самостоятельности и независимости — стремление к избеганию конфликта за счет повышения самоконтроля.

+2 (ЗЕЛЕНЫЙ)

- +2-2. Амбигентность между потребностью в самоутверждении и желанием избавиться от противодействия среды.
- +2-8. Настойчивость в отстаивании своей позиции из опасения, что могут появиться препятствия на пути к достижению цели.
- +2-1. Эмоциональная неудовлетворенность в связи с ситуацией, ущемляющей самолюбие. Стремление избавиться от тревожного беспокойства, скрывая его подчеркнутой уверенностью и самостоятельностью.
- +2-3. Переутомление и ощущение бессилия перед лицом трудностей, раздражение и горечь обиды. Повышенная чувствительность к критическим замечаниям в свой адрес.
- +2-4. Неудовлетворенность, бесперспективность, тревожные опасения, уязвленное самолюбие создают почву для беспокойства. Стремление отстаивать свои позиции через упорство и требовательность к окружающим, сопротивляемость внешним обстоятельствам.
- +2-5. Рассудочный, пассивно-созерцательный подход, используемый для укрепления своих позиций и самоутверждения.
- +2-6. Потребность в самоуважении реализуется через признание своей значимости референтной группы.
- +2-7. Стеничное отстаивание своей самостоятельности, стремление к независимости и упрочению своих позиций.

+3 (КРАСНЫЙ)

- +3-3. Амбигентность между потребностью в самостоятельности принятия решений и желанием обрести покой.
- +3-8. Напряженная, лихорадочная активность, направленная на достижение цели в связи с опасением препятствий и помех.

+3-1. Неудовлетворенность в связи с переживанием утраты или разлада в сфере глубокой привязанности. Стремление забыть в напряженной деятельности.

+3-2. Трудности в преодолении препятствий породили тревогу и неуверенность в себе. Напряженность и стремление реализовать свои намерения могут привести к гневным реакциям.

+3-4. Огорчения и чувство бесперспективности являются почвой для стресса. Трудности самореализации и разлад в межличностных контактах компенсируются напряженной деятельностью, направленной на достижение цели.

+3-5. Спонтанность самореализации ограничивается стремлением рассудочно взвесить все обстоятельства.

+3-6. Спонтанная самореализация, доставляющая удовлетворение и повышающая собственную ценность в глазах других.

+3-7. Стеничность в борьбе с ограничениями и препятствиями на пути самореализации, самостоятельность, потребность в независимости.

+4 (ЖЕЛТЫЙ)

+4-4. Амбигуэнтность между оптимистичностью и пессимизмом.

+4-8. Опасение встретить препятствия на пути к достижению желаемых целей вызывает беспокойную активность, направленную на малопродуктивную деятельность.

+4-1. Напряженность, вызванная неудовлетворенной аффилиативной потребностью, ощущение непонятности. Беспокойные поиски новых взаимоотношений, которые могли бы принести радость и спокойствие.

+4-2. Фрустрирована потребность в сохранении своих позиций и в уважении со стороны значимых окружающих. Активные поиски средств, которые могли бы повысить репутацию личности. Внешнеобвиняющий тип реагирования.

+4-3. Возбуждение, поведенческие реакции, импульсивность и повышенная раздражительность на фоне выраженного переутомления, терпимость к предъявляемым обстоятельствами требованиям. Ощущение собственного бессилия сочетается с надеждой на избавление от нависшей угрозы.

+4-5. Категоричность в критической оценке ситуации, которая воспринимается как непродуманная и дезорганизирующая. Потребность в ясности и полном понимании происходящего в целях упорядоченности и планомерности дальнейших действий.

+4-6. Стремление изменить ситуацию, ущемляющую самолюбие, и произвести должное впечатление в сфере значимых межличностных контактов.

+4-7. Стремление избежать любых ограничений, стесняющих свободу дальнейшего роста, повышения престижа личности.

+5 (ФИОЛЕТОВЫЙ)

+5-5. Амбигуэнтность между иррациональной чувствительностью и рассудочной критичностью.

+5-8. Опасение помех на пути к достижению цели побуждает к интенсивному использованию интуитивно найденных способов самоактуализации.

+5-1. Бегство в мир иллюзий, эстетики и искусства от печальной реальности и разочарований в сфере значимых межличностных контактов.

+5-2. Спад усилий, направленных на достижение цели и повышение собственного статуса. Бегство в мир иллюзий.

+5-3. Переутомление, стремление избежать возбуждения и новых усилий, бегство в мир иллюзий, соответствующих собственным представлениям и требованиям.

+5-4. Состояние разочарованности и бесперспективности, сопровождающееся тревогой и чувством беспомощности. Бегство в мир иллюзорных представлений, отвечающих собственному настроению и желаниям.

+5-6. Впечатлительность. Стремление к своеобразным увлечениям, оригинальность и субъективизм в ценностной ориентации, чувствительность к средовым воздействиям и потребность в щадящей «социальной нише».

+5-7. Ранимость в отношении критических замечаний, повышенное чувство независимости, потребность в свободе принятия решений и действий. Опора на интуиции и сугубо индивидуальный способ самореализации.

+6 (КОРИЧНЕВЫЙ)

+6-6. Амбигентность между потребностью в безопасности и жадой признания.

+6-8. Тревожные опасения угрозы, усиливающие потребность в спокойствии и безопасности. Поиски условий, создающих чувство устойчивости и возможность расслабления.

+6-1. Фрустрирована аффилиативная потребность. Стремление к избеганию конфликтов и восстановлению душевных сил.

+6-2. Тревожность и неуверенность в себе. Чувство приниженности, скрываемое из самолюбия, ощущение собственного бессилия перед лицом непреодолимых обстоятельств. Потребность в спокойной и безопасной обстановке, в расслаблении.

+6-3. Переутомление, чувство обесиленности, развившееся в процессе противодействия неблагоприятным обстоятельствам, создают ощущение беспомощности и несчастья. Потребность в отдыхе и расслаблении.

+6-4. Тревога и горькая убежденность в том, что бессмысленно надеяться на лучшее. Ощущение утраты, сочувствия и признания со стороны значимых окружающих. Потребность устойчивости собственной позиции и избавлении от страхов и напряженности.

+6-5. Повышенная ранимость к конфликтным ситуациям при повышенной требовательности к социальному окружению.

+6-7. Потребность в спокойствии и безопасности.

+7 (ЧЕРНЫЙ)

+7-7. Амбигентность между отстаиванием собственной индивидуальности и негативным отношением ко всему окружающему.

+7-8. Опасение возможных помех на пути реализации своих намерений вызывает критическое отношение к жизненным ценностям, защитную иронию и цинизм, за которым и скрывается беспомощность, чувство несостоятельности.

+7-1. Фрустрирована аффилиативная потребность. Внешнеобвиняющая реакция на стресс, протестные формы поведения и высказываний.

+7-2. Перенапряжение усилий, направленных на преодоление препятствий, вызвавшее тревогу и ощущение утраты престижности собственной позиции, тщательно скрываемое. Внешнеобвиняющая реакция, прикрывающая собственное бессилие.

- +7-3. Переутомление, непереносимость к сильным внешним воздействиям, бегство в мир иллюзий, ирреальность требований к окружению, ощущение несчастья, протестные формы высказываний и поведения, потребность в самостоятельности принятия решений. Возможны импульсивные разрушительно-агрессивные поступки.
- +7-4. Страх, чувство бесперспективности, ощущение утраты личностной позиции, самоуничтожение, скрываемое от окружающих и маскируемое нарочитой беспечностью.
- +7-5. Субъективизм и индивидуалистичность утрированы и проявляются в виде негативизма и категоричного критиканства по отношению к любым мнениям и ценностям.
- +7-6. Императивная потребность в уважении, завышенные Притязания, стремление претендовать на исключительность, отказ от обыденности и подчиненной позиции.

Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера – Ю.Л.Ханина

Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Методика также является, как и предыдущая, развернутой субъективной характеристикой личности, что вовсе не уменьшает ее ценности в психодиагностическом плане.

Ю.Л.Ханин приводит в этой связи мысль А.А.Ухтомского: «...Так называемые «субъективные» показания столь же объективны, как и всякие другие, для того, кто умеет их понимать и расшифровывать». («Физиология двигательного аппарата». Вып. 1, Л., 1927.) С 1950 года в мировой научной литературе появилось более 5000 статей и монографий по вопросам исследования тревожности как личностного свойства и тревоги как состояния. С годами эти два понятия постепенно сблизилось в наименовании «тревожность», разделившись в то же время в определениях: «реактивная» и «активная», «ситуативная» и «личностная».

По Ю.Л.Ханину, состояние тревоги (или ситуативная тревожность) – обозначаемые одинаково: «СТ», – возникают «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т.е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ. Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности: – подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычно(м). Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: СТ и ЛТ Результаты оцениваются обычно в градациях: до 30 баллов – низкая; 31-45 – средняя; 46... – высокая тревожность. Это не мешает на шкале 20-80 соотнести полученные результаты с диапазонами (квартилями) нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

Текст методики ШРЛТ

Инструкция: В зависимости от самочувствия *в данный МОМЕНТ*, укажите наиболее подходящую для Вас цифру: «1» – нет, это совсем не так; «2» – пожалуй так; «3» – верно; «4» – совершенно верно:

	Вы спокойны	1 2 3 4
	Вам ничто не угрожает	1 2 3 4
	Вы находитесь в напряжении	1 2 3 4
	Вы испытываете сожаление	1 2 3 4
	Вы чувствуете себя свободно	1 2 3 4
	Вы расстроены	1 2 3 4
	Вас волнуют возможные неудачи	1 2 3 4
	Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком	1 2 3 4
	Вы встревожены	1 2 3 4
	Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения	1 2 3 4
	Вы уверены в себе	1 2 3 4
	Вы нервничаете	1 2 3 4
	Вы не находите себе места	1 2 3 4
	Вы взвинчены	1 2 3 4
	Вы не чувствуете скованности и напряжения	1 2 3 4
	Вы довольны	1 2 3 4
	Вы озабочены	1 2 3 4
	Вы слишком возбуждены и Вам не по себе	1 2 3 4
	Вам радостно	1 2 3 4
	Вам приятно	1 2 3 4

Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии: Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите)

подходящую для Вас цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете *ОБЫЧНО*: цифры справа означают «1» – почти никогда; «2» – иногда; «3» – часто; «4» – почти всегда.

Вы испытываете удовольствие	1 2 3 4
Вы быстро устаете	1 2 3 4
Вы легко можете заплакать	1 2 3 4
Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие	1 2 3 4
Бывает, что Вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения	1 2 3 4
Вы чувствуете себя бодрым человеком	1 2 3 4
Вы спокойны, хладнокровны и собраны	1 2 3 4
Ожидание трудностей очень тревожит Вас	1 2 3 4
Вы слишком переживаете из-за пустяков	1 2 3 4
Вы бываете вполне счастливы	1 2 3 4
Вы принимаете все слишком близко к сердцу	1 2 3 4
Вам не хватает уверенности в себе	1 2 3 4
Вы чувствуете себя в безопасности	1 2 3 4
Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей	1 2 3 4
У Вас бывает хандра, тоска	1 2 3 4
Вы бываете довольны	1 2 3 4
Всякие пустяки отвлекают и волнуют Вас	1 2 3 4
Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть	1 2 3 4
Вы уравновешенный человек	1 2 3 4
Вас охватывает сильное беспокойство, когда Вы думаете о своих делах и заботах	1 2 3 4

Ситуативная тревожность (СТ) определяется по ключу:

$$СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

ЛТ – Личностная тревожность определяется по ключу:

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =$$

Понятие ситуативной (актуальной), – то есть реактивной тревожности и понятие личностной, – то есть активной тревожности имеют не только специальный, описанный выше, но и более общий психологический смысл. По нашему опыту, диагностика реактивной и активной тревожности позволяет достаточно определенно судить о проявлении основных особенностей поведения личности в плане ее отношения к деятельности.

Опросник Шмишека. Акцентуации характера

Согласно теории «акцентуированных личностей» существуют черты личности, которые сами по себе еще не являются патологическими, однако могут при определенных условиях развиваться в положительном или отрицательном направлении. Черты эти являются как бы заострением некоторых присущих каждому человеку индивидуальных свойств. У психопатов эти черты достигают особо большой выраженности.

Выделяют десять основных типов акцентуации (классификация Леонгарда).

1. *Гипертимный* – личности со склонностью к повышенному настроению.
2. *Застревающие* – со склонностью к «застреванию аффекта» и бредовым реакциям.
3. *Эмотивные*, аффективно лабильные.
4. *Педантичные*, с преобладанием черт ригидности, педантизма.
5. *Тревожные*.
6. *Циклотимные*, со склонностью к депрессивному реагированию.
7. *Демонстративные*, с истерическими чертами характера.
8. *Возбудимые*, со склонностью к повышенной, импульсивной реактивности в сфере влечений.
9. *Дистимичные*, с наклонностью к расстройствам настроения.
10. *Экзальтированные*, склонные к аффективной экзальтации.

Все эти группы «акцентуированных личностей» объединяются по принципу акцентуации свойств характера или темперамента. К акцентуации свойств характера относятся:

- *демонстративность* (в патологии: психопатия истерического круга);
- *педантичность* (в патологии: ананкастическая психопатия);
- *возбудимость* (в патологии: эпилептоидные психопаты);
- *застревание* (в патологии: паранояльные психопаты). Остальные виды акцентуаций относятся к особенностям темперамента и отражают темп и глубину аффективных реакций.

Признаком акцентуации является показатель свыше 18 баллов.

Акцентуации

1. *Гипертимность*. Люди, склонные к повышенному настроению, оптимисты, быстро переключаются с одного дела на другое, не доводят начатого до конца, недисциплинированные, легко попадают под влияние неблагополучных компаний. Подростки склонны к приключениям, романтике. Не терпят власти над собой, не любят, когда их опекают. Тенденция к доминированию, лидированию. Чрезмерно повышенное настроение может приводить к неадекватности поведения – «патологический счастливчик». В патологии – невроз навязчивых состояний.

2. *Застывание* – склонность к «застыванию аффекта», к бредовым реакциям. Люди педантичные, злопамятные, долго помнят обиды, сердятся, обижаются. Нередко на этой почве могут появиться навязчивые идеи. Сильно одержимы одной идеей. Слишком устремленные, «упертые в одно», «зашкаленные». В эмоциональном отношении ригидны. Иногда могут давать аффективные вспышки, могут проявлять агрессию. В патологии – паранояльный психопат.

3. *Эмотивность*. Люди, у которых преувеличенно проявляется эмоциональная чувствительность, резко меняется настроение по незначительному для окружающих поводу. От настроения зависит все: и работоспособность, и самочувствие. Тонко организована эмоциональная сфера: способны глубоко чувствовать и переживать. Склонны к добрым отношениям с окружающими. В любви ранимы, как никто другой. Крайне болезненно воспринимают грубость, хамство, приходят в отчаяние, депрессию, если происходит разрыв или ухудшение отношений с близкими людьми.

4. *Педантичность*. Преобладание черт ригидности и педантизма. Люди ригидны, им трудно переключаться с одной эмоции на другую. Любят, чтобы все было на своих местах, чтобы люди четко оформляли свои мысли – крайний педантизм. Идея порядка и аккуратности становится главным смыслом жизни. Периоды злобно-тоскливого настроения, все их раздражает. В патологии – эпилептоидная психопатия. Могут проявлять агрессию.

5. *Тревожность*. Люди меланхолического (либо холерического) склада с очень высоким уровнем конституционной тревожности, не уверены в себе. Недооценивают, преуменьшают свои способности. Пугаются ответственности, опасаются всевозможных неприятностей для себя и своих родных, не могут унять свои страхи и тревогу, «притягивая» к себе и близким реализацию своих страхов и опасений.

6. *Циклотимность*. Резкие перепады настроения. Хорошее настроение коротко, плохое длительно. При депрессии ведут себя как тревожные (см. п. 5), быстро утомляются, приходят в отчаяние от неприятностей, вплоть до попыток самоубийства. При хорошем настроении ведут себя как гипертимные (см. п. 1).

7. *Демонстративность*. В патологии – психопатия истерического типа. Люди, у которых сильно выражен эгоцентризм, стремление быть постоянно в центре внимания («пусть ненавидят, лишь бы не были равнодушными»). Таких людей много среди артистов. Если нет способностей, чтобы выделиться, тогда они привлекают внимание антисоциальными поступками. Патологическая лживость – чтобы приукрасить свою особу. Склонны носить яркую, экстравагантную одежду – могут быть определены чисто внешне.

8. *Возбудимость*. Склонность к повышенной импульсивной реактивности в сфере влечения. В патологии – эпилептоидная психопатия.

9. *Дистимичность*. Склонность к расстройствам настроения. Противоположность гипертимности. Настроение пониженное, пессимизм, мрачный взгляд на вещи, утомляемость. Быстро истощается в контактах и предпочитает одиночество.

10. *Экзальтированность*. Склонность к аффективной экзальтации (близко к демонстративности, но там из-за характера). Здесь идут те же проявления, но на уровне эмоций (все идет от темперамента). Религиозный экстаз.

Вопросы

1. Ваше настроение, как правило, бывает ясным, неомраченным?
2. Восприимчивы ли Вы к оскорблениям, обидам?
3. Легко ли Вы плачете?
4. Возникает ли у Вас по окончании какой-либо работы сомнение в качестве ее исполнения и прибегаете ли Вы к проверке – правильно ли все было сделано?
5. Были ли Вы в детстве таким же смелым, как Ваши сверстники?
6. Часто ли у Вас бывают резкие смены настроения (только что парили в облаках от счастья, и вдруг становится очень грустно)?
7. Бываете ли Вы обычно во время веселья в центре внимания?
8. Бывают ли у Вас дни, когда Вы без особых причин ворчливы и раздражительны и все считают, что Вас лучше не трогать?
9. Всегда ли Вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
10. Вы человек серьезный?
11. Способны ли Вы на время так сильно увлечься чем-нибудь, что все остальное перестает быть значимым для Вас?
12. Предприимчивы ли Вы?
13. Быстро ли вы забываете обиды и оскорбления?
14. Мягкосердечны ли вы?
15. Когда Вы бросаете письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, опустилось оно туда или нет?
16. Требует ли Ваше честолюбие того, чтобы в работе (учебе) вы были одним из первых?
17. Боялись ли Вы в детские годы грозы и собак?
18. Смеетесь ли Вы иногда над неприличными шутками?
19. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые считают Вас педантичным?
20. Очень ли зависит Ваше настроение от внешних обстоятельств и событий?
21. Любят ли Вас ваши знакомые?
22. Часто ли Вы находитесь во власти сильных внутренних порывов и побуждений?
23. Ваше настроение обычно несколько подавлено?
24. Случалось вам рыдать, переживая тяжелое нервное потрясение?
25. Трудно ли Вам долго сидеть на одном месте?
26. Отстаиваете ли Вы свои интересы, когда по отношению к Вам допускается несправедливость?

27. Хвастаетесь ли Вы иногда?
28. Смогли ли Вы в случае надобности зарезать домашнее животное или птицу?
29. Раздражает ли Вас, если штора или скатерть висит неровно, стараетесь ли Вы это поправить?
30. Боялись ли Вы в детстве оставаться дома один?
31. Часто ли портится Ваше настроение без видимых причин?
32. Случалось ли Вам быть одним из лучших в Вашей профессиональной или учебной деятельности?
33. Легко ли Вы впадаете в гнев?
34. Способны ли Вы быть шаловливо-веселым?
35. Бывают ли у Вас состояния, когда Вы переполнены счастьем?
36. Смогли бы Вы играть роль конферансье в веселых представлениях?
37. Лгали Вы когда-нибудь в своей жизни?
38. Говорите ли Вы людям свое мнение о них прямо в глаза?
39. Можете ли Вы спокойно смотреть на кровь?
40. Нравится ли Вам работа, когда только Вы один ответственны за нее?
41. Заступаетесь ли Вы за людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
42. Беспокоит ли Вас необходимость спуститься в темный погреб, войти в пустую, темную комнату?
43. Предпочитаете ли Вы деятельность, которую нужно выполнять долго и точно, той, которая не требует большой кропотливости и делается быстро?
44. Вы очень общительный человек?
45. Охотно ли Вы в школе декламировали стихи?
46. Сбегали ли Вы в детстве из дому?
47. Обычно Вы без колебаний уступаете место в автобусе престарелым пассажирам?
48. Часто ли Вам жизнь кажется тяжелой?
49. Случалось ли Вам так расстраиваться из-за какого-нибудь конфликта, что после этого Вы чувствовали себя не в состоянии пойти на работу?
50. Можно ли сказать, что при неудаче Вы сохраняете чувство юмора?
51. Стараетесь ли Вы помириться, если кого-нибудь обидели? Предпринимаете ли Вы первым шаги к примирению?
52. Очень ли Вы любите животных?
53. Случалось ли Вам, уходя из дома, возвратиться, чтобы проверить: не произошло ли чего-нибудь?
54. Беспокоили ли Вас когда-нибудь мысли, что с Вами или с Вашими родственниками должно что-либо случиться?
55. Существенно ли зависит Ваше настроение от погоды?

56. Трудно ли Вам выступать перед большой аудиторией?
57. Можете ли Вы, рассердясь на кого-либо, пустить в ход руки?
58. Очень ли Вы любите веселиться?
59. Вы всегда говорите то, что думаете?
60. Можете ли Вы под влиянием разочарования впасть в отчаяние?
61. Привлекает ли Вас роль организатора в каком-нибудь деле?
62. Упорствуете ли Вы на пути к достижению цели, если встречается какое-либо препятствие?
63. Чувствовали ли Вы когда-нибудь удовлетворение при неудачах людей, которые Вам неприятны?
64. Может ли трагический фильм взволновать Вас так, что у Вас на глазах выступят слезы?
65. Часто ли Вам мешают уснуть мысли о проблемах прошлого или о будущем дне?
66. Свойственно ли было Вам в школьные годы подсказывать или давать списывать товарищам?
67. Смогли бы Вы пройти в темноте один через кладбище?
68. Вы, не раздумывая, вернули бы лишние деньги в кассу, если бы обнаружили, что получили их слишком много?
69. Большое ли значение Вы придаете тому, что каждая вещь в Вашем доме должна находиться на своем месте?
70. Случается ли Вам, что, ложась спать в отличном настроении, следующим утром Вы встаете в плохом расположении духа, которое длится несколько часов?
71. Легко ли Вы приспосабливаетесь к новой ситуации?
72. Часто ли у Вас бывают головокружения?
73. Часто ли Вы смеетесь?
74. Сможете ли Вы относиться к человеку, о котором Вы плохого мнения, так приветливо, что никто не догадается о Вашем действительном отношении к нему?
75. Вы человек живой и подвижный?
76. Сильно ли Вы страдаете, когда совершается несправедливость?
77. Вы страстный любитель природы?
78. Уходя из дома или ложась спать, проверяете ли Вы закрыты ли краны, погашен ли везде свет, заперты ли двери?
79. Пугливы ли Вы?
80. Может ли принятие алкоголя изменить Ваше настроение?
81. Охотно ли Вы принимаете участие в кружках художественной самодеятельности?
82. Тянет ли Вас иногда уехать далеко от дома?
83. Смотрите ли Вы на будущее немного пессимистично?
84. Бывают ли у Вас переходы от веселого настроения к тоскливому?

85. Можете ли Вы развлекать общество, быть душой компании?
86. Долго ли Вы храните чувство гнева, досады?
87. Переживаете ли Вы длительное время горести других людей?
88. Всегда ли Вы соглашаетесь с замечаниями в свой адрес, правильность которых узнаете?
89. Могли ли Вы в школьные годы переписать из-за помарок страницу в тетради?
90. Вы по отношению к людям больше осторожны и недоверчивы, чем доверчивы?
91. Часто ли у Вас бывают страшные сновидения?
92. Бывают ли у Вас иногда такие навязчивые мысли, что если Вы стоите на перроне, то можете против своей воли кинуться под приближающийся поезд или можете кинуться из окна верхнего этажа большого дома?
93. Становитесь ли Вы веселее в обществе веселых людей?
94. Вы – человек, который не думает о сложных проблемах, а если и занимается ими, то недолго.
95. Совершаете ли Вы под влиянием алкоголя внезапные импульсивные поступки?
96. В беседах Вы больше молчите, чем говорите?
97. Могли бы Вы, изображая кого-нибудь, так увлечься, чтобы на время забыть, какой Вы на самом деле?

Обработка результатов. Количество совпадающих с ключом ответов умножается на значение коэффициента соответствующего типа акцентуации; если полученная величина превышает 18, то это свидетельствует о выраженности данного типа акцентуации.

<i>Свойства характера</i>	<i>Коэффициент</i>	<i>«ДА» № вопросов</i>	<i>«НЕТ» № вопросов</i>
Гипертимность	3	1, 12, 25, 36, 50, 61, 75, 85	–
Дистимичность	3	10, 23, 48, 83, 96	34, 58, 73
Циклотимность	3	6, 20, 31, 44, 55, 70, 80, 93	–
Эмоциональность	3	3, 14, 52, 64, 77, 87	28, 39
Демонстративность	2	7, 21, 24, 32, 45, 49, 71, 74, 81, 94, 97	56
Застревание	2	2, 16, 26, 38, 41, 62, 76, 86, 90	13, 51
Педантичность	2	4, 15, 19, 29, 43, 53, 65, 69, 78, 89, 92	40
Тревожность	3	17, 30, 42, 54, 79, 91	5, 67
Возбудимость	3	8, 22, 33, 46, 57, 72, 82, 95	–

Экзальтированность	6	11, 35, 60, 84	–
Ложь	1	9, 47, 59, 68, 88	18, 27, 37, 63

ОПРОСНИК БАССА – ДАРКИ

Тест Басса – Дарки позволяет определить показатели агрессивности и враждебности.

Инструкция: Ниже представлены 75 утверждений. Вам следует ответить на них «да» или «нет». Среднего значения не предусмотрено. Если вы сомневаетесь, какой дать ответ, отметьте всё же тот вариант, который вам больше всего подходит. Ответ «да» можно обозначить знаком «+», ответ «нет» - знаком «-».

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушать его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю всё, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щёлкнули по носу».
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания.
37. Хотя я и не показываю это, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать всё, что о нём думаю.
47. Я делаю много такого, о чём впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшую мне под руку вещь и ломал её.
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
60. Я ругаюсь только со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю её.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Я стараюсь обычно скрывать своё плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Анализ и интерпретация результатов тестирования

На основе полученных ответов на тест выявляются проявления агрессии и враждебности. При этом могут быть выделены следующие виды реакций испытуемого.

1. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
 2. Косвенная агрессия (агрессия, направляемая окольным путём).
 3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
 4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
 5. Обида – зависть и ненависть к окружающим в связи с действительными и вымышленными действиями.
 6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
 7. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
 8. Чувство вины выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что совершает злые поступки, а также ощущаемые им угрызения совести.
- Реакции 5 и 6 можно определить как враждебные, реакции 1, 2, 7 – как агрессивные.

К особым реакциям отнесены реакции «Раздражение», «Негативизм» и «Чувство вины» (3,4,8), без которых анализ враждебных и агрессивных реакций был бы недостаточно полным.

Подсчёт суммы баллов по каждому из видов реакций испытуемого осуществляется с помощью кода ответов.

Код ответов

Вид реакции	«Да»-1 балл «Нет»-0 баллов	«Да»-0 баллов «Нет»-1 балл	Номинальная сумма баллов	Сумма баллов, набранная испытуемым
1. Физическая агрессия	1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68	9, 17	4-6	
2. Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26, 49	4-5	
3. Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	4-6	
4. Негативизм	4, 12, 20, 28	36	2-3	
5. Обида	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58		4-5	
6. Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	4-6	
7. Вербальная агрессия	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	4-6	
8. Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		4-5	

Известно, что каждая личность должна обладать определённой степенью

враждебности – агрессивности. Норма такой оценки по каждому из видов реакций испытуемого зафиксирована в колонке. «Номинальная сумма баллов по видам реакций».

Так по реакциям «Физическая агрессия», «Раздражение», «Подозрительность», «Вербальная агрессия» нормой считается номинальная сумма 4-6 баллов. Для других типов реакций этот показатель несколько ниже.

В случае если сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого не достигает номинала, это говорит о значительном снижении или о полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Следует предполагать наличие у испытуемого определённой степени пассивности и конформности.

Если же сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого превышает номинал, это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, затрудняющей сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирующей конфликтность.

10. Вы обычно говорите тихо?
11. Во время выбора актива класса Вы можете предложить свою кандидатуру?
12. Можете ли Вы публично заступиться за несправедливо обиженного сверстника?

ТЕСТ «НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ»

Метод исследования построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки — зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М.Сеченову всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: «Всякая мысль заканчивается движением»).

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление — мысль). Так, например, образы и мысли — представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук — ударить, заслониться. Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действительностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейтельностью (отсутствием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действительностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Помимо общих закономерностей психомоторной связи и отношения к пространству при толковании материала теста используются теоретические нормы оперирования с символами и символическими геометрическими элементами и фигурами.

По своему характеру тест «Несуществующее животное» относится к числу проективных. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест — ориентировочный и как единственный метод исследования обычно не используется и требует объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

Инструкция: "Придумайте и нарисуйте *несуществующее* животное и назовите его *несуществующим* названием».

Показатели и интерпретация

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражение) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая ее деталь).

Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действительности: почти все, что обдумывается, планируется — осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих тенденций.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность. (Вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно.)

Положение «анфас», т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм.

На голове расположены детали, соответствующие органам чувств — уши, рот, глаза. Значение детали «уши» — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы — также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (в соответствии с фигурой в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению, к самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и, иногда, ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

- а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирования суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;
- б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: соединение точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за своими рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы ног, лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек — кудрей; цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, «самораспространение» с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению детали-символа — крылья или щупальца и т.д.) Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты. Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная и отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контуры фигуры. Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии, контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, «запачкивание» контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, «заслоны», линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы «защиты», расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия. Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном, несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но и усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание. (То же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, «водит карандашом по бумаге», не нажимая на него.) Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратит внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, «островки» из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка, «запачкивание», отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Тематически животные делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошек). Это отношение к собственной персоне и к своему «Я», представление о своем положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.) В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисуемого.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похожесть морды на лицо, ног и лап на руки, — свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности «очеловечивания» животного. Механизм сходен (и параллелен) аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекообразной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело «животного» — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, тренажник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму «готового», существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается «готовая» существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало

несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, «бегемот», «мухожер» и т.п.) Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием ("ратолетус" и т.п.) Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления («лялие»), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия («риночурка», «пузыренд» и т.п.) — при соответственно иронически-снихождительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы («тру-тру», «лю-лю», «кус-кус» и т.п.) Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями («аберосинотиклирон», «гулобарниклетамиешиния», и т.п.).

ИССЛЕДОВАНИЕ САМООЦЕНКИ. ТЕСТ «ЛЕСЕНКА»

Исследование самооценки ребенка с помощью методики «Лесенка»

Ребенку показывают нарисованную лесенку с семью ступеньками, где средняя ступенька имеет вид площадки, и объясняют задание.

Инструкция: «Если всех детей рассадить на этой лесенке, то на трех верхних ступеньках окажутся хорошие дети: умные, добрые, сильные, послушные — чем выше, тем лучше (показывают: «хорошие», «очень хорошие», «самые хорошие»). А на трех нижних ступеньках окажутся плохие дети — чем ниже, тем хуже («плохие», «очень плохие», «самые плохие»). На средней ступеньке дети не плохие и не хорошие. Покажи, на какую ступеньку ты поставишь себя. Объясни почему?».

После ответа ребенка, его спрашивают: «Ты такой на самом деле или хотел бы быть таким? Пометь, какой ты на самом деле и каким хотел бы быть». «Покажи, на какую ступеньку тебя поставила бы мама».

Используется стандартный набор характеристик: «хороший — плохой», «добрый — злой», «умный — глупый», «сильный — слабый», «смелый — трусливый», «самый старательный — самый небрежный». Количество характеристик можно сократить.

В процессе обследования необходимо учитывать, как ребенок выполняет задание: испытывает колебания, раздумывает, аргументирует свой выбор. Если ребенок не дает никаких объяснений, ему следует задать уточняющие вопросы: «Почему ты себя сюда поставил? Ты всегда такой?» и т.д.

Наиболее характерные особенности выполнения задания, свойственные детям с завышенной, адекватной и заниженной самооценкой.

Способ выполнения задания	Тип самооценки
---------------------------	----------------

1. Не раздумывая, ставит себя на самую высокую ступеньку; считает, что мама оценивает его также; аргументируя свой выбор, ссылается на мнение взрослого: «Я хороший. Хороший и больше никакой, это мама так сказала».	Неадекватно завышенная самооценка
2. После некоторых раздумий и колебаний ставит себя на самую высокую ступеньку, объясняя свои действия, называет какие-то свои недостатки и промахи, но объясняет их внешними, независимыми от него, причинами, считает, что оценка взрослых в некоторых случаях может быть несколько ниже его собственной: «Я, конечно, хороший, но иногда ленюсь. Мама говорит, что я неаккуратный».	Завышенная самооценка
3. Обдумав задание, ставит себя на 2-ю или 3-ю ступеньку снизу, объясняет свои действия, ссылаясь на реальные ситуации и достижения, считает, что оценка взрослого такая же либо несколько ниже.	Адекватная самооценка
4. Ставит себя на нижние ступеньки, свой выбор не объясняет либо ссылается на мнение взрослого: «Мама так сказала».	Заниженная самооценка

Если ребенок ставит себя на среднюю ступеньку, это может говорить о том, что он либо не понял задание, либо не хочет его выполнять. Дети с заниженной самооценкой из-за высокой тревожности и неуверенности в себе часто отказываются выполнять задание, на все вопросы отвечают: «Не знаю». Дети с задержкой развития не понимают и не принимают это задание, действуют наобум.

Неадекватно завышенная самооценка свойственна детям младшего и среднего дошкольного возраста: они не видят своих ошибок, не могут правильно оценить себя, свои поступки и действия.

Самооценка детей 6-7-летнего возраста становится уже более реалистичной, в привычных ситуациях и привычных видах деятельности приближается к адекватной. В незнакомой ситуации и непривычных видах деятельности их самооценка завышенная.

Заниженная самооценка у детей дошкольного возраста рассматривается как отклонение в развитии личности.