

Диагностические методики для педагогов-психологов и классных руководителей образовательных организаций для выявления обучающихся с высоким уровнем агрессивности<sup>1</sup>

*Психодиагностика агрессивности и враждебности*

**Цели:** 1) Обеспечить единый комплексный подход к разрешению ситуаций, связанных с проблемами отклоняющегося поведения у детей и подростков (проявление агрессии и жестокости)

2) Создать условия для эффективного функционирования системы профилактики жестокости и агрессивного поведения детей и подростков

**Диагностическая работа** направлена на работу со всеми участниками образовательного процесса (учащимися школы, с родителями/законными представителями и педагогами) предполагает создание банка данных о личностных особенностях, положении детей в системе внутрисемейных отношений, взаимоотношений подростков с одноклассниками, с педагогами школы.

Данное направление работы осуществляется в 2 этапа: учителем (классным руководителем) и педагогом-психологом. На 1 этапе выявляются дети, имеющих те или иные психологические проблемы, т.е. выявляем детей «группы риска». Как правило, это дети, имеющие трудности в адаптации: трудности в обучении, агрессия, трудности взаимодействии со сверстниками и взрослыми, с нарушением детско-родительских отношений. 2 этап работы осуществляет педагог-психолог. Работа проводится с выявленной «группой риска» с целью уточнения выявленных проблем у ребенка и определения его дальнейшего маршрута развития (1. Углубленная психологическая диагностика, 2. Определение органов и структур, которые могут оказать помощь ребенку и родителям, 3. Подбор коррекционно-развивающей программы для коррекции поведения).

Перечень психодиагностических методик для выявления агрессивности и враждебности у обучающихся, а помощь педагогу (классному руководителю)

Возраст	Исследование особенностей личностного развития			Приложение
	Методика, автор	Цель диагностики	Источник	
1-4 класс	Карта наблюдения за проявлением агрессии в	Выявление признаков агрессивности у младших школьников	Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика	<a href="#">Приложение 1.1.</a>

<sup>1</sup> Подготовлены во исполнение пунктов 2.2.10 и 2.2.11 Межведомственного плана по профилактике и предупреждению вооруженных нападений на образовательные организации Иркутской области на 2022-2024 годы, утвержденный Распоряжением Первого заместителя Председателя Правительства Иркутской области Р.Л.Ситниковым 26 сентября 2022 года № 64-рэп

	поведении детей в школе или  Анкета для учителя, классного руководителя «Признаки агрессивности»		и коррекция. М., Генезис, 2009 Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005.	<a href="#">Приложение 1.2</a>
	Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)	Выявления детей «группы риска»	<a href="https://studfiles.net/prview/4647333/">https://studfiles.net/prview/4647333/</a>	<a href="#">Приложение 1.3.</a>
	Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)	Диагностика индивидуальных форм проявления тревожности на разных этапах детства	Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст .- Питер, 2009. - 192 с.	<a href="#">Приложение 2</a>
	Опросник Басса-Дарки	Диагностика состояния агрессии и враждебности	Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А.Басса и А.Дарки/ Психологическая диагностика, 2008. №1, - с.35-58.	<a href="#">Приложение 3</a>
5-9 класс	Шкала явной тревожности СМАС (адаптация А.М.Прихожан)	Диагностика индивидуальных форм проявления тревожности на разных этапах детства	Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст .- Питер, 2009. - 192 с.	<a href="#">Приложение 2</a>
	Опросник Басса-Дарки	Диагностика состояния агрессии и враждебности	Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А.Басса и А.Дарки/ Психологическая диагностика, 2008. №1, - с.35-58.	<a href="#">Приложение 4</a>

	Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)  или  Анкета «Определение детей группы риска»	Выявление детей «группы риска»    Экспресс-диагностика, выявления детей групп риска для учителей	Электронный ресурс - <a href="https://studfiles.net/preview/4647333/">https://studfiles.net/preview/4647333/</a>    Анкета разработана психологом Южного округа г. Москвы Суриковой Н.В Центр образования № 1861 «Загорье»)	<a href="#">Приложение 5.1</a>    <a href="#">Приложение 5.2</a>
	Карта наблюдения	Оценка уровня социальной адаптации подростка		<a href="#">Приложение 6</a>
10-11 класс	Опросник Басса-Дарки	Диагностика состояния агрессии и враждебности	Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизированный опросник измерения агрессивных и враждебных реакций А.Басса и А.Дарки/ Психологическая диагностика, 2008. №1, - с.35-58.	<a href="#">Приложение 4</a>
	Тест тревожности Спилбергера - Ханина.	Диагностика ситуационной и личностной тревожности	Батаршев А. В. Диагностика способности к общению. — СПб.: Питер, 2006. — 176 с: ил. — (Серия «Практическая психология»)	<a href="#">Приложение 7</a>
Исследование межличностных отношений				
1-4 класс	Социометрия Дж. Морено	Изучение особенностей социометрической (эмоциональной) структуры малой социальной группы	Основы психологии: Практикум/Ред.-сост. Л.Д. Столяренко.- Ростов н/Д: «Феникс», 2001.	<a href="#">Приложение 8</a>
5-9 класс				
10-11 класс				

Перечень психодиагностических методик в помощь педагогу-психологу

Возраст	Исследование особенностей личностного развития.	Приложение
т		

	методика, автор	применение	источник	
1-4 класс	Цветовой тест отношений (ЦТО) Е.Ф. Бажина и А.М. Эткинда	Изучения эмоциональных компонентов отношений личности	Базыма Б.А. Психология цвета: Теория и практика - М.:Речь, 2005.	<a href="#">Приложение 9</a>
	Комплекс методик Сильвер для выявления насилия: Рисуночный тест Сильвер и методика «Нарисуй историю»	Первичное выявление опыта перенесенного насилия у детей и подростков.	Арт-терапия жертв насилия /сост. А.И. Копытин.-М.: Психотерапия, 2009.- 144с.	*
	Кактус (графическая методика М.А. Панфиловой)	Исследование эмоционально-личностной сферы ребенка	<a href="http://psylist/net/promet/00007/htm">http://psylist/net/promet/00007/htm</a>	<a href="#">Приложение 10</a>
5-9 класс	Методика цветowych метафор (Соломин И.Л.)	Психосемантическая диагностика мотивации и отношения к различным сферам жизни и людям	Соломин И.Л. Методика психосемантической экспресс-диагностики мотивации/ Школьные технологии, №1, 2008г, с. 159-168	<a href="#">Приложение 11</a>
	Тест руки (Hand test) Э.Вагнер	Диагностика агрессивности	Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003	*
	Рисунок несуществующего животного (М.З. Дукаревич.)	Исследование особенностей личности ребенка	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство М.: Владос-пресс, 2003	<a href="#">Приложение 12</a>
	Госпитальная шкала тревоги и депрессии. (Зигмонд, Снайт)	Выявление депрессии и тревоги	Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). – Санкт-Петербург // Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи : пособие для студентов, педагогов, логопедов и	<a href="#">Приложение 13</a>

			психологов / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : Каро, 2004. – С. 383-388.	
	Опросник Шмишека (детский вариант)	Диагностика акцентуаций характера и темперамента	Психологическая безопасность: учебное пособие. В.П. Соломин, О.В. Шатровой, Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова. М.: Дрофа, 2008.	<a href="#">Приложение 14</a>
	Методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел)	Склонность к двигательной расторможенности, патологическому фантазированию и хобби, половым девиациям, дисморфобии	Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.-М., Изд-во Института Психотерапии.2002.36 2-370 с.	<a href="#">Приложение 15</a>
10-11 класс	А) Цветовой тест Люшера (адаптация Л.Собчик)	Изменение актуального психофизиологического состояния человека, его стрессоустойчивости, активности и коммуникативных способностей. Определение причины психологического стресса.	Собчик Л.Н. Методика цветových выборов – модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство.-СПб.: Речь, 2007г.-128с	<a href="#">Приложение 16</a>
	Рисунок несуществующего животного (М.З. Дукаревич.)	Исследование особенностей личности ребенка	Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство М.: Владос-пресс, 2003	<a href="#">Приложение 12</a>
	В) Тест руки (Hand test) Э.Вагнер	Диагностика агрессивности	Елисеев О.П. Практикум по психологии личности – СПб., 2003. 310-327	*
	Госпитальная шкала тревоги и депрессии. (Зигмонд, Снайт)	Выявление депрессии и тревоги	Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). – Санкт-Петербург // Энциклопедия методов психолого-педагогической	<a href="#">Приложение 13</a>

			диагностики лиц с нарушениями речи : пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов / В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова. – Санкт-Петербург : Каро, 2004. – С. 383-388.	
	Опросник Шмишека (детский вариант)	Диагностика акцентуаций характера и темперамента	Психологическая безопасность: учебное пособие. В.П. Соломин, О.В. Шатровой, Л.А. Михайлов, Т.В. Маликова. М.: Дрофа, 2008.	<a href="#">Приложение 14</a>
	Методика склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел)	Склонность к двигательной расторможенности, патологическому фантазированию и хобби, половым девиациям, дисморфобии	Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп.-М., Изд-во Института Психотерапии.2002.36 2-370 с.	<a href="#">Приложение 15</a>

\*Примечание. Для использования проективных диагностических методик педагог-психолог должен предварительно пройти обучение, т.к. ошибочные интерпретации могут ввести в заблуждение и иметь существенные негативные последствия.

## Приложение 1.1.

### Карта наблюдения за проявлением агрессии в поведении детей в школе

(Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. М., Генезис, 2009)

**Цель методики:** Выявление признаков агрессивности у младших школьников

Дата проведения наблюдения \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Условия проведения наблюдения (на уроке, на перемене, на прогулке и т. п.)

---

Ф. И. учащегося, возраст \_\_\_\_\_

Характер нарушения поведения	В чем именно проявляется	0 – проявления отсутствуют	1 – проявления слабо выражены	2 – проявления умеренно выражены, наблюдаются периодически	3 – проявления сильно выражены, наблюдаются постоянно
<b>Агрессия</b>					
Ломает предметы					
Рвет книги, тетради					
Бьёт сверстников					
Бьёт руками/ногами сверстников					
Кусается, щипается					
Другое (отметить)					
<b>Вербальная</b>					
Называет обидным словом (кличкой, прозвищем и т. п.)					
Произносит нецензурные слова					
Кричит					
Другое (отметить)					
<b>Аутоагрессия</b>					
Выдергивает волосы					
Кусает, щипает себя					
Другое (отметить)					
<b>Вспыльчивость</b>					
Неожиданно для всех может разорвать книгу, тетрадь					
Неожиданно для всех может выбежать из класса					
Другое (отметить)					
<b>В речи</b>					
Неожиданно для всех может накричать					

Неожиданно для всех может нагрубить					
Другое (отметить)					
<b>Негативизм</b>					
С трудом включается в коллективную работу					
Все делает наоборот					
<b>В речи</b>					
Говорит «Не хочу», «Не буду», «Нет»					
<b>Отказы</b>					
Отказывается от интересной для всех деятельности					
<b>Конфликтность</b>					
Отвечает конфликтно на конфликтные действия других					
Не учитывает желаний и интересов других сверстников					
Сам провоцирует конфликт					

Критерии оценки: 0 – проявления отсутствуют; 1 – проявления слабо выражены; 2 – проявления умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 – проявления сильно выражены, наблюдаются постоянно

## Приложение 1.2.

### Анкета для учителя «Признаки агрессивности»

(Источник: Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб., Речь, 2005)

Цель методики: Выявление признаков агрессивности у младших школьников

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1	Временами в него вселяется «злой дух»		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		

5	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11	Часто бывает ворчлив		
12	Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

### Оценка результатов:

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности.

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности.

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

### Приложение 1.3.

**Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)**

Электронный ресурс - <https://studfiles.net/preview/4647333/>

#### Форма 1.

Инструкция к форме 1(8-14 лет)

«Тебе предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон твоей жизни. Если честно и обдуманно ответишь на каждый вопрос, то у тебя будет возможность лучше узнать самого себя.

Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечай на каждый вопрос следующим образом: если ты согласен, ответь «да», если не согласен - ответь «нет». Если ты не живешь вместе с родителями, то отвечай на вопросы о семье, имея в виду людей, с которыми живешь.

Работай как можно быстрее, долго не раздумывай».

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Легко ли ты заводишь друзей?
3. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
4. Часто ли ты нервничаешь?

5. Являешься ли ты обычно в центре внимания в компании сверстников?
6. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
7. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
8. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
9. Кажется ли тебе иногда, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
10. Много ли у тебя близких друзей?
11. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
12. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
13. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
14. Боишься ли ты оставаться один в темноте?
15. Ты всегда уверен в себе?
16. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
17. Бывает ли, что, когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
18. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
19. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
20. Бывает ли, что ты злишься на всех?
21. Часто ли ты чувствуешь себя незащищённым?
22. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
23. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
24. Можешь ли ты ударить человека?
25. Ты иногда угрожаешь людям?
26. Часто ли родители наказывают тебя?
27. Появлялось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
28. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
29. Легко ли ты можешь рассердиться?
30. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
31. Ты - человек робкий и застенчивый?
32. Бывает ли у тебя чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
33. Ты часто совершаешь ошибки?
34. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
35. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
36. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
37. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
38. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
39. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
40. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
41. Часто ли ты дерешься?
42. Легко ли тебе усидеть на месте?
43. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
44. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
45. Часто ли ты ругаешься?
46. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
47. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
48. Ты всегда делаешь все по-своему?
49. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
50. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

**Ключ к форме 1 опросника**

Показатель	№ вопроса
1 . Отношения в семье	3+; 13-; 18+; 19+; 26+; 27+; 32+; 38+; 47+.

2. Агрессивность	7+; 12+; 24+; 25+; 30+; 40+; 41+; 45+; 46+.
3. Недоверие к людям	1-; 2-; 8+; 9+; 10-; 11+; 22+; 23+; 31+.
4. Неуверенность в себе	4+; 14+; 15-; 16+; 20+; 21+; 28+; 29+; 33+; 39+; 49+.
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	34+; 42-; 50+; 5+; 35+; 43+; 17+; 36+; 48+; 6+; 37+; 44+.

### Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы {группа риска}
1. Отношение в семье	5 и более баллов
2. Агрессивность	5 и более баллов
3. Недоверие к людям	5 и более баллов
4. Неуверенность в себе	6 и более баллов
5. Акцентуации характера	2-3 балла по каждому типу акцентуации

## Форма 2

### Инструкция

«Вам предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон Вашей жизни и особенностей Вашего поведения. Если Вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, у Вас будет возможность лучше узнать самого себя

Здесь нет правильных и неправильных ответов, отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Работайте как можно быстрее, долго не раздумывайте».

1. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
2. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?
3. Легко ли ты заводил друзей?
4. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
5. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
6. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
7. Часто ли ты нервничаешь?
8. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
9. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
10. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
11. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
12. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
13. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
14. Способен ли ты на грубые шутки?
15. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
16. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?

17. Много ли у тебя близких друзей?
18. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
19. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
20. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
21. Раздражают ли тебя родители?
22. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
23. Ты всегда уверен в себе?
24. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
25. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
26. Свои неудачи ты переживаешь сам?
27. Бывает ли, что когда ты остаешься один, твое настроение улучшается?
28. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
29. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
30. Бывает, что ты злишься на всех?
31. Часто ли ты чувствуешь себя незащищенным?
32. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
33. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
34. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
35. Можешь ли ты ударить человека?
36. Ты иногда угрожаешь людям?
37. Часто ли родители наказывали тебя?
38. Появилось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
39. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой как с ребенком?
40. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
41. Легко ли ты можешь рассердиться?
42. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
43. Считаешь ли ты, что есть много глупых моральных норм поведения?
44. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
45. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
46. Твои родители живут отдельно от тебя?
47. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за внешнего вида?
48. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
49. Ты подвижный человек?
50. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
51. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
52. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
53. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
54. Критикуют ли родители твой внешний вид?
55. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
56. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
57. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
58. Часто ли ты дерешься?
59. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
60. Легко ли тебе усидеть на месте?
61. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
62. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
63. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
64. Часто ли ты ругаешься?
65. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
66. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
67. Является ли один из твоих родителей очень нервным?

68. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?  
 69. Беспокоит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?  
 70. Ты всегда делаешь все по-своему?  
 71. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?  
 72. Стесняешься ли ты в обществе малознакомых людей?  
 73. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?  
 74. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

#### Ключ

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	5+; 6+; 21+; 22-; 25+; 28+; 29+; 37+; 38+; 39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71+.
2. Агрессивность	13+; 14+; 19+; 20+; 35+; 36+; 42+; 57+; 58+; 64+; 65+
3. Недоверие к людям	1-; 2+; 3 -; 4 +; 15+; 16+; 17-; 18+; 34+; 43 +; 44 +; 59-; 63+; 72+
4. Неуверенность в себе	7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+; 56+; 68 +; 69 +; 73+
5. Акцентуации: гипертимная истероидная шизоидная эмоционально-лабильная	48+; 49+; 60-; 74+ 9+; 10+; 50+; 61+ 26+; 27+; 51+; 70+ 11+; 12+; 52+; 62+

#### Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1. Отношения в семье	8 и более баллов
2. Агрессивность	6 и более баллов
3. Недоверие к людям	7 и более баллов
4. Неуверенность в себе	8 и более баллов
5. Акцентуация характера	3-4 балла по каждому типу акцентуации

#### Обработка и интерпретация результатов

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «+», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет». Суммарный балл по каждой из пяти шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

##### 1. Отношения в семье

Высокие баллы по данной шкале опросника свидетельствует о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено:

- напряженной ситуацией в семье;
- неприязню;
- ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви;
- страхом перед родителями и т.д.

Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков.

##### 2. Агрессивность

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности.

Повышенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера детей и подростков группы риска.

### **3. Недоверие к людям.**

Высокие баллы по этой шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутыми. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимоотношения с другими людьми.

### **4. Неуверенность в себе.**

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценки. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении, а дети и подростки, имеющие высокие оценки по этой шкале, могут быть отнесены к группе риска.

#### **Акцентуации характера.**

К группе риска относят следующие типы акцентуации характера.

*Гипертимный тип.* Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

*Истероидный тип.* Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

*Шизоидный тип.* Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

*Эмоционально-лабильный тип.* Характеризуется крайней непредсказуемостью настроения. Сон, аппетит, работоспособность и общительность зависят от настроения. Высокочувствителен к отношениям людей.

## **Приложение 2.**

**Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан) / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. – СПб., 2002. С.60-64.**

**Цель Шкалы явной тревожности CMAS:** выявление тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7-12 лет.

#### **Описание теста**

Шкала была разработана американскими психологами *A.Castaneda, B.R.McCandless, D.S.Palermo* в 1956 году на основе шкалы явной тревожности (**ManifestAnxietyScale**)

Дж.Тейлор ( J.A.Taylor, 1953), предназначенной для взрослых. Для детского варианта шкалы было отобрано 42 пункта, оцененных как наиболее показательные с точки зрения проявления хронических тревожных реакций у детей. Специфика детского варианта также в том, что о наличии симптома свидетельствуют только утвердительные варианты ответов. Кроме того, детский вариант дополнен 11 пунктами контрольной шкалы, выявляющей тенденцию испытуемого давать социально одобряемые ответы. Показатели этой тенденции выявляются с помощью как позитивных, так и негативных ответов. Таким образом, методика содержит 53 вопроса.

В России адаптация детского варианта шкалы проведена и опубликована А.М.Прихожан. По данным авторов и пользователей, детский вариант шкалы доказывает достаточно высокую клиническую валидность и продуктивность ее применения для широкого круга профессиональных задач. Шкала прошла стандартную психометрическую проверку, в которой участвовали около 1600 школьников 7-12 лет из различных регионов страны.

### Примечание

- Методика может проводиться как индивидуально, так и в группах, с соблюдением стандартных правил группового обследования. Для детей 7-8 лет предпочтительней индивидуальное проведение. При этом если ребенок испытывает трудности в чтении, возможен устный способ предъявления: педагог зачитывает каждый пункт и фиксирует ответ школьника. При групповом проведении такой вариант предъявления теста, естественно, исключен.
- Примерное время выполнения теста – 15-25 мин.

### Инструкция к тесту

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

№ вопроса	Утверждения	Верно	Неверно
1	Ты мальчик		
2	Тебе нравится играть на улице, а не дома		
3	Твой любимый урок – математика		

### Тестовый материал

№ вопроса	Утверждения	Верно	Неверно
1	Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.		
2	Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.		
3	Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.		

4	Ты легко краснеешь.		
5	Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.		
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.		
7	Ты очень сильно стесняешься.		
8	Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.		
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.		
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.		
11	В глубине души ты многого боишься.		
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.		
13	Ты боишься остаться дома в одиночестве.		
14	Тебе трудно решиться на что-либо.		
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.		
16	Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.		
17	Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.		
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.		
19	Тебя легко разозлить.		
20	Часто тебе трудно дышать.		
21	Ты всегда хорошо себя ведешь.		
22	У тебя потеют руки.		
23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.		
24	Другие ребята удачливее тебя.		
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие.		
26	Часто тебе трудно глотать.		
27	Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.		
28	Тебя легко обидеть.		

29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.		
30	Ты никогда не хвастаешься.		
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.		
32	Вечером тебе трудно уснуть.		
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.		
34	Ты никогда не опаздываешь.		
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.		
36	Ты всегда говоришь только правду.		
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.		
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».		
39	Ты боишься темноты.		
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.		
41	Иногда ты злишься.		
42	У тебя часто болит живот.		
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.		
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.		
45	У тебя часто болит голова.		
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.		
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.		
48	Ты часто устаешь.		
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.		
50	Тебе нередко снятся страшные сны.		
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.		
52	Бывает, что ты врешь.		
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.		

## **Ключ к тесту**

Ключ к субшкале «**социальной желательности**» (номера пунктов СМАС)

- Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.
- Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале **тревожности**

- Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

### **Предварительный этап**

1. Просмотреть бланки и отобрать те, на которых все ответы одинаковы (только «верно» или только «неверно»). Как уже отмечалось, в СМАС диагностика всех симптомов тревожности подразумевает только утвердительный ответ («верно»), что создает при обработке трудности, связанные с возможным смещением показателей тревожности и склонности к стереотипии, которая встречается у младших школьников. Для проверки следует использовать контрольную шкалу «социальной желательности», предполагающую оба варианта ответа. В случае выявления левосторонней (все ответы «верно») или правосторонней (все ответы «неверно») тенденции полученный результат следует рассматривать как сомнительный. Его следует тщательно проконтролировать с помощью независимых методов.

2. Обратить внимание на наличие ошибок в заполнении бланков: двойные ответы (т. е. подчеркивание одновременно и «верно», и «неверно»), пропуски, исправления, комментарии и т. п. В тех случаях, когда у испытуемого ошибочно заполнено не более трех пунктов субшкалы тревожности (вне зависимости от характера ошибки), его данные могут обрабатываться на общих основаниях. Если же ошибок больше, то обработку проводить нецелесообразно. Следует обратить особое внимание на детей, которые пропускают или дают двойной ответ на пять или более пунктов СМАС. В значительной части случаев это свидетельствует о затрудненности выбора, трудностях в принятии решения, попытке уйти от ответа, т. е. является показателем скрытой тревожности.

### **Основной этап**

1. Подсчитываются данные по контрольной шкале – субшкале «социальной желательности».

2. Подсчитываются баллы по субшкале тревожности.

3. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка (стены). Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего возраста и пола.

*Тревожность. Таблица перевода «сырых» баллов в стены*

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
2	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
3	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
4	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
5	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
6	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
7	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
8	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
9	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
10	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

*Примечание к таблице норм:*

- *девочки* – нормы для девочек,
- *мальчики* – нормы для мальчиков.

4. На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

*Характеристика уровней тревожности*

Стены	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Приложение 3.

### ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ. ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

**Назначение теста:** дифференцировать проявления агрессии и враждебности и выделить следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

- **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
- **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

### **Инструкция.**

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

### **Вопросы.**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я 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 поведения друзей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызания 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 нарушить его.
13. Другие умеют (лучше, чем я) 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 окружающим.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, 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 или мою семью, напрашивается на Драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, 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 мои права.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости я иногда бываю мрачен.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня 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 ошибки были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет 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 не легко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то 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 случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
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 со злости.
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
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 этого заслуживает.
67. Я часто думаю, что жил неправильно.
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто просто 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. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

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

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

- **Враждебность** = (Обида + Подозрительность)/2
- **Агрессивность** = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

### *Интерпретация результатов*

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавт. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стень:

Стень	Результаты в баллах		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0 - 20	0	низкий уровень
2	20 - 30	0 – 14	
3	31 - 41	15 – 25	средний уровень
4	42 - 52	26 – 36	
5	53- 63	37 – 47	повышенный уровень
6	64 - 74	48 – 58	
7	75 - 85	59 – 69	высокий
8	86 - 96	70 – 80	очень высокий
9	97 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Стень	Результаты в баллах		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0 - 17	0	низкий уровень
2	18 – 27	0 – 14	
3	28 – 38	15 – 25	средний уровень
4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	
7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттел, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

1. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
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 за действительные и вымышленные действия.
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 поступает зло, а также ощущаемые им угрызания совести.

#### Бланк для ответов

Фамилия \_\_\_\_\_  
 Имя \_\_\_\_\_  
 Отчество \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_  
 Дата и место тестирования \_\_\_\_\_  
 Время тестирования \_\_\_\_\_

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

Шкала 1 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 2 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 3 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 4 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 5 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 6 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 7 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 8 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Дополнительная информация: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Приложение 4.

### ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ АГРЕССИИ. ОПРОСНИК БАССА-ДАРКИ.

**Назначение теста:** дифференцировать проявления агрессии и враждебности и выделить следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

- **Физическая агрессия** – использование физической силы против другого лица.
- **Косвенная** – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- **Раздражение** – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- **Негативизм** – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- **Обида** – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- **Подозрительность** – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- **Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- **Чувство вины** – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

#### Инструкция.

Отвечайте «да» если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

#### Вопросы.

76. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

77. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
78. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
79. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
80. Я не всегда получаю то, что мне положено.
81. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
82. Если я не одобряю поведения друзей, то даю им это почувствовать.
83. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
84. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
85. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
86. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
87. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
88. Другие умеют (лучше, чем я) почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
89. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
90. Я часто бываю не согласен с людьми.
91. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
92. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
93. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
94. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
95. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
96. Меня немного огорчает моя судьба.
97. Я думаю, что многие люди не любят меня.
98. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
99. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
100. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на Драку.
101. Я не способен на грубые шутки.
102. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
103. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
104. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
105. Довольно многие люди завидуют мне.
106. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
107. Меня угнетает то, что я мало делаю для моих родителей.
108. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
109. От злости я иногда бываю мрачен.
110. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
111. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
112. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
113. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
114. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.
115. Мне хочется, чтобы мои ошибки были прощены.
116. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
117. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
118. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
119. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
120. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
121. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.
122. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
123. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

124. С десяти лет я никогда не проявлял вспышек гнева.
125. Я часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
126. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить.
127. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-то приятное для меня.
128. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
129. Неудачи огорчают меня.
130. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.
131. Я могу вспомнить случай, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.
132. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.
133. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.
134. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.
135. Я ругаюсь со злости.
136. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.
137. Если для защиты своих прав мне надо применять физическую силу, я применяю ее.
138. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
139. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
140. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
141. Я не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
142. Я часто думаю, что жил неправильно.
143. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
144. Я не раздражаюсь из-за мелочей.
145. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
146. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.
147. В последнее время я стал занудой.
148. В споре я часто повышаю голос. -
149. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
150. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

### Обработка результатов.

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения	Коэффициент
Физическая агрессия	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41	10
Косвенная агрессия	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49	8
Раздражение	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69	11

Негативизм	4, 12, 20, 23, 36		20
Обида	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44	9
Подозрительность	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70	10
Вербальная агрессия	7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75	13
Чувство вины	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67		11

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

- **Враждебность** = (Обида + Подозрительность)/2
- **Агрессивность** = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

### ***Интерпретация результатов***

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ . При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавт. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	
	Вербальная агрессия	Раздражение	
	Негативизм	Подозрительность	
	Чувство вины	Обида	
1	0 -20	0	низкий уровень
2	20 - 30	0 – 14	
3	31 - 41	15 – 25	средний уровень
4	42 -52	26 – 36	
5	53- 63	37 – 47	повышенный уровень
6	64 -74	48 – 58	
7	75 - 85	59 – 69	высокий

8	86 - 96	70 – 80	очень высокий
9	97 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

Стены	Результаты в баллах		Интерпретация
	Агрессивность	Враждебность	
1	0 -17	0	низкий уровень
2	18 – 27	0 – 14	
3	28 – 38	15 – 25	средний уровень
4	39 – 49	26 – 36	
5	50 - 60	37 – 47	повышенный уровень
6	61 - 71	48 – 58	
7	72 - 82	59 – 69	высокий
8	83 - 93	70 – 80	очень высокий
9	94 и более	81 – 92	
10		92 и более	

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами психических состояний (Кеттел, Спилбергер), проективными методиками (Люшер) и т.д.

Опросник выделяет следующие формы агрессивных и враждебных реакций:

2. Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.
9. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
10. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
11. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
12. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
13. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
14. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
15. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им уязвления совести.

**Бланк для ответов**

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Возраст \_\_\_\_\_  
Дата и место тестирования \_\_\_\_\_  
Время тестирования \_\_\_\_\_

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

Шкала 1 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 2 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 3 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 4 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 5 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 6 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 7 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_  
Шкала 8 суммарное количество баллов \_\_\_\_\_

Дополнительная информация: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение 5.1

Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков,  
М.А. Ковальчук)

Электронный ресурс - <https://studfiles.net/preview/4647333/>

Цель методики: Выявить детей «группы риска»

Форма 2: 15-18 лет

Инструкция

«Вам предлагается ряд вопросов, касающихся различных сторон Вашей жизни и особенностей Вашего поведения. Если Вы честно и обдуманно ответите на каждый вопрос, у Вас будет возможность лучше узнать самого себя  
Здесь нет правильных и неправильных ответов, отвечайте на каждый вопрос следующим образом: если согласны, отвечайте «да», если не согласны – «нет».

Работайте как можно быстрее, долго не раздумывайте».

75. Считаешь ли ты, что людям можно доверять?
76. Думаешь ли ты, что единственный способ достичь чего-то в жизни – это заботиться прежде всего о себе?
77. Легко ли ты заводишь друзей?
78. Трудно ли тебе говорить людям «нет»?
79. Часто ли кто-нибудь из родителей несправедливо критикует тебя?
80. Бывает ли так, что твои родители возражают против друзей, с которыми ты встречаешься?
81. Часто ли ты нервничаешь?
82. Бывают ли у тебя беспричинные колебания настроения?
83. Являешься ли ты обычно центром внимания в компании сверстников?
84. Можешь ли ты быть приветливым даже с теми, кого явно не любишь?
85. Ты не любишь, когда тебя критикуют?
86. Можешь ли ты быть откровенным с близкими друзьями?
87. Раздражаешься ли ты иногда настолько, что начинаешь кидаться предметами?
88. Способен ли ты на грубые шутки?
89. Часто ли у тебя возникает чувство, что тебя не понимают?
90. Бывает ли у тебя чувство, что за твоей спиной люди говорят о тебе плохо?
91. Много ли у тебя близких друзей?
92. Стесняешься ли ты обращаться к людям за помощью?
93. Нравится ли тебе нарушать установленные правила?
94. Бывает ли у тебя иногда желание причинять вред другим людям?
95. Раздражают ли тебя родители?
96. Всегда ли дома ты обеспечен всем жизненно необходимым?
97. Ты всегда уверен в себе?
98. Ты обычно вздрагиваешь при необычном звуке?
99. Кажется ли тебе, что твои родители тебя не понимают?
100. Свои неудачи ты переживаешь сам?
101. Бывает ли, что когда ты остаешься один, твоё настроение улучшается?
102. Кажется ли тебе, что у твоих друзей более счастливая семья, чем у тебя?
103. Чувствуешь ли ты себя несчастным из-за недостатка денег в семье?
104. Бывает, что ты злишься на всех?
105. Часто ли ты чувствуешь себя незащищённым?
106. Легко ли ты осваиваешься в новом коллективе?
107. Трудно ли тебе отвечать в школе перед всем классом?
108. Есть ли у тебя знакомые, которых ты вообще не можешь переносить?
109. Можешь ли ты ударить человека?
110. Ты иногда угрожаешь людям?
111. Часто ли родители наказывали тебя?
112. Появилось ли у тебя когда-нибудь сильное желание убежать из дома?
113. Думаешь ли ты, что твои родители часто обходятся с тобой как с ребёнком?
114. Часто ли ты чувствуешь себя несчастным?
115. Легко ли ты можешь рассердиться?
116. Рискнул бы ты схватить за уздечку бегущую лошадь?
117. Считаешь ли ты, что есть много глупых моральных норм поведения?

118. Страдаешь ли ты от робости и застенчивости?
119. Испытывал ли ты чувство, что тебя недостаточно любят в семье?
120. Твои родители живут отдельно от тебя?
121. Часто ли ты теряешь уверенность в себе из-за внешнего вида?
122. Часто ли у тебя бывает веселое и беззаботное настроение?
123. Ты подвижный человек?
124. Любят ли тебя твои знакомые, друзья?
125. Бывает ли, что твои родители тебя не понимают и кажутся тебе чужими?
126. При неудачах бывает ли у тебя желание убежать куда-нибудь подальше и не возвращаться?
127. Бывало ли, что кто-то из родителей вызывал у тебя чувство страха?
128. Критикуют ли родители твой внешний вид?
129. Завидуешь ли ты иногда счастью других?
130. Часто ли ты чувствуешь себя одиноким, даже находясь среди людей?
131. Есть ли люди, которых ты ненавидишь по-настоящему?
132. Часто ли ты дерешься?
133. Легко ли ты просишь помощи у другого человека?
134. Легко ли тебе усидеть на месте?
135. Ты охотно отвечаешь у доски в школе?
136. Бывает ли, что ты так расстроен, что долго не можешь уснуть?
137. Часто ли ты обнаруживал, что твой приятель тебя обманул?
138. Часто ли ты ругаешься?
139. Мог бы ты без тренировки управлять парусной лодкой?
140. Часто ли в вашей семье бывают ссоры?
141. Является ли один из твоих родителей очень нервным?
142. Часто ли ты чувствуешь себя ничтожным?
143. Беспokoит ли тебя ощущение, что люди могут угадать твои мысли?
144. Ты всегда делаешь все по-своему?
145. Бывают ли твои родители чересчур строги к тебе?
146. Стесняешься ли ты в обществе малознакомых людей?
147. Часто ли тебе кажется, что ты чем-то хуже других?
148. Легко ли тебе удастся поднять настроение друзей?

#### Ключ

Показатель	№ вопроса
1. Отношения в семье	5+; 6+; 21+; 22-; 25+; 28+; 29+; 37+; 38+; 39+; 45+; 46+; 53+; 54+; 66+; 67+; 71+.
2. Агрессивность	13+; 14+; 19+; 20+; 35+; 36+; 42+; 57+; 58+; 64+; 65+
3. Недоверие к людям	1-; 2+; 3 -; 4 +; 15+; 16+; 17-; 18+; 34+; 43 +; 44 +; 59-; 63+; 72+
4. Неуверенность в себе	7+; 8+; 23-; 24+; 30+; 31+; 32+; 33+; 40+; 41+; 47+; 55+; 56+; 68 +; 69 +; 73+
5. Акцентуации:	
гипертимная	48+; 49+; 60-; 74+
истероидная	9+; 10+; 50+; 61+
шизоидная	26+; 27+; 51+; 70+
эмоционально-лабильная	11+; 12+; 52+; 62+

#### Оценка результатов

Показатель	Высокие баллы (группа риска)
1. Отношения в семье	8 и более баллов

2. Агрессивность	6 и более баллов
3. Недоверие к людям	7 и более баллов
4. Неуверенность в себе	8 и более баллов
5. Акцентуация характера	3-4 балла по каждому типу акцентуации

## Обработка и интерпретация результатов

Ответы учащихся сверяются с ключом. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по каждому показателю (шкале), при этом если в ключе после номера вопроса стоит знак «+», это соответствует ответу «да», знак «-» соответствует ответу «нет». Суммарный балл по каждой из пяти шкал отражает степень ее выраженности. Чем больше суммарный балл, тем сильнее выражен данный психологический показатель и тем выше вероятность отнесения ребенка к группе риска.

### 2. Отношения в семье

Высокие баллы по данной шкале опросника свидетельствует о нарушении внутрисемейных отношений, которое может быть обусловлено:

- напряженной ситуацией в семье;
- неприязнью;
- ограничениями и требованиями дисциплины без чувства родительской любви;
- страхом перед родителями и т.д.

Когда напряжение, вызванное неудовлетворенностью отношениями в семье, продолжается слишком долго, оно начинает оказывать сильное разрушающее воздействие на здоровье детей и подростков.

### 2. Агрессивность

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о повышенной враждебности, задиристости, грубости. Агрессия может выражаться и в скрытых формах – недоброжелательности и озлобленности.

Повышенная агрессивность часто сопровождается повышенной склонностью к риску и является неотъемлемой чертой характера детей и подростков группы риска.

### 5. Недоверие к людям.

Высокие баллы по этой шкале говорят о сильно выраженном недоверии к окружающим людям, подозрительности, враждебности. Такие дети и подростки часто бывают пассивными и застенчивыми в общении со сверстниками из-за боязни быть отвергнутыми. Обычно это сопровождается коммуникативной некомпетентностью, неумением устанавливать дружеские взаимоотношения с другими людьми.

### 6. Неуверенность в себе.

Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о высокой тревожности, неуверенности личности в себе, возможно, о наличии комплекса неполноценности, низкой самооценки. Эти качества личности также являются благодатной почвой для различных расстройств в поведении, а дети и подростки, имеющие высокие оценки по этой шкале, могут быть отнесены к группе риска.

#### Акцентуации характера.

К группе риска относят следующие типы акцентуации характера.

*Гипертимный тип.* Отличается почти всегда хорошим настроением, имеет высокий тонус, энергичен, активен, проявляет стремление быть лидером, неустойчив в интересах, недостаточно разборчив в знакомствах, не любит однообразия, дисциплины, монотонной работы, оптимистичен, переоценивает свои возможности, бурно реагирует на события, раздражителен.

*Истероидный тип.* Проявляет повышенную любовь к самому себе, жажду внимания со стороны, потребность в восхищении, сочувствии со стороны окружающих людей, старается

показать себя в лучшем свете, демонстративен в поведении, претендует на исключительное положение среди сверстников, непостоянен и ненадежен в человеческих отношениях.

*Шизоидный тип.* Характеризуется замкнутостью и неумением понимать состояние других людей, испытывает трудности в установлении нормальных отношений с людьми, часто уходит в себя, в свой недоступный другим людям внутренний мир, в мир фантазий и грез.

*Эмоционально-лабильный тип.* Характеризуется крайней непредсказуемостью настроения. Сон, аппетит, работоспособность и общительность зависят от настроения. Высокочувствителен к отношениям людей.

## Приложение 5.2

### Анкета «Определение детей группы риска»

Анкета предназначена для экспресс-диагностики, позволяющей выявить детей групп риска. Ответить на вопросы анкеты предлагается учителям или родителям.

Инструкция: *Пожалуйста, отметьте, присущи ли вашему ребёнку (ученику) перечисленные ниже формы поведения. Для этого поставьте «плюс» в соответствующем столбце.*

№	Утверждение	Да	Нет
1	Выполнение порученного дела всегда требует контроля со стороны взрослого		
2	Очень переживает перед любой проверочной работой, контрольной, диктантом, экзаменом		
3	Решение по какому-либо вопросу принимает с трудом, часто перекладывая его на других		
4	Всегда и во всём исполнитель		
5	Часто бывает несдержанным		
6	Хорошо делает по образцу или по примеру, но свои способы выполнения предлагает редко		
7	К успехам или неудачам в школе относится равнодушно		
8	В своих делах и действиях часто надеется на «авось»		
9	Правильность и качество своей работы сам не проверяет, доверяя сделать это кому-нибудь другому		
10	Часто перепроверяет себя, постоянно что-то исправляет в сделанном		
11	Перед выполнением чего-либо ему требуется период «раскачки»		
12	При выполнении какой-либо работы может делать её то очень быстро, то очень медленно, постоянно отвлекаясь		
13	Выполненную работу совсем не проверяет		
14	Иногда проявляются невротические реакции: грызет ногти, кончик карандаша или ручки, тербит волосы и т.д.		
15	При выполнении какой-либо работы очень быстро устаёт		
16	Всегда и во всём претендует на самые высокие результаты		
17	Часто бывает неаккуратным		
18	При необходимости поменять вид работы или род деятельности делает это с трудом		

19	Часто не может уложиться во временные рамки при выполнении чего-либо		
20	Чаще поддерживает чужую точку зрения, свою отстаивает редко		
21	Часто отвлекается при выполнении какой-либо работе		
22	В работе часто бывает небрежен		
23	Всегда стремится получать только отличные оценки		
24	Всегда и во всём медлителен и малоподвижен		
25	Обычно в начале делает что-либо быстро и активно, а затем темп выполнения становится всё медленнее и медленнее		
26	Старается всё делать очень быстро, но часто не проверяет сделанное, пропускает ошибки		
27	Всегда стремится быть и выполнять всё лучше всех		
28	Во время выполнения чего-либо необходимы перерывы для отдыха		
29	Постоянно требует подтверждения правильности своего выполнения чего-либо		
30	Равнодушен к оценке своей работы		
31	Заранее свои действия планирует с трудом		
32	Часто жалуется на усталость		
33	Всё делает медленно, но основательно		

#### **КЛЮЧ:**

<b>Группа риска</b>	<b>Ответ «да» на вопросы:</b>	<b>Группа риска</b>	<b>Ответ «да» на вопросы:</b>
Инфантильные дети	1,8, 13,30	Дети с трудностями произвольности и самоорганизации	12, 19,21,31
Тревожные дети	2, 10, 14, 29	Астеничные дети	15, 25, 28, 32
Неуверенные дети	3, 6, 9, 20	Гипертимные дети	5, 7, 17, 22, 26
Отличники и перфекционисты	4, 16, 23, 27	Застревающие дети	11, 18,24,33

Анкета разработана психологом Южного округа г. Москвы Суриковой Н.В. (Центр образования № 1861 «Загорье»).

### **Стратегии поддержки детей группы риска**

#### **Инфантильные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Такие дети отличаются низким уровнем самоконтроля, волевых процессов. В ходе учебной деятельности они не могут

сосредоточиться, не обладают сформированной познавательной мотивацией. Для них характерен внешний локус контроля.

*Основные трудности, возникающие при сдаче Единого государственного экзамена.* Таким детям трудно заставить себя готовиться к экзамену. Им свойственна апелляция к «высшим силам» вместо опоры на собственные возможности. Они испытывают трудности с выделением главного, планированием и организацией своей деятельности. Помимо этого, у них отсутствует системность мышления.

**Стратегии поддержки** *На этапе подготовки.* Необходимо давать алгоритмы подготовки в виде схем. Оптимальная стратегия подготовки для таких детей — начинать с трудного (пробелов), а потом переходить к знакомому. Важно разбить материал на короткие, легко выполнимые шаги и заканчивать работу на позитиве, не дожидаясь возникновения чувства отвращения. В монотонной деятельности необходимо находить ресурсы (прямая выгода, самопоощрение). Помогает также установление регламента времени.

*Во время проведения пробного экзамена.* Можно использовать перед началом экзамена формулы самовнушения («Я спокоен и собран»). Необходимо просмотреть все задания и выбрать те, которые кажутся наиболее легкими. При проверке полезно представить, что проверяешь чужую работу.

*Рекомендации учителям и родителям.* Если ребенок чем-то занят, не отвлекать его до того, как он завершит работу. Необходимо помогать структурировать время и создавать внешние опоры для этого. Следует также согласовать с ребенком систему поощрений.

### Тревожные дети

*Краткая психологическая характеристика.* Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебной, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Каким образом можно распознать тревожного ребенка? Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого. Тревожные дети задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя «посмотреть, правильно ли они сделали». Часто грызут ручки, тербят пальцы или волосы.

*Основные трудности.* Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Такому ребенку трудно контролировать свое эмоциональное состояние, отсюда возникают сложности с концентрацией. Наиболее трудной стороной ЕГЭ для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта со взрослым.

**Стратегии поддержки** *На этапе подготовки.* Для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике». Необходимо научить ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга, обязательно познакомить его с процедурой ЕГЭ, чтобы снять ситуацию неопределенности. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.

*Во время проведения пробного экзамена.* Очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Это можно сделать различными невербальными

способами: посмотреть, улыбнуться и т.д. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Нет сомнения, что ты все делаешь правильно, и у тебя все получится».

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо формировать у учителей позитивное, адекватное отношение к ЕГЭ. В качестве подготовки тревожных детей можно рекомендовать проведение открытых уроков с приглашением незнакомых людей, а также советовать детям придерживаться определенного стиля поведения.

Родителям следует объяснить особенности детей, вести просвещение родителей для создания адекватной оценки ЕГЭ. Большое значение имеет благоприятный климат в семье.

### **Неуверенные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Проблема таких детей в том, что они не умеют опираться на собственное мнение и склонны прибегать к помощи других людей. Неуверенные дети не могут самостоятельно проверить качество своей работы: они

сами себе не доверяют. Они могут хорошо справляться с теми заданиями, где требуется работа по образцу, но испытывают затруднения при необходимости самостоятельного выбора стратегии решения. В подобной ситуации они обычно обращаются за помощью к одноклассникам или родителям (особенно при выполнении домашнего задания). Такие дети списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений. В поведенческом плане им часто присущ конформизм, они не умеют отстаивать собственную точку зрения. Неуверенные дети часто подолгу не могут приступить к выполнению задания, но достаточно педагогу подсказать им первый шаг, как они начинают работать.

*Основные трудности.* Неуверенные дети испытывают затруднения во время любого экзамена, поскольку им сложно опираться только на собственные ресурсы и принимать самостоятельное решение. При сдаче Единого государственного экзамена подобные дети испытывают дополнительные сложности, поскольку принципиальное значение имеет самостоятельный выбор стратегии деятельности, а эта задача для неуверенных детей крайне сложна.

*Стратегии поддержки На этапе подготовки.* Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций (например: «Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным»). Лучше предложить выбрать ему самому и терпеливо дожидаться, когда он примет решение («Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?»).

*Во время проведения пробного экзамена.* Неуверенного ребенка можно поддерживать простыми фразами, способствующими созданию ситуации успеха: «Я уверен, у тебя все получится», «Ты обязательно справишься». Если ребенок никак не может приступить к выполнению задания, долго сидит без дела, стоит спросить его: «Ты не знаешь, как начать? Как выполнять следующее задание?» — и предложить ему альтернативу: «Ты можешь начать с простых заданий или сначала просмотреть весь материал. Как ты думаешь, что будет лучше?» Ни в коем случае нельзя говорить тревожным и неуверенным детям фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит их тревогу и никак не продвинет выполнение задания.

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно развивать у неуверенного ребенка навык самостоятельной оценки своей работы. Например, полезно спрашивать его: «А что тебе самому понравилось в твоей работе?» Если ребенку трудно ответить на подобный вопрос, можно предложить ему оценить работу по нескольким критериям: по точности, скорости и т.д.

Не стоит торопиться предлагать ребенку готовое решение или ответ. Напротив, лучше сначала поинтересоваться его мнением.

## **Перфекционисты и «отличники»**

*Краткая психологическая характеристика.* Дети данной категории обычно отличаются высокой или очень высокой успеваемостью, ответственностью, организованностью, исполнительностью. Если они выполняют задание, то стремятся сделать его лучше всех или быстрее остальных использовать дополнительный материал. Перфекционисты очень чувствительны к похвале и вообще к любой оценке своей деятельности. Все, что они делают, должно быть замечено и получить соответствующую (естественно, высокую!) оценку. Для таких детей характерны очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка. Для того чтобы чувствовать себя хорошими, им нужно не просто успевать, а быть лучшими, не просто хорошо справляться с заданиями, а делать это блестяще.

*Основные трудности.* ЕГЭ для данной категории детей — это тот самый случай, когда верной оказывается поговорка «Лучшее — враг хорошего». Им недостаточно выполнить минимально необходимый объем заданий, им нужно сделать все, причем безошибочно. Еще один возможный камень преткновения для них — это необходимость пропустить задание, если они не могут с ним справиться. Они испытывают сильную тревогу, стремятся получить поддержку. Им также трудно контролировать свое эмоциональное состояние.

*Стратегии поддержки На этапе подготовки.* Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и помочь осознать разницу между «достаточным» и «превосходным». Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе перфекционистам можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения и не нужно будет делать все подряд. Необходимо проинформировать таких детей о необходимом минимуме набранных баллов, помочь им расставить приоритеты и скорректировать ожидания. Необходимо также научить их планировать работу по времени.

*Во время проведения пробного экзамена.* Перфекционисту нужно помочь выбрать стратегию деятельности и реализовать ее. Его можно спросить: «Какие задания ты решил сделать?» — и при необходимости тактично скорректировать его планы. В ходе экзамена можно время от времени интересоваться: «Сколько тебе еще осталось?» — и помогать ему скорректировать собственные ожидания («Тебе не нужно делать столько. Того, что ты уже выполнил, будет достаточно. Переходи к следующему заданию»).

*Рекомендации учителям и родителям.* Необходимо избегать сравнения с другими и помочь снизить субъективную значимость ЕГЭ. Родителям важно помочь составить щадящий режим дня и регулировать степень загруженности, а учителям — воздержаться от оценки и сравнения с другими. Важно помочь ребенку переключиться с эмоционального реагирования на планирование и сконцентрироваться на проверке.

## **Дети, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации**

*Краткая психологическая характеристика.* Обычно этих детей характеризуют как «невнимательных», «рассеянных». Как показывает практика, у них очень редко бывают истинные нарушения внимания. Гораздо чаще «невнимательные» дети — это дети с низким уровнем произвольности. У них сформированы все психические функции, необходимые для того, чтобы быть внимательными, но общий уровень организации деятельности очень низкий. У таких детей часто неустойчивая работоспособность, им присущи колебания темпа деятельности. Они могут часто отвлекаться.

*Основные трудности.* ЕГЭ требует очень высокой организованности деятельности. Непроизвольные дети при общем высоком уровне познавательного развития и вполне достаточном объеме знаний могут нерационально использовать время.

*Стратегии поддержки На этапе подготовки.* Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими

средствами могут стать песочные часы, отмеряющие время, которое требуется для выполнения задания, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения), линейка, указывающая на нужную строчку, и т.д. Бесплезно призывать таких детей «быть внимательнее», поскольку это им недоступно.

*Во время проведения пробного экзамена.* Детям с недостаточно развитой произвольностью требуется помощь в самоорганизации. Это можно сделать с помощью направляющих вопросов: «Ты сейчас что делаешь?» Возможно также использование внешних опор. Например, ребенок может составить план своей деятельности и зачеркивать пункты или класть линейку на то задание, которое он сейчас выполняет. Важно, чтобы ученик научился использовать эти опоры на предварительном этапе, иначе на экзамене это отнимет у него слишком много сил и времени.

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно, чтобы взрослые не брали на себя целиком функцию организации деятельности такого ребенка. Если взрослый все время контролирует и организует ребенка, это не только не способствует развитию произвольности, а наоборот. Задача взрослых — стимулировать развитие самоконтроля ребенка. Например, лучше не давать прямых инструкций типа «Теперь пиши это» или «Не забыл тетрадь по математике положить?», а задавать вопросы, ответы на которые потребуют от ребенка навыков самоорганизации: «Что нужно сделать теперь?», «Что ты сейчас будешь делать?», «Проверь, все ли учебники ты положил».

### **Астеничные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Основная характеристика астеничных детей — высокая утомляемость, истощаемость. Они быстро устают, у них снижается темп деятельности и резко увеличивается количество ошибок.

Как правило, утомляемость связана с особенностями высшей нервной деятельности и имеет не столько чисто психологическую, сколько неврологическую природу, поэтому возможности ее коррекции крайне ограничены.

*Основные трудности.* ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении достаточно длительного периода времени (3 часа). Поэтому у астеничных детей очень высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения усталости.

#### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* При работе с астеничными детьми очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: «Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал». Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности.

Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки: чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать. Родителям астеничных детей стоит получить консультацию у психоневролога или невропатолога о возможности поддержать ребенка с помощью витаминов или травяных сборов.

*Во время проведения пробного экзамена.* Следует иметь в виду, что астеничным детям требуется несколько перерывов, поэтому их не стоит торопить, если они вдруг прерывают деятельность и на какое-то время останавливаются. Им по возможности лучше организовать несколько коротких «перемен» (отпустить в туалет и т.п.).

*Рекомендации учителям и родителям.* Очень важно не сравнивать ребенка с другими. В ситуации, когда налицо высокая утомляемость, необходимо проявить деликатность и тактичность. Ни в коем случае нельзя упрекать ребенка в лени или несобранности.

### **Гипертимные дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Гипертимные дети обычно быстрые, энергичные, активные, не склонные к педантизму. У них высокий темп деятельности, они импульсивны и порой несдержанны. Они быстро выполняют задания, но зачастую делают

это небрежно, не проверяют себя и не видят собственных ошибок. Такие дети склонны пренебрегать точностью и аккуратностью во имя скорости и результативности.

Гипертимные дети испытывают затруднения в ходе работы, требующей высокой тщательности, собранности и аккуратности, зато прекрасно справляются с заданиями, требующими высокой мобильности и переключаемости. Особенностью этой категории детей часто является также невысокая значимость учебных достижений, сниженная учебная мотивация.

*Основные трудности.* Процедура ЕГЭ требует высокой сохранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, а эти качества обычно являются слабым местом гипертимных детей. С другой стороны, такие дети, как правило, обладают хорошей переключаемостью, что помогает им справиться с экзаменационными заданиями.

*Стратегии поддержки На этапе подготовки.* Очень важно не пытаться изменить темп деятельности, особенно с помощью инструкций типа «Не торопись». Такой ребенок все равно будет работать в том темпе, в котором ему комфортно. Необходимо развивать у него функцию контроля, то есть навыки самопроверки: по завершении работы найти ошибки, самостоятельно проверить результаты выполнения задания. Основным принципом, которым нужно руководствоваться гипертимным детям: «Сделал — проверь». Кроме того, необходимо создать у гипертимных детей ощущение важности ситуации экзамена. Это именно тот случай, когда нужно со всей серьезностью разъяснить, какое огромное значение имеют результаты ЕГЭ.

*Во время проведения пробного экзамена.* Гипертимным детям нужно мягко и ненавязчиво напоминать о необходимости самоконтроля: «Ты проверяешь то, что ты делаешь?» Кроме того, их лучше посадить в классе так, чтобы возможность с кем-то общаться была для них минимальна.

*Рекомендации учителям и родителям.* Важно, чтобы в общении с такими детьми взрослые мягко, но последовательно создавали ясные и четкие ограничения. При этом необходимо учитывать, что для гипертимных детей важны не рассуждения и доводы, а реальный опыт. Поэтому стоит не увлекаться нотациями или объяснениями, а создать четкую организующую среду.

### **Застревающие дети**

*Краткая психологическая характеристика.* Таких детей характеризует низкая подвижность, низкая лабильность психических функций. Они с трудом переключаются с одного задания на другое. Застревающие дети основательны и зачастую медлительны. Еще одна их особенность заключается в том, что им требуется длительный ориентировочный период при выполнении каждого задания. Если таких учеников начинают торопить, темп их деятельности еще больше снижается.

*Основные трудности.* Процедура ЕГЭ требует высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое, актуализировать знания из различных разделов школьной программы. Это может представлять трудность для застревающих детей.

#### **Стратегии поддержки**

*На этапе подготовки.* Навык переключения внимания тренировать довольно сложно, но вполне реально научить ребенка пользоваться часами для того, чтобы определять время, необходимое для каждого задания. Можно, например, сказать ему: «Тебе нужно решить пять задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более двенадцати минут». Такие упражнения помогут ученику развивать умение переключаться. Можно также заранее определить, сколько времени следует отвести на каждое задание на экзамене.

*Во время проведения пробного экзамена.* Задача взрослого — по мере возможности мягко и ненавязчиво помогать таким детям переключаться на следующее задание, если они подолгу раздумывают над каждым: «Ты уже можешь переходить к следующему заданию». Ни в коем случае нельзя их торопить, от этого темп деятельности только снижается.

*Рекомендации учителям и родителям.* Важно не просто подсказывать застревающему ребенку, что нужно делать, но развивать у него навыки переключения. Хорошо, если взрослый проговаривает с ребенком распределение времени, а затем тактично интересуется: «Удастся ли тебе следовать плану?»

## Приложение 6.

### Карта наблюдения и оценки уровня социальной адаптации подростка

Основные факторы социальной адаптации	Уровни социальной адаптации			
	0%	25	50	75 %
	1 уровень - значительно ниже нормы	2 уровень - ниже нормы	3 уровень - близко к соц. норме	4 уровень - социальная норма
1. Состояние здоровья	Психические патологии	Хронические заболевания	Частые, заболевания	Удовлетворительное
2. Общественная активность	Не участвует в общественной жизни	Пассивный участник общественных дел	Активный участник творческих дел	Организатор коллективных творческих дел
3. Отношение к учёбе	Отрицательное	Избирательное	Положительное	Учится с интересом
4. Семья воспитанника	Асоциальная (криминальная) семья с пьющими родителями	Аморальная семья, присутствует дух наживы и стяжательства	Конфликтная семья (постоянные споры и конфликты)	Внешне благополучная, но есть проблемы
5. Характер эмоциональных отношений в семье	Напряжённо-конфликтные отношения	Эпизодически возникающие конфликты, отчуждение	Ровные, но без эмоциональной близости	Атмосфера дружбы, поддержки, взаимопонимания
6. Наличие жизненных планов и профессиональных намерений	Жизненные планы асоциальной (криминальной) направленности	Планы неопределённые или нереальные	Планы в основном определились, нет жизненных ориентиров	Проф. планы выражены чётко, положительные жизненные ориентиры
7. Уровень развития интересов и потребностей	Только материальные потребности, интересы асоциального характера	Преобладание материальных потребностей, интересы изменчивы	Сочетание культурных и материальных потребностей, разносторонние интересы	Преобладание духовных потребностей, чётко выраженные интересы
8. Отношение к педагогическим воздействиям	Резкая, грубая форма неприятия педагогических воздействий	Неприятие педагогических воздействий через пассивное сопротивление	Избирательное отношение к педагогическим воздействиям	К замечаниям прислушивается и воспринимает их правильно
9. Самокритичность и самооценка	Критическое отношение к себе отсутствует неадекватная самооценка	Критическое отношение к себе проявляется редко, самооценка завышена	Отношение к себе безразличное, самооценка занижена	Позитивное, адекватное отношение к себе и другим людям
10. Внимательное отношение к окружающим, способность к сопереживанию	Проявление жестокости и агрессивности к окружающим	Черствость, невнимательность, грубость проявляются только «за компанию»	Сопереживания могут проявляться только в отношении близких людей	Действенная эмпатия, сопереживание чужой боли, готовность помочь

11. Волевые качества	Сильная воля, проявляющаяся в асоциальных поступках	Слепое подчинение чужой воле	Саморегуляция, позволяющая выходить из под чужого влияния	Способность вести за собой к позитивным целям
12. Культура речи и поведения	Постоянное употребление нецензурных выражений, асоциальные поступки	Частое употребление нецензурных слов, склонность нарушать нормы поведения	Редкое употребление нецензурной лексики, к противоправным поступкам не склонен	Высокая культура речи, следование социальным нормам и правилам поведения
13. Отношение к наркомании, токсикомании, алкоголизму, курению	Употребляет наркотики или другие токсические вещества, пьёт, курит регулярно	Наркотик, токсические вещества пробовал, алкоголь употребляет часто, курит	К наркотикам отношение нейтральное, алкоголь пробовал, курит редко	Отношение к наркотикам отрицательное, алкоголь не употребляет, не курит.

Экспертные оценки (уровни социальной адаптации) выставляются как минимум 2 экспертами классным руководителем и психологом. Оценка принимается в случае совпадения мнений экспертов.

#### Пример заполнения таблицы

факторы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	сумма
уровень	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	25

Сумма возникает из сложения баллов, соответствующих отмеченному уровню по 13 факторам (показателям социальной адаптации) и может составлять от 13 до 52 баллов.

Коэффициент социальной адаптации вычисляется по формуле:

$$K.C.A = \text{сумма баллов} : 52 \times 100\%$$

По приведённому в таблице примеру коэффициент социальной адаптации (экспертная оценка) составляет 25:  $52 \times 100\% = 48\%$

## Приложение 7

### Шкала Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

**Цель методики:** дифференцировано измерить тревожность как личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

*Этот тест поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности. Тревожность как личностная черта означает мотив или приобретенную поведенческую позицию, которая заставляет человека воспринимать широкий круг объективно безопасных обстоятельств, как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности.*

Реактивная (ситуативная) тревожность характеризует состояние человека в данный момент времени, которое характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью в данной конкретной обстановке. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на экстремальную или стрессовую ситуацию, может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

### *Шкала ситуативной тревожности*

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

#### **Суждения**

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

#### *Шкала личной тревожности*

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

#### **Суждения**

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4

26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

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

### Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№№	1	2	3	4	№№	1	2	3	4
<b>Ситуативная тревожность</b>					<b>Личностная тревожность</b>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4

15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

#### *Интерпретация результатов*

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Мы уже говорили выше, что под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения.

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

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и научиться разбивать большие задачи на более мелкие

Для людей с низким уровнем тревожности, наоборот, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, формирование чувства ответственности в решении тех или иных задач.

## Социометрия Дж. Морено

### Социометрическая методика

**Цель:** Оценка межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Согласно теории Дж. Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры группы. Это несовпадение, по его мнению, означает, что система симпатий и антипатий, которая показывает психологическое отношение индивида к людям, часто не вмещается в рамки заданной индивиду макроструктуры: самым близким может оказаться окружение, состоящее из неприемлемых в психологическом плане людей. Задача состоит в том, чтобы привести в соответствие макро- и микроструктуры. Именно с этой целью должна применяться социометрическая методика, с помощью которой можно исследовать симпатии и антипатии, чтобы в соответствии с полученными результатами осуществить определенные изменения.

Термин «социометрия» буквально означает «социальное измерение», социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

### Социометрическая процедура

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» И т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности — в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

1. Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?
2. С кем из членов группы Вы выполняли общая задача (производственное, учебное)?
3. С кем из членов группы Вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность — в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя.

### Результаты социометрии

Результаты, полученные с помощью социометрической процедуры, могут быть представлены графически в виде социограммы, матрицы и специальных числовых индексов.

Таблицы результатов социометрии заполняются в первую очередь, к тому же отдельно по деловым и личным отношениям.

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами 1, +2, +3 обозначают тех, кого выбрал каждый исследуемый в первую, вторую, третью очередь, цифрами 1, 2, -3 — тех, кого испытуемый не выбирает в первую, вторую и третью очередь.

Взаимный положительный или отрицательный выбор обводится в таблице кружком (независимо от очередности выбора). После того, как положительные и отрицательные выборы будут занесены в полученные каждым членом группы выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы учитывая при этом, что выбор в первую очередь равен +3 баллам (-3), во вторую — 2 (-2), в третью — 1 (-1). После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

### Сплоченность группы

Групповая сплоченность высчитывается по формуле

$$\frac{\Sigma}{0.5n(n-1)},$$

где  $\Sigma$  — сумма всех взаимных выборов в группе;  $n$  — количество членов группы.

Сплоченность группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности.

На основании данных социометрического анализа делаются выводы об уровне сплоченности группы; наличие группировок; их связи с лидерами; о взаимодействии лидеров между собой; соответствие выбранного актива группы реальном; наличие членов группы, которых группа не принимает, и изолированных.

### Социометрическая таблица

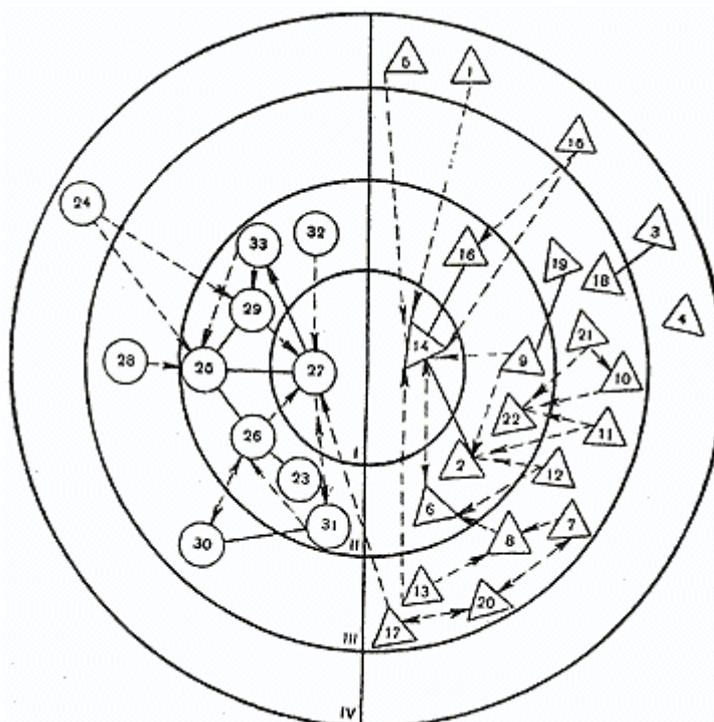
№	Фамилия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Абалкин		+1			+2			+3		-1
2	Эсторский	+1			+3	+2					
3	Каммерер	-1	+1		+2	+3					
4	Бромберг		+2			+1				+3	
5	Глумова	+2	+1		+3			-3			-2
6	Сикорски										
7	Атос-Сидоров	+1			+3						
8	Щекн-Итрч	+1		+3	+2						

9	Горн		+2		+1	+3			-1
10	Репнин		+2	+1	+3				-1
	Кол-во выборов								
	Кол-во баллов								
	Общая сумма								

## Социограмма

Социограмма — это графическое изображение результатов, полученных с помощью социометрической методики при исследовании межличностных отношений. Она дает наглядное представление о внутригрупповой дифференциации членов малой социальной группы за их статусом (популярностью). С помощью специальных знаков и стрелок обозначают тип выбора (позитивный, негативный, односторонний, двухсторонний).

Социограмма наглядно показывает центральных, наиболее влиятельных членов группы, взаимные пары и группировки взаимосвязанных лиц, выбирающих друг друга. Чаще всего в социометрических результатах встречаются положительные группировки из 2-4 членов.



## Приложение 9

### Цветовой тест отношений (ЦТО)

**Цели:** Изучение системы отношений ребёнка к себе и другим значимым людям в семье и школе.

#### Обоснование методики

Цветовой тест отношений (ЦТО) — невербальный тест, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни эмоциональных отношений человека.

Он базируется на предположении о том, что существенные характеристики отношений к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе отражаются в цветовых ассоциациях с ними. Цветоассоциативный тест показывает неосознаваемые компоненты отношения, минуя защитные механизмы сознания.

Методика ЦТО используется нами с целью выяснения отношения детей к употреблению ПАВ на основе их оценки потребителей психоактивных веществ.

### **Оборудование**

Набор цветных стимулов из восьмицветового теста М. Люшера.

### **Процедура обследования**

Обследование проводится индивидуально. Проведение ЦТО включает следующие процедуры:

1. Исследователь совместно с ребёнком составляет список значимых людей из непосредственного окружения ребёнка. Для того чтобы оценить отношение ребёнка к употреблению психоактивных веществ, этот список дополняется людьми, употребляющими ПАВ: «человек, который курит», «человек, который выпивает (пьёт спиртные напитки)», и по решению ведущего группы, если ребёнок отчётливо представляет, что вкладывается в понятие «наркотик», — «человек, который принимает наркотики», или понятиями «сигареты», «алкоголь», «наркотики».

2. Перед ребёнком на белом фоне в случайном порядке раскладывают цветные карточки и предлагают подобрать каждому человеку и понятию из списка подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться.

Инструкция может быть, например, такой: «Не знаю, правда ли, просто ли красивая легенда, но говорят, где-то далеко, а может быть, и близко есть удивительная страна. От всех жителей этой страны, от животных, растений и всех предметов исходит Внутренний Свет, различимый для человеческого глаза. То есть можно видеть не только внешнюю сторону предметов и не только внешний облик живых существ, но и их внутреннюю сущность, их характер, их душу (Внутренний Свет). При этом разные люди и предметы светятся разными цветами. Кто-то синим, кто-то красным. Представляешь, как красиво — самые обычные улицы, с самыми обычными домами, фонарями, прохожими сияют и переливаются всеми цветами радуги! Посмотри на цветные карточки. Если бы ты попал(а) в эту страну, какого цвета был бы твой внутренний лучик? Выбери самую подходящую тебе карточку и покажи... Интересно, какими цветами светились бы твои родные и знакомые или разные предметы? Давай поиграем в такую игру: я буду называть людей или предметы, а ты подберёшь подходящий цвет для их внутренних лучиков. Один и тот же цвет можно подбирать для разных людей. Попробуем? Подбери цвет, подходящий твоему папе...» (ребёнок подбирает цвета всем людям и понятиям из списка).

3. После завершения ассоциативной процедуры ребёнок ранжирует цвета в порядке убывания предпочтения, начиная с «самого красивого, приятного для глаза» и заканчивая «самым некрасивым, неприятным» (таким образом, выполняется краткий вариант восьмицветового теста М. Люшера).

### **Протокол обследования по методике ЦТО**

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата обследования \_\_\_\_\_

(до начала или после завершения профилактической работы)

Список значимых людей, явлений и понятий, отношение к которым исследуется	Цвет-ассоциация



--	--	--	--	--

2. Интерпретация эмоционально-личностного значения каждой цветовой ассоциации, на основе которой может быть составлено представление о содержательных особенностях отношения.

Личностные характеристики цветов, входящих в ЦТО:

Цвет	Характеристика цвета
Синий (1)	Честный, справедливый, добросовестный, добрый, спокойный. Выявляет чувствительность, умение сопереживать, склонность к созерцательности, доверие, преданность.
Зелёный (2)	Чёрствый, самостоятельный, невозмутимый. Выявляет упорство, целеустремлённость, сопротивление изменениям, постоянство воззрений. Вариант самоутверждения. Ассоциация родителей с этим цветом чаще всего указывает на их доминантную роль, высокий контроль, предъявление чрезмерных требований и строгость наказаний.
Красный (3)	Решительность, энергичный, напряжённый, суетливый, дружелюбный, уверенный, общительный, раздражительный, сильный, обаятельный, деятельный. Выражает жизненную силу, стремление и волю к успеху.
Жёлтый (4)	Разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный. Выражает раскованность, оптимизм, полную радостных надежд изменчивость при отсутствии последовательности и планомерности. Ассоциация родителей с этим цветом часто указывает на воспитание по типу потворствующей гиперпротекции.
Фиолетовый (5)	Может рассматриваться двойственно: с одной стороны, выражает эгоизм, неискренность, самостоятельность, с другой – характеризует стремление к интуитивному пониманию, высокой степени чувственной близости, ведущей к слиянию субъекта и объекта, желание восхищать других, безответственность.
Коричневый (6)	Уступчивый, зависимый, спокойный, добросовестный, расслабленный. Характеризует отношения зависимости.
Чёрный (7)	Непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый. Символизирует отказ, отречение или неприятие, приписывание негативных качеств.
Серый (0)	Нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный. Характеризуется стремление отгородиться, уйти от общения и обязательств.

Как видно, авторами методики было выявлено, что каждый из цветов ЦТО обладает собственным, ясно определенным в проведенных экспериментах эмоционально-личностным значением. В процессе исследования возможностей методики для проверки гипотезы о том, что цветовые ассоциации соответствуют эмоциональным значениям социальных стереотипов, проводилось исследование социальных стереотипов с помощью ЦТО и личностного дифференциала. Были отобраны 6 распространенных социальных стереотипов: друг, отшельник, клоун, божий одуванчик, полководец и предатель. Испытуемые ранжировали цвета в порядке соответствия каждому из этих понятий, а также заполняли на них бланки личностного дифференциала [8]. Средние ранговые ряды цветов в порядке соответствия социальным стереотипам выглядели следующим образом:

друг - 3126845 7;

отшельник — 8176523 4; клоун - 4352168 7;

божий одуванчик — 46520137; полководец — 3172658 4; предатель — 7586124 3.

Как видно, с положительными стереотипами ассоциируются эмоционально привлекательные цвета, а с отрицательными стереотипами — отвергаемые цвета. Кроме того, цвета, выбранные для обозначения социальных стереотипов, не случайны: учитываются личностные характеристики цветов, представленные выше. На первые места в ассоциативной раскладке выходят именно те цвета, которые сходны по своему значению с ассоциируемым понятием. И наоборот, на последние места в раскладке отодвигаются те цвета, которые по своему значению противоположны данному понятию. Как отмечают авторы, возможности второго этапа могут быть расширены путем привлечения интерпретационной техники ЦТЛ.

В целом цветовые ассоциации отражают, по мнению авторов, весьма обобщенный уровень субъективных представлений о значимых людях. Вербальное описание последних в терминах черт личности является более рациональным, дифференцированным и, вероятно, более объективным, но несет меньше информации об эмоциональном, субъективном содержании отношений. Выявляемые ЦТО характеристики глубинного, образного уровня отношений отнюдь не всегда могут быть осознаны и, следовательно, не всегда доступны адекватному вербальному описанию. Это обуславливает определенные расхождения между цветоассоциативными и вербальными характеристиками отношений испытуемых, отражающие расщепление между их осознаваемым и бессознательным уровнями.

Использование ЦТО помогает выявить не только осознаваемый, но и бессознательный уровень системы отношений, что может в ряде случаев дать ценную информацию о внутренних конфликтах испытуемого, характерных для него способах защиты и т.д. На основе ЦТО психолог может быстро сориентироваться в таких проблемах, как содержание отношений испытуемого с его семейным или производственным окружением, с партнерами по психотерапевтической группе, с самим психологом. Многократное применение ЦТО может дать представление о динамике системы отношений испытуемого, изменении его «Я»-образа, механизмов психологической защиты [10].

Исследования, проведенные авторами на различных выборках, говорят о возможности применения разработанных интерпретаций к представителям разных этнографических общностей.

## Приложение 10

### Проведение исследования «Кактус» в младшей школе. (графическая методика М.А. Панфиловой)

Источник: <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/detskaya-psihologiya/metodiki/metodika-kaktus-dlya-mladshih-shkolnikov.html>

Для тестирования в школе используют листы формата А 4 и простые карандаши. Если же нужен более глубокий анализ, то применяют цветные карандаши, в этом случае нужно иметь понимание о методике восьми цветов Люшера.

Инструкция к выполнению крайне проста для понимания и детей, и взрослых. Требуется просто представить у себя в голове кактус, а затем перенести его на холст. Следует также ознакомиться с условиями правильного проведения тестирования, но они тоже не такие уж и сложные. Ребенок должен находиться в естественной обстановке, ничего не должно его напрягать. Если малыш не понял, что от него требуется, объясните ему еще раз без лишних советов и подсказок. При излишнем волнении стоит аккуратно упомянуть, что данная работа не оценивается, но ее стоит рисовать более старательно. Стереотипные шаблоны кактусов желательно попросить нарисовать еще раз. Не нависать над тестируемым учеником, не расспрашивать ни о чем во время рабочего процесса, не навязывать свои идеи. Для уточнения результатов исследования у ребенка могут понадобиться дополнительные способы получения информации.

Родитель или психолог могут попросить школьника дорисовать отдельные элементы кактуса. Для этого могут понадобиться дополнительные вопросы такие как:

- Как будет изменяться кактус со временем (то есть размер и количество иголок, форма, цвет)?

- Где находится данный цветок: в домашних условиях или на природе?

- Его окружает много растений или же он одинок?

- При соприкосновении сильно ли колется кактус?

- Ему нравится, когда за ним ухаживают?

- Ориентируясь на наводящие вопросы, дети рисуют кактусы, по которым потом можно определить степень агрессивности ребенка и его эмоциональное состояние.

### **Интерпретация рисунков младших школьников**

Существует много разновидностей кактусов: огромных размеров и совсем маленькие, с острыми колючками и небольшим пушком вместо них; пояснение рисунка основывается именно на этих факторах. Важно определить является ли изображение доказательством какой-либо травмы на подсознательном уровне или приятным воспоминанием. Найти тонкую грань может лишь хорошо разбирающийся в этой области человек.

**Враждебность или же агрессивность** проявляется в ярко выраженных иголках (малыш сильно давил на карандаш), а также их длине. Направление колючек зависит от того, к кому школьник испытывает эту враждебность. По направлению вверх – к взрослым, в стороны – к своим однокласскам, вниз – к детям младшего возраста. Еще так может выражаться защита себя и своей личности от чужого влияния, давления. Резкие, короткие штрихи, сделанные с достаточно сильным нажимом, указывают на импульсивность.

**Импульсивность** - отрывистые линии, сильный нажим.

**Эгоцентризм, стремление к лидерству** - крупный рисунок, в центре листа.

**Зависимость, неуверенность** - маленький рисунок внизу листа.

**Демонстративность, открытость** - наличие выступающих отростков, необычность форм.

**Скрытность, осторожность** - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

**Оптимизм** - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов.

**Тревога** - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии.

**Женственность** - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм.

**Экстровеертированность** - наличие других кактусов, цветов.

**Интровертированность** - изображен только один кактус

**Стремление к домашней защите, чувство семейной общности** - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса.

**Стремление к одиночеству** - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

**Самолюбие** — цветок расположен по центру листа, большой по габаритам. Кропотливая работа с разнообразными детализированными отростками, необычная форма кактуса — это открытость. Отростки, находящиеся внутри изображения, различные зигзаги символизируют закрытость. В таких случаях ребенок знает намного больше, чем говорит. Растения, выражающие положительные эмоции, нарисованные яркими цветами, свидетельствуют о таком же положительном настрое автора сего творения. Вывод: улыбающиеся, разноцветные, смеющиеся кактусы — оптимистичность. Преобладают темные цвета, линии прерывистые и неуверенные, слабо прорисованные — тревожность, настроение малыша может быть ниже среднего. Покладистость — линии в этом случае плавные, аккуратные, не толстые, присутствуют элементы декора в окружающей среде, бутоны на самом кактусе. Это еще говорит о творческой натуре маленького художника. Общительность — кактус на холсте изображен не один, а его окружают много других растений. Цветок на рисунке находится в домашней атмосфере (на подоконнике, в горшке, могут быть видны шторы, окно и другие предметы быта), это говорит о том, что тестируемый ребенок жаждет больше тепла и защиты со стороны родителей. Если на фоне других растений выделяется один единственный кактус где-то в сторонке, малыш не нуждается в покровительстве семьи. Изображение небольших размеров может указывать на заниженную самооценку или наоборот, слишком большое изображение — о завышенном чувстве собственного достоинства. Средний по величине кактус, расположенный примерно на 2/3 листа — самооценка на нормальном уровне, школьник доволен собой. Немного подробнее о самооценке и уровню общительности. Все это зависит от расположения растения на «холсте». Как можно догадаться, чем выше рисунок, тем выше чувство собственного достоинства. Точно так же, если объект находится низко, то и чувство собственного достоинства ниже. Кактус может быть нарисован еще по правую и левую стороны листа. Интроверты обычно находят нужным изобразить свое растение левее, экстраверты же — правее. На случай более подробной трактовки результата также понадобятся значения цветов по интерпретации Люшера. Зеленый обозначает уверенность в себе; желтый — это страх перед обществом, кроха боится быть отвергнутым; синий — спокойствие, душевный комфорт; красный — огромный поток энергии, эмоциональность, желание преодолеть все, как пламя; серый — нейтральный цвет, сигнализирующий о таком же нейтральном отношении ребенка к чему-либо; белый в редких случаях говорит о проблемах со зрением и неспособности уловить сюжет; черный — противоречие, избалованность, закрытость; фиолетовый — волшебство, мечтательность.

## Приложение 11

### Методика цветочных метафор И.Л. Соломина

**Цель:** выявление отношения человека к себе, своему состоянию и другим людям, различным видам деятельности.

Метод цветочных метафор представляет собой модифицированный вариант ЦТО, характеризующийся рядом отличительных особенностей:

- в методе цветочных метафор обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства.
- метод цветочных метафор не опирается на стандартный психологический смысл цветов.
- метод цветочных метафор не ограничивается выявлением отношений человека к себе, своему состоянию и другим людям, а ориентирован на диагностику более широкого круга отношений, прежде всего, к различным видам деятельности.
- метод цветочных метафор может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Метод цветowych метафор основан на двух принципах:

- во-первых, если человек обозначает какое-либо понятие привлекательным цветом, то это может свидетельствовать о привлекательности этого понятия, позитивном к нему отношении. И, наоборот, к понятиям, обозначенным неприятными цветами, человек и относится, скорее всего, негативно;
- во-вторых, обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства, то есть, если два или несколько понятий человек обозначает одним цветом, то, видимо, в этих понятиях есть для человека что-то общее, и он относится к ним приблизительно одинаково.

Для диагностики мотивов и отношений необходимо определенным образом подобрать понятия, которые затем будут предъявляться испытуемому. В списке должны быть понятия, характеризующие разные виды деятельности, разные потребности и жизненные ценности, разные эмоциональные переживания, разных людей, включая и самого клиента, а также различные периоды времени и события. Пример списка понятий представлен в протоколе обследования (Таблица 3).

### ***Индивидуальная форма проведения***

В случае индивидуальной формы проведения используется набор цветных карточек и набор карточек с названиями понятий. Цветные карточки раскладываются на столе по кругу в произвольном порядке.

### **Инструкция испытуемому**

*“Перед Вами имеются цветные карточки. Кроме того, я даю Вам карточки, на которых написаны названия различных понятий. Я прошу Вас каждое из этих понятий обозначить одним из цветов. Для этого Вам необходимо карточку с понятием класть надписью вниз под тем цветом, который, по Вашему мнению, является наиболее подходящим для обозначения данного понятия. Понятий больше, чем цветов, поэтому одним и тем же цветом можно обозначать несколько понятий”.* После того, как клиент разложит все понятия к соответствующим цветам, ему предлагается разложить цвета в порядке привлекательности: *“А теперь выберите, пожалуйста, какой цвет Вам сейчас больше всего нравится? Самый приятный цвет? А теперь выберите самый приятный цвет из оставшихся. Продолжаем”.* В результате цветные карточки располагаются на столе в порядке предпочтения вместе с соответствующими им карточками с понятиями.

Затем результаты тестирования обсуждаются с клиентом. Клиенту сообщается, какие принципы лежат в основе методики. Далее вместе с клиентом раскрываются и обсуждаются карточки с понятиями, обозначенными различными цветами. В процессе обсуждения результатов психолог указывает клиенту на возможные ассоциации в сознании клиента, устанавливает субъективное сходство и различия между понятиями, формулирует предположения о структуре представлений, отношений и мотивов, проверяет их с помощью вопросов, просит клиента объяснить те или иные результаты. Целью обсуждения является, во-первых, проверка полученных результатов, во-вторых, улучшение понимания клиентом содержания своих собственных потребностей, ценностей, стремлений, степени их удовлетворения, мотивов тех или иных действий, отношений, возможных способов адаптации, текущего положения дел и будущих перспектив, источников стресса и негативных переживаний.

Необычность процедуры, ее игровой и метафорический характер, наглядность при работе с карточками, возможность непосредственного манипулирования ими в процессе анализа значительно облегчают консультирование клиентов. Это оказывается особенно

полезным в тех случаях, когда клиент слишком много говорит в процессе консультирования, или, наоборот, слишком молчалив.

### ***Групповая форма проведения***

В случае применения групповой формы проведения метода цветных метафор пронумерованные цветные карточки большего формата, чем входящие в тест Люшера, прикрепляются к доске или передней стене аудитории. Каждому испытуемому выдается бланк регистрации ответов.

### **Инструкция для испытуемых**

*"Перед Вами на доске находятся цветные карточки, каждая из которых обозначена определенным номером. Вы получили бланк, на обратной стороне которого имеется список понятий. Я прошу Вас обозначить каждое понятие из этого списка определенным цветом. Для этого Вам необходимо в столбике "№ цвета" справа от каждого понятия записать номер того цвета, который, по вашему мнению, лучше всего подходит для обозначения данного понятия. Так как понятий больше, чем цветов, Вы можете использовать один цвет для обозначения нескольких понятий. У кого есть вопросы? Начали".* После того, как все испытуемые напротив каждого понятия поставят номер самого подходящего для него цвета, дается инструкция для второй части тестирования: *"А теперь в строчке, расположенной внизу на первой странице бланка, в левой клетке запишите, пожалуйста, номер самого приятного для Вас цвета, цвета, который Вам сейчас больше всего нравится. В клетке правее запишите номер следующего по степени привлекательности цвета и так далее. Таким образом, этой строке у Вас должны быть записаны номера цветов, упорядоченных по степени привлекательности от самого приятного до самого неприятного".*

Обработка полученных результатов очень проста. Последовательность цветов из строчки на первой странице бланка переносится в верхнюю строчку таблицы, в клетки, расположенные справа от надписи «№ цвета». В первом столбце справа от номеров цветов ставятся галочки напротив тех понятий, которые обозначены самым привлекательным цветом. В следующем столбце галочками отмечаются понятия, обозначенные вторым по степени привлекательности цветом. И так далее. Таким образом, последний столбец будет включать понятия, обозначенные самым неприятным цветом.

Далее для большего удобства данные протокола целесообразно представить в виде таблицы, состоящей из 8 столбцов. В шапке таблицы представлены цвета в порядке их предпочтения испытуемым (Таблица 4). В столбцы таблицы записываются понятия, обозначенные соответствующими цветами.

### ***Интерпретация результатов***

Основанием для интерпретации результатов является следующее положение. Если понятия обозначены одним цветом (попадают в одну группу), то это не случайно. Например, если человек поместил в одну группу понятия "интересное занятие" и "моя работа", то это значит, что он относится к своей работе с интересом. Если он объединяет понятия "каким я хочу быть" и "мой отец", то он, вероятно, хочет быть похож на своего отца. Если человек обозначает одним цветом понятия "мой начальник" и "угроза", то он боится своего начальника. Если в одной группе оказываются понятия "мое будущее", "мое увлечение", "достижение успеха", "творчество", "радость", то в сознании человека его собственное будущее ассоциируется именно с этими понятиями, его представления о будущем оптимистичны.

В процессе интерпретации сначала анализируются понятия, обозначенные самыми приятными цветами. Потом анализируются те группы, в которые попадают понятия "мое увлечение" и "интересное занятие". Затем те, которые связаны с понятием "мое настоящее", "мое будущее" и "мое прошлое". Далее выясняется, с какими понятиями ассоциируются понятия "какой я есть на самом деле", и "каким я хочу быть". После этого определяется, какие понятия обозначаются самыми неприятными цветами. Какие понятия связаны с отрицательными переживаниями или событиями: "неудачей", "угрозой", "раздражением", "печалью", "неприятностями" и т. п. Наконец, можно выявить отношение клиента к конкретным занятиям, людям или другим жизненным обстоятельствам: к работе, учебе, детям, друзьям, начальству и т. д.

В табл. 1 представлены основные диагностические категории и показатели методики цветowych метафор.

Табл. 1. Основные диагностические категории и показатели методики цветowych метафор

Диагностические категории	Показатели
Базовые потребности	В методе цветowych метафор базовыми считаются те потребности, которые обозначены самым привлекательным цветом, а также те, которые оцениваются теми же цветами, что и понятия "Мое увлечение" и "Интересное занятие".
Удовлетворенность базовых потребностей	Если базовые потребности обозначены тем же цветом, что и понятие "Мое настоящее", то можно считать, что человек может в достаточной мере удовлетворить их в настоящий момент. Если базовые потребности связаны с понятием "Мое будущее", то человек рассчитывает на их будущее удовлетворение. Связь базовых потребностей с понятием "Мое прошлое" может указывать на то, что они удовлетворялись ранее. Наконец, если базовые потребности не ассоциируются ни с настоящим, ни с будущим, ни с прошлым, это свидетельствует о наибольшей степени фрустрации.
Актуальные потребности	В методе цветowych метафор актуальными считаются потребности, которые обозначены тем же цветом, что и понятие "Мое настоящее".
Отношение к будущему	Отношение к будущему диагностируется на основе того, какие потребности, эмоции, виды деятельности и люди обозначены таким же цветом, что и понятие "Мое будущее"
Отношение к себе	Об отношении к себе свидетельствуют те понятия людей, которые обозначаются такими же цветами, что и понятия "Какой я на самом деле" или "Каким я хочу быть". Важным показателем отношения к себе является также степень совпадения между двумя последними понятиями, характеризующая идентичность "реального я" и "идеального я" и являющаяся показателем уровня самооценки и удовлетворенности испытуемого собой
Отношение к работе, учебе и другим видам деятельности	Определяется потребностями и эмоциональными переживаниями, которые обозначаются теми же цветами, что и понятия "Моя работа", "Моя учеба" и т. п.
Источники стресса	Об источниках стресса говорят виды деятельности и люди, обозначенные самым неприятным цветом, а также связанные с понятиями "Угроза", "Страх", "Печаль", "Раздражение", "Неприятности", "Неудача", "Болезнь", "Конфликты" и т. п.

Метод цветowych метафор может включать и другие диагностические категории и показатели в зависимости от конкретных задач исследования.

### *Пример интерпретации*

В качестве примера предлагается интерпретация результатов диагностики мотивов и отношений 34-летнего мужчины, имеющего высшее психологическое образование, работающего менеджером по персоналу, живущего с женой и 5-летней дочерью. Результаты обследования представлены в табл. 2.

Табл. 2. Пример протокол обследования по методике цветowych метафор

Понятие	№ цвета	3	2	4	5	6	1	7	0
Успех	3	✓							
Неудача	7						✓		
Общение	4			✓					
Техника	0								✓
Болезнь	7						✓		
Радость	3	✓							
Моя учеба	0								✓
Свобода	3	✓							
Знания	1						✓		
Мой отец	7							✓	
Люди	5				✓				
Каким (какой) я хочу быть	2		✓						
Любовь	4			✓					
Моя работа	6					✓			
Конфликты	6					✓			
Угроза	7							✓	
Природа	5				✓				
Моя мать	1						✓		
Труд	6					✓			
Власть	2	✓							
Образование	1						✓		
Мой муж (моя жена)	5				✓				
Медицина	1						✓		
Мое настоящее	2		✓						
Конкуренция	6					✓			
Реклама	3	✓							
Искусство	5				✓				
Мой друг (подруга)	4			✓					
Семья	1						✓		
Мое прошлое	6					✓			
Информация	2		✓						
Какой (какая) я на самом деле	4			✓					
Заработок	2		✓						
Перемены	4			✓					
Печаль	1						✓		
Мой дом	0								✓
Мой начальник	6					✓			

Мое увлечение	2	✓							
Финансы	2	✓							
Мой ребенок	5			✓					
Неприятности	6				✓				
Интересное занятие	1					✓			
Школа	0								✓
Бизнес	3	✓							
Дети	4		✓						
Страх	7							✓	
Мои обязанности	2	✓							
Мое будущее	3	✓							
Обслуживание	1					✓			
Творчество	3	✓							
Материальное благополучие	5			✓					
Мои сотрудники	1					✓			
Раздражение	3	✓							
Моя карьера	2	✓							
Управление	2	✓							
Моя профессия	4		✓						
Моя фирма	2	✓							
Домашнее хозяйство	0								✓
Наука	1					✓			
Психология	5			✓					
Мои клиенты	4		✓						

После получения протокола понятия, обозначенные различными цветами, группируются в отдельной таблице (Табл. 3)

Таблица 3. Группы понятий, обозначенные различными по степени привлекательности цветами.

Номера цветов, ранжированные по степени их привлекательности	Сферы
3	Мое будущее Бизнес Реклама Творчество Успех Радость Свобода Власть Раздражение
2	Мое настоящее Мое увлечение Каким я хочу быть Информация Финансы Управление Моя фирма Заработок Мои обязанности Моя карьера
4	Какой я на самом деле Мой друг (подруга) Дети Мои клиенты

	Моя профессия Общение Любовь Перемены
5	Моя жена Мой ребенок Люди Психология Природа Искусство Материальное благополучие
6	Мое прошлое Мой начальник Моя работа Труд Конкуренция Конфликты Неприятности
1	Интересное занятие Моя мать Семья Мои сотрудники Образование Наука Медицина Обслуживание Знания Печаль
7	Мой отец Угроза Страх Болезнь Неудача
0	Мой дом Домашнее хозяйство Моя учеба Школа Техника

Наиболее привлекательным цветом испытуемый обозначил следующие понятия: “Мое будущее”, “Бизнес”, “Реклама”, “Творчество”, “Успех”, “Радость”, “Свобода”, “Власть”, “Раздражение”. Данный ряд понятий связан с представлением испытуемого о своем будущем. Вероятно, испытуемый ожидает, надеется, намерен или планирует в будущем заняться коммерческой деятельностью, которая побуждается потребностями в самореализации и самоутверждении. Однако подобные представления могут вызывать у испытуемого не только приятные, но и неприятные эмоциональные переживания. Следовательно, отношение к собственной деятельности в сфере бизнеса и рекламы является амбивалентным. Кроме того, оно никак не связано с увлечениями и интересами, которые обозначены совершенно другими цветами и попадают в другие группы.

Вторым по степени привлекательности цветом испытуемым обозначены понятия: “Мое настоящее”, “Мое увлечение”, “Каким я хочу быть”, “Информация”, “Финансы”, “Управление”, “Моя фирма”, “Заработок”, “Мои обязанности”, “Моя карьера”. Поскольку данные понятия связаны с представлением испытуемого о настоящем, то они характеризуют сферу его актуальных потребностей и видов деятельности, то, чем он наиболее озабочен, что в наибольшей степени привлекает его внимание. Кроме того, связь всех этих понятий с увлечением свидетельствует об их большой субъективной значимости, высоком месте в иерархии потребностей и ценностей. Таким образом, мы можем предположить, что испытуемый увлечен информационной, финансовой и управленческой деятельностью на фирме, побуждаемой сильно выраженными потребностями в заработке,

повышении профессионального и служебного положения и выполнении своего долга. Представление испытуемого о своем “идеальном я” также лежит в сфере субъективного настоящего, что указывает на достаточно высокую самооценку в данный момент. Кроме того, вероятно, испытуемый не хочет быть ни на кого похожим.

Третий по счету цвет уже не столь привлекателен для испытуемого, как первые два. Поэтому отношение к понятиям, которые обозначены этим цветом, не является в той же мере позитивным. В данную группу вошли понятия: “Какой я на самом деле”, “Мой друг (подруга)”, “Дети”, “Мои клиенты”, “Моя профессия”, “Общение”, “Любовь”, “Перемены”. Данная группа понятий, включающая представление о “реальном я”, отражает структуру идентичности испытуемого. А именно, испытуемый относится к себе так же, как к своим друзьям, клиентам, детям, идентифицирует себя со своей профессией, считает, что ему наиболее свойственна коммуникативная деятельность, связывает себя с переменами. Следует отметить, что ни управление, ни психология не отождествляются испытуемым со своей профессией.

Четвертым относительно индифферентным цветом оцениваются понятия: “Моя жена”, “Мой ребенок”, “Люди”, “Психология”, “Природа”, “Искусство” и “Материальное благополучие”. Таким образом, мы можем предположить достаточно безразличное отношение к своей жене и ребенку, равно как к людям вообще. Занятия психологией ассоциируются в сознании испытуемого с искусством и природой. Возможно, единственной потребностью, которая связана с супружескими и родительскими обязанностями, является потребность в материальном благополучии. Психология также может восприниматься как источник материальной выгоды. Однако данная потребность не является достаточно значимой в структуре мотивации испытуемого и вряд ли будет сильным побуждением к поддержанию семейных отношений и психологической деятельности.

Пятый по счету цвет также можно было бы считать индифферентным, если бы им не обозначались понятия, связанные с негативными эмоциональными переживаниями: “Мое прошлое”, “Мой начальник”, “Моя работа”, “Труд”, “Конкуренция”, “Конфликты”, “Неприятности”. Данная группа понятий характеризует одну из сфер эмоционального напряжения, источник стресса. Однако, из данных неясно, о какой конкретно работе и каком начальнике идет речь. Если это начальник на прошлой работе, с которой испытуемый уже ушел, то данные результаты свидетельствуют о мотивах этого ухода и о том, что испытуемый все еще никак не может забыть связанные с этим неприятные события. Если же речь идет о теперешней работе и начальнике, то можно предположить, что отношения с ними настолько неблагоприятны, что испытуемый уже мысленно распрощался с ними и относится к ним как к своему прошлому. Проверить, какая из данных двух гипотез является наиболее правильной, можно только в беседе с испытуемым. Для этого необходимо спросить его, какого именно начальника и какую конкретно работу он обозначал данным цветом.

Шестой цвет включает в себя понятия: “Интересное занятие”, “Моя мать”, “Семья”, “Мои сотрудники”, “Образование”, “Наука”, “Медицина”, “Обслуживание”, “Знания”, “Печаль”. С одной стороны, в него входит то, что интересует испытуемого, следовательно, является для него, безусловно, важным. С интересами испытуемого, так или иначе, связаны сфера образования, медицины, семьи, обслуживания и научной деятельности, побуждаемые познавательной потребностью, а также отношения с матерью и сотрудниками. Однако есть основания считать, что интересы испытуемого активно вытесняются из сознания. Во-первых, они обозначаются только шестым по степени привлекательности цветом из восьми возможных. Во-вторых, даже предыдущая группа понятий, заряженная острыми негативными переживаниями, оценивается более привлекательным цветом. В-третьих, интересные занятия ассоциируются у испытуемого с чувством печали. Таким образом, вероятно, испытуемый старается не обращать внимания на то, что ему на самом деле нравится, игнорирует те виды деятельности, которые могут быть источником

эмоционального удовлетворения, не замечает важной для себя жизненной сферы. Познавательная потребность, являясь одной из наиболее значимых для испытуемого, не находит своего удовлетворения, поскольку никак не связана с его актуальной жизнью, представлениями о настоящем, будущем или прошлом. Следовательно, она является источником фрустрации. Это проявляется буквально в том, что чем бы испытуемый ни занимался в настоящем, чем бы он ни планировал заниматься в будущем, это не является для него достаточно интересным.

Седьмым цветом испытуемый обозначает понятия: “Мой отец”, “Угроза”, “Страх”, “Болезнь”, “Неудача”. Смысл этой группы понятий очевиден: отец воспринимается испытуемым как источник угрозы, вызывает страх, ассоциируется с неудачами и болезнью. Однако при этом отец и сопровождающие его негативные переживания не связаны ни с прошлой, ни с настоящей, ни с будущей жизнью испытуемого, то есть, не являются актуальными представлениями сознания испытуемого.

Восьмым, наиболее противным для испытуемого цветом оцениваются такие понятия, как: “Мой дом”, “Домашнее хозяйство”, “Моя учеба”, “Школа”, “Техника”. Следовательно, все, что связано с домом и школьным обучением, воспринимается испытуемым с отвращением, но никаких других негативных эмоций не вызывает. Техника также, мягко говоря, не вызывает у испытуемого положительных чувств.

Обобщая полученные результаты, можно ответить на следующие вопросы.

1. Что является главным в жизни испытуемого?

Испытуемый характеризуется широким кругом базовых потребностей, связанных, прежде всего, с самоактуализацией, самоутверждением и денежным вознаграждением.

2. В какой мере он удовлетворяет свои потребности?

В настоящее время испытуемый имеет возможность удовлетворить только потребности в денежном вознаграждении, выполнении своих обязанностей и частично самоутверждении. Надеется на полное удовлетворение потребности в самоутверждении и творческом самовыражении в будущем, хотя это может быть связано с агрессивными реакциями. Удовлетворение познавательных интересов полностью заблокировано, вытесняется из сознания и может вызывать депрессивное состояние.

3. Чем он вынужден заниматься? Что его заботит?

Под влиянием обстоятельств актуализируются потребности в денежном вознаграждении и выполнении обязанностей, которые могут оцениваться как компенсация неудовлетворенных базовых потребностей и побуждают к менеджерской деятельности.

4. Каковы его ожидания, намерения, планы на будущее?

Испытуемый связывает представления о своем будущем с коммерческой деятельностью, возможно, с рекламным бизнесом.

5. Как он относится к своей профессии, работе, семье?

Испытуемый считает себя профессионалом в сфере общения, связывает свою профессию с клиентами, но не относит себя ни к психологии, ни к управлению, ни к бизнесу. Работа связана с неприятностями, конкуренцией и конфликтами, прежде всего, в отношениях с начальником. К жене и ребенку достаточно равнодушен, хотя и считает супружескую и родительскую роль выгодной. Семейные отношения ассоциируются скорее с матерью.

6. Кем он себя считает? С кем идентифицируется?

Испытуемый относится к себе как к другу, клиенту и ребенку. В достаточной мере удовлетворен собой. Стремится быть хорошим менеджером.

7. Каковы источники его стресса? Чего он избегает?

Стресс испытуемого может вызываться в ситуациях отношений с отцом, которого он боится, и с начальником, с которым он конкурирует. Кроме того, испытуемый избегает заниматься бытовыми проблемами. У испытуемого можно отметить внутренний конфликт между содержанием познавательных интересов, связанных с образованием и наукой, и текущими заботами менеджера.



Бизнес									
Дети									
Страх									
Мои обязанности									
Мое будущее									
Обслуживание									
Творчество									
Материальное благополучие									
Мои сотрудники									
Раздражение									
Моя карьера									
Управление									
Моя профессия									
Моя фирма									
Домашнее хозяйство									
Наука									
Психология									
Мои клиенты									

Рекомендации :

## Приложение 12

### Тест «Несуществующее животное» (Проективная методика М.З. Друкаревич)

**Цель:** Исследование особенностей личности ребенка

Тест «Несуществующее животное» некогда был построен на теории психомоторной связи. Для того, чтобы зарегистрировать состояние психики испытуемого, используется исследование моторики, в частности, это касается моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения и/или рисунка.

И.М.Сеченов в свое время говорил, что любое представление, возникающее в психике человека, заканчивается движением.

Если реальное движение по той или иной причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц накапливается определенное количество энергии, необходимое для осуществления ответного движения: представление — мысль. Например, мысли, образы и представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в мышцах ног и рук. В случае ответа на страх это вполне необходимая и оправданная реакция, так как человек может спастись бегством или защищаться с помощью рук – наносить удар, заслоняться от противника.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: приближение, удаление, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги представляет собой модель пространства, с его помощью можно зафиксировать отношение к пространству, то есть возникающую тенденцию. Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики.

Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху, связана с будущим периодом и действенностью. 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 методик. Для статистической проверки или стандартизации результат анализа может быть представлен в описательных формах. По составу данный тест является ориентировочным, поэтому как единственный метод исследования обычно не используется, требуя объединения с другими методами в качестве батарейного инструмента исследования.

#### ***Инструкция к тесту:***

Сейчас Вам необходимо будет придумать, а в последующем и нарисовать некое несуществующее животное, при этом дав ему несуществующее название. Не думайте о красоте рисунка. При обработке данных имеет значение лишь смысл, вложенный в рисунок, а не его художественные особенности.

#### ***Анализ теста и интерпретация результатов:***

##### **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 выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточность 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», то есть 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. Обратите 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 испытываемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также бывают расположены дополнительные детали: например, рога — защита, агрессия. Трактовка идет в сочетании с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья — тенденция к самоукрашению, самооправданию, 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.). Обратите 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, то есть 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. Обратите внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (то есть 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 рисующего.

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.

Обратите 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-снисходительном 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.).

## Приложение 13

### Госпитальная шкала тревоги и депрессии

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS). — Санкт-Петербург // Энциклопедия методов психолого-педагогической диагностики лиц с нарушениями речи : пособие для студентов, педагогов, логопедов и психологов / **В.А. Калягин, Т.С. Овчинникова**. — Санкт-Петербург : Каро, 2004. — С. 383-388.

#### Описание методики

Шкала разработана Zigmond A.S. и Snaith R.P. в 1983 г. для выявления и оценки тяжести депрессии и тревоги в условиях общемедицинской практики. Преимущества обсуждаемой шкалы заключаются в простоте применения и обработки (заполнение шкалы не требует продолжительного времени и не вызывает затруднений у пациента), что позволяет рекомендовать ее к использованию в общесоматической практике для первичного выявления тревоги и депрессии у пациентов (скрининга). Опросник обладает

высокой дискриминантной валидностью в отношении двух расстройств: тревоги и депрессии. Для более детальной квалификации состояния и отслеживания его дальнейшей динамики рекомендуется пользоваться более чувствительными клиническими шкалами (например, Шкалой депрессии Гамильтона, Шкалой тревоги Гамильтона, Шкалой Монтгомери - Асберга для оценки депрессии, Опросником депрессии Бека, Шкалой тревоги Кови, Шкалой тревоги Бека).

При формировании шкалы авторы исключали симптомы тревоги и депрессии, которые могут быть интерпретированы как проявление соматического заболевания (например, головокружения, головные боли и проч.). Пункты субшкалы депрессии отобраны из списка наиболее часто встречающихся жалоб и симптомов и отражают преимущественно ангедонический компонент депрессивного расстройства. Пункты субшкалы тревоги составлены на основе соответствующей секции стандартизованного клинического интервью Present State Examination и личном клиническом опыте авторов и отражают преимущественно психологические проявления тревоги.

### **Процедура проведения**

Госпитальная шкала тревоги и депрессии содержит 14 пунктов, каждому из которых соответствует 4 варианта ответов, отражающих степень нарастания симптоматики.

Бланк шкалы выдается для самостоятельного заполнения испытуемому и сопровождается инструкцией следующего содержания:

### **Инструкция**

«Ученые уверены в том, что эмоции играют важную роль в возникновении большинства заболеваний. Если Ваш доктор больше узнает о Ваших переживаниях, он сможет лучше помочь Вам. Этот опросник разработан для того, чтобы помочь Вашему доктору понять, как Вы себя чувствуете. Не обращайте внимания на цифры и буквы, помещенные в левой части опросника. Прочитайте внимательно каждое утверждение, и в пустой графе слева отметьте крестиком ответ, который в наибольшей степени соответствует тому, как Вы себя чувствовали на прошлой неделе. Не раздумывайте слишком долго над каждым утверждением. Ваша первая реакция всегда будет более верной».

### **Стимульный материал**

#### **Часть I (оценка уровня тревоги)**

##### **1. Я испытываю напряжение, мне не по себе**

- 3 - все время
- 2 - часто
- 1 - время от времени, иногда
- 0 - совсем не испытываю

##### **2. Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться**

- 3 - определенно это так, и страх очень велик
- 2 - да, это так, но страх не очень велик
- 1 - иногда, но это меня не беспокоит
- 0 - совсем не испытываю

##### **3. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове**

- 3 - постоянно
- 2 - большую часть времени
- 1 - время от времени и не так часто
- 0 - только иногда

##### **4. Я легко могу сесть и расслабиться**

- 0 - определенно это так
- 1 - наверное, это так
- 2 - лишь изредка это так
- 3 - совсем не могу

5. **Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь**

- 0 - совсем не испытываю
- 1 - иногда
- 2 - часто
- 3 - очень часто

6. **Я испытываю неусидчивость, мне постоянно нужно двигаться**

- 3 - определенно это так
- 2 - наверное, это так
- 1 - лишь в некоторой степени это так
- 0 - совсем не испытываю

7. **У меня бывает внезапное чувство паники**

- 3 - очень часто
- 2 - довольно часто
- 1 - не так уж часто
- 0 - совсем не бывает

Подсчитайте количество баллов, сравните со значениями:

- 1-7 баллов – норма
- 8-10 баллов – субклинически выраженное тревожное расстройство
- 10 баллов и выше – клинически выраженное тревожное расстройство

**Часть II (оценка уровня депрессии)**

1. **То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство**

- 0 - определенно, это так
- 1 - наверное, это так
- 2 - лишь в очень малой степени это так
- 3 - это совсем не так

2. **Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное**

- 0 - определенно это так
- 1 - наверное, это так
- 2 - лишь в очень малой степени это так
- 3 - совсем не способен

3. **Я испытываю бодрость**

- 3 - совсем не испытываю
- 2 - очень редко
- 1 - иногда
- 0 - практически все время

4. **Мне кажется, что я стал все делать очень медленно**

- 3 - практически все время
- 2 - часто
- 1 - иногда
- 0 - совсем нет

5. **Я не слежу за своей внешностью**

- 3 - определенно это так
- 2 - я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- 1 - может быть, я стала меньше уделять этому времени
- 0 - я слежу за собой так же, как и раньше

6. **Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения**

- 0 - точно так же, как и обычно
- 1 - да, но не в той степени, как раньше

2 - значительно меньше, чем обычно

3 - совсем так не считаю

7. **Я могу получить удовольствие от хорошей книги, радио- или телепрограммы**

0 - часто

1 - иногда

2 - редко

3 - очень редко

Подсчитайте количество баллов, сравните результат:

- 1-7 баллов – норма
- 8-10 баллов – субклинически выраженная депрессия
- 10 баллов и выше – клинически выраженная депрессия

### **Обработка результатов**

Шкала составлена из 14 утверждений, обслуживающих 2 подшкалы:

«тревога» (нечетные пункты — 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13)

«депрессия» (четные пункты — 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14).

Каждому утверждению соответствуют 4 варианта ответа, отражающие градации выраженности признака и кодирующиеся по нарастанию тяжести симптома от 0 (отсутствие) до 3 (максимальная выраженность).

### **Интерпретация результатов**

При интерпретации результатов учитывается суммарный показатель по каждой подшкале, при этом выделяются 3 области его значений:

- 0-7 — норма (отсутствие достоверно выраженных симптомов тревоги и депрессии),
- 8-10 — субклинически выраженная тревога/депрессия,
- 11 и выше — клинически выраженная тревога/депрессия.

## **Приложение 14**

### **Методика Акцентуации характера и темперамента личности**

#### **Тест - опросник Г. Шмишека, К. Леонгарда.**

**Цель:** диагностика типа акцентуации личности и темперамента.

Опубликован Г. Шмишеком в 1970 г и является модификацией "Методики изучения акцентуаций личности К. Леонгарда". Согласно К. Леонгарду акцентуация - это «заострение» некоторых, присущих каждому человеку, индивидуальных свойств. Акцентуированные личности не являются патологическими, другими словами они нормальные. В них потенциально заложены как возможности социально положительных достижений, так и социально отрицательный заряд.

Выделенные Леонгардом 10 типов акцентуированных личностей разделены на две группы: акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожно-боязливый, циклотимический, аффективный, эмотивный).

Тест предназначен для выявления акцентуированных свойств характера и темперамента лиц подросткового, юношеского возраста с нормальным интеллектом.

Результаты, полученные при применении опросника, должны быть обязательно соотнесены с данными наблюдения и объективными сведениями, полученными при опросе родных и близких, изучении истории развития и реальной жизненной ситуации, в которой находится подросток.

Только на основании всех этих данных можно делать выводы о наличии той или иной акцентуации и применять те или иные методы профилактики и коррекции.

Характерологический тест Шмишека подходит для учета акцентуаций характера в процессе обучения, профессионального отбора, психологического консультирования, профориентации.

Предлагаемый опросник состоит из 88 вопросов, касающихся различных сторон твоей жизни. На каждый вопрос нужно ответить «да» или «нет», не обдумывая ответ долго, отвечать нужно быстро, стараясь дать первый ответ, который приходит в голову. Испытуемый отвечает в стандартном бланке ответов.

### Опросник Шмишека/Детский вариант

Ф.И.О \_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_

**Инструкция:** Вам предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон вашей личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны. Отвечайте быстро, долго не задумывайтесь.

1. Ты обычно спокоен, весел?
2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?
3. Легко ли ты можешь расплакаться?
4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?
5. Такой ли ты сильный, как твои одноклассники?
6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?
7. Любишь ли ты быть главным в игре?
8. Бывают ли дни, когда ты без всяких причин на всех сердисься?
9. Серьезный ли ты человек?
10. Всегда ли ты стараешься добросовестно выполнять задания учителей?
11. Умеешь ли ты выдумывать новые игры?
12. Скоро ли ты забываешь, если кого-нибудь обидел?
13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?
14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой не застряло ли оно в прорези?
15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в спортивной секции, в кружке?
16. Когда ты был маленьким, ты боялся грозы, собак?
17. Считают ли тебя ребята чересчур старательным и аккуратным?
18. Зависит ли твое настроение от домашних и школьных дел?
19. Можно ли сказать, что большинство твоих знакомых любят тебя?
20. Бывает ли у тебя беспокойно на душе?
21. Тебе обычно немного грустно?
22. Переживая горе, случалось ли тебе рыдать?
23. Тебе трудно оставаться на одном месте?
24. Борешься ли ты за свои права, когда с тобой поступают несправедливо?
25. Приходилось ли тебе когда-нибудь стрелять из рогатки в кошек?
26. Раздражает ли тебя, когда занавес или скатерть висят неровно?
27. Когда ты был маленьким, ты боялся оставаться один дома?
28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?
29. Ты — один из лучших учеников в классе?

30. Часто ли ты веселишься, дурачишься?
31. Легко ли ты можешь рассердиться?
32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?
33. Умеешь ли ты веселить ребят?
34. Можешь ли ты прямо сказать кому-то все, что ты о нем думаешь?
35. Боишься ли ты крови?
36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?
37. Заступишься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?
38. Тебе неприятно войти в темную пустую комнату?
39. Тебе больше по душе медленная и точная работа, чем быстрая и не такая точная?
40. Легко ли ты знакомишься с людьми?
41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках, вечерах?
42. Ты когда-нибудь убегал из дома?
43. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с ребятами, учителями настолько, что не мог пойти в школу?
44. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?
45. Можешь ли ты при неудаче посмеяться над собой?
46. Стараешься ли ты помириться, если ссора произошла не по твоей вине?
47. Любишь ли ты животных?
48. Уходя из дому, приходилось ли тебе возвращаться, чтобы проверить, не случилось ли чего-нибудь?
49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родными должно что-то случиться?
50. Твое настроение зависит от погоды?
51. Трудно ли тебе отвечать в классе, даже если ты знаешь ответ на вопрос?
52. Можешь ли ты, если сердиться на кого-то, начать драться?
53. Нравится ли тебе быть среди ребят?
54. Если тебе что-то не удастся, можешь ли ты прийти в отчаяние?
55. Можешь ли ты организовать игру, работу?
56. Упорно ли ты стремишься к цели, даже если на пути встречаются трудности?
57. Плакал ли ты когда-нибудь во время просмотра кинофильма, чтения грустной книги?
58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?
59. Подсказываешь ли ты или даешь списывать?
60. Боишься ли ты пройти один по темной улице вечером?
61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь лежала на своем месте?
62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?
63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?
64. Бывает ли у тебя головная боль.
65. Часто ли ты смеешься?
66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя с ним так, чтобы он этого не замечал (не показывать своего неуважения)?

67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?
68. Часто ли с тобой бывают несправедливы?
69. Любишь ли ты природу?
70. Уходя из дому, ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?
71. Боязлив ли ты, как ты считаешь?
72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?
73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке, любишь ли ты читать стихи со сцены?
74. Бывает ли у тебя без особой причины угрюмое настроение, при котором тебе ни с кем не хочется говорить?
75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?
76. Бывают ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?
77. Умеешь ли ты развлекать гостей?
78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?
79. Сильно ли ты переживаешь, если горе случилось у твоих друзей?
80. Станешь ли ты из-за ошибки, помарки переписывать лист в тетради?
81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?
82. Часто ли тебе снятся страшные сны?
83. Возникло ли у тебя желание прыгнуть в окно или броситься под машину?
84. Становится ли тебе, если все вокруг веселятся?
85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?
86. Совершаешь ли ты поступки, неожиданные для самого себя?
87. Обычно ты немногословен, молчалив?
88. Мог бы ты, участвуя в драматическом представлении, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой как на сцене?

#### Бланк ответов

№	Ответы	№	Ответы	№	Ответы
1		31		61	
2		32		62	
3		33		63	
4		34		64	
5		35		65	
6		36		66	
7		37		67	
8		38		68	
9		39		69	
10		40		70	
11		41		71	
12		42		72	
13		43		73	
14		44		74	
15		45		75	
16		46		76	
17		47		77	

18		48		78	
19		49		79	
20		50		80	
21		51		81	
22		52		82	
23		53		83	
24		54		84	
25		55		85	
26		56		86	
27		57		87	
28		58		88	
29		59			
30		60			

### Обработка результатов

Производится подсчет ответов, совпадающих с Ключом по каждой шкале, характеризующей акцентуированную черту, и отдельно – по показателю искренности (в варианте из 97 вопросов).

#### Ключ

Шкала опросника	Ответы «да»	Ответы «нет»	Коэффициент
Гипертимность (Г)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77		3
Дистимность (В)	9, 21, 43, 74, 87	31, 53, 65	3
Циклотимность (Ц)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84		3
Возбудимость (В)	, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86		3
Застревание (З)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
Эмотивность (Эм)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3
Экзальтированность (Эк)	10, 32, 54, 76		6
Тревожность (Т)	6, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
Педантичность (П)	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83	39	2
Демонстративность (Де)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2

### Интерпретация результатов

Максимальное значение набранных баллов по шкале искренности составляет 10. При сумме баллов, не превышающих 5, можно считать, что большинство ответов являются искренними. При сумме баллов 6...7 достоверность ответов подвергается сомнению. При значениях 8...10 баллов ответы признаются недостоверными.

Сумма баллов по каждой из основных шкал умножается на соответствующий коэффициент, указанный в Ключе. Максимально возможное значение набранных баллов – 24.

Результат умножения на коэффициент рассматривается исходя из 4-х уровней выраженности акцентуированной черты:

низкие значения – 0...6 баллов;

средние значения – 7...12 баллов;

значения выше среднего – 13...18 баллов;

высокие значения – 19...24 балла (акцентуация).

По результатам обработки вычерчивается профиль в форме графика, который является основой последующего анализа.

## Профиль характера

### Общая форма графика

Анализ результатов следует начинать, исходя из общей формы графика, обращая внимание на то, как расположились полученные показатели относительно нижнего и верхнего предела нормы (7...18 баллов).

Среди многочисленных вариантов расположения показателей наибольший интерес представляют следующие.

Все или практически все точки на графике оказались в зоне низких значений (0...6 баллов). В этом случае есть два направления интерпретации данных.

Во-первых, полученные показатели могут характеризовать личность, которая всеми силами хочется показаться социально нормативной, «хорошей», как ей это кажется. Обычно такие люди демонстрируют сниженную самокритичность, ведут себя претенциозно, неискренни, иногда оказываются демонстративными особами. Наблюдая их дополнительно, можно прийти именно к такому выводу. В этом случае данные о чертах характера обследуемого недостоверны, хотя они дали определенную информацию.

Во-вторых, подобные результаты может дать пассивный человек, который старается быть неприметным и не стремится к высоким достижениям. Такой человек вряд ли станет хозяином своей судьбы, лидером в коллективе, предпринимателем или борцом за идеи. Скорее, он окунется в мистику, веру в Бога, чем станет решительно менять свою судьбу. Исследования позволяют утверждать, что подобные люди не могут противостоять трудным жизненным обстоятельствам.

Большинство значений акцентуированных черт характера оказались на уровне или выше 19-ти баллов. По всей вероятности, перед нами сложный в общении человек, со многими «острыми» углами, но, безусловно – это яркая личность. Если отдельные черты достигли отметки 22 и выше баллов, то налицо явные акцентуации, что, как правило, является признаком коммуникативных проблем.

Графическая кривая имеет отчетливый «зубчатый» профиль – высокие и низкие показатели чередуются. Такой график встречается чаще всего и требует особого внимания при интерпретации, ибо за отдельными показателями может скрываться как вполне адекватный, «живой» человек, со своими характерологическими достоинствами и недостатками, так и человек, весьма проблемный в коммуникативном и воспитательном плане.

На общем «ровном» фоне средних и низких показателей выделяется одно ярко выраженное значение, либо значение, попадающее в зону выше среднего. В этом случае можно вести речь о выраженном типе акцентуации, либо о склонности вести себя в соответствии с основными характеристиками этого типа. Подробное описание каждого типа дано в разделе 4 данного пособия.

На общем «ровном» фоне средних и низких показателей выделяется несколько (2 или 3) ярко выраженных значений, либо значений, попадающих в зону выше среднего. В этом случае необходимо обратиться к описанию сочетаний черт.

### Специфические группы показателей

При анализе отдельных сочетаний черт, в первую очередь, следует обратить внимание на две группы показателей. Акцентуации, в основе которых лежат энергодинамические проявления – гипертимность, циклотимность, демонстративность. Если все показатели по соответствующим шкалам ниже 7-ми баллов, то это – свидетельство недостатка энергетических ресурсов, необходимых для активной деятельности. Если эти показатели превышают пределы 18-ти баллов, мы имеем дело с личностью, обладающей мощными жизненными силами. Акцентуации, в основе которых лежат эмоции и чувства, – застревание, возбудимость, эмотивность, тревожность, экзальтированность.

Если все или почти все показатели этих акцентуаций ниже 7-ми баллов, это свидетельствует об отсутствии выразительных реакций на происходящее, что, как правило, приводит к низкой контактности с окружающими.

Если многие из обозначенных характеристик оказались выше 18-ти баллов, то мы имеем дело с прямо противоположной личностью, у которой эмоционально-чувственная жизнь настолько разнообразна, что становится неподвластной разуму. Естественно, у нее возникают коммуникативные проблемы, поскольку эмоции и чувства могут проявляться слишком ярко и неадекватно ситуациям.

## **Подробная характеристика типов акцентуаций**

### **Застревающий тип**

#### **честолюбие, обидчивость, целеустремленность**

##### **Общее описание**

Характеризуется склонностью долго переживать сильные чувства: обиду, гнев, страх, особенно, когда они не были выражены в реальной жизни из-за каких-либо внешних обстоятельств. Эти чувства могут не затухать или вспыхивать с новой силой спустя недели, месяцы, даже годы. Свои успехи человек с данным типом акцентуации может переживать тоже довольно долго и ярко. Самыми распространенными поводами для застревания являются: ревность, зависть, несправедливость, непризнанные инициативы или изобретения.

Настойчивый, упорный человек, противится изменениям, трудно переключается на другую ситуацию в процессе деятельности. Остро реагирует на несправедливость (действительную и мнимую), часто проявляет недоверчивость.

Этому типу свойственно честолюбие, которое может проявляться, как положительная черта (успехи достигаются усердием), и как отрицательная черта (если честолюбие удовлетворяется принижением других людей или использованием их в своих интересах).

Отличается выдающимися достижениями в различных областях, так как искренне и с увлечением ищет удовлетворения от осуществления своих личных планов. Стремится превзойти других, при этом ему нужно реальное уважение и признание окружающих, которых он пытается добиться любым путем.

##### **Социально адаптивные черты**

высокая работоспособность, выносливость;  
высокий уровень притязаний, высокие требования к себе;  
упорство в достижении поставленной цели;  
обязательность, стремление все делать тщательно;  
принципиальность;  
устойчивость взглядов, интересов;  
умение отстаивать свою позицию (даже в ситуациях группового давления).

##### **Дезадаптивные особенности**

болезненное самолюбие, обидчивость;  
самонадеянность;  
высокомерное отношение к людям;  
ограниченный круг общения;  
отсутствие сопереживания и ориентации на достижение целей группы;  
властолюбие, «нравоучительство»;  
необоснованная подозрительность;  
злопамятность, мстительность;  
склонность к формированию сверхценных идей (фанатизм).

##### **Стрессогенные ситуации**

ситуации неопределенности;  
нарушение прогнозируемой перспективы;  
выражение сомнения в личных достоинствах, насмешки;  
ситуации, в которых на авторитет и власть покушается более сильный лидер.

##### **Типичные способы совладения со стрессом**

враждебность, агрессивность;

проявление повышенной осторожности;

уход в себя;

обретение смысла жизни в собственной деятельности, мало зависимой от других людей.

### **Профессиональные особенности**

Достигает высоких результатов в выбранной сфере (производственной, творческой) деятельности. Обладает способностью эффективно работать в любых условиях.

Отличается целеустремленностью, активностью, высоким стремлением к профессиональным достижениям и карьерному росту.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

признание заслуг;

следование его примеру;

поощрение привязанностей.

## **Демонстративный тип**

### **артистичность, склонность к манипулированию**

#### **Общее описание**

Общительный и обходительный человек. Проявляет артистичность, неординарность в мышлении и поступках, стремится ко всему яркому, нестандартному. Отличается способностью к самовнушению, и как следствие, – умением оказывать влияние на окружающих, в том числе вызывать расположение и доверие к себе.

Легко устанавливает контакт, стремится к лидерству. Умеет видеть и получать собственные преимущества в самых неблагоприятных условиях. Отличается склонностью к интригам при внешней мягкости общения.

Для демонстративного человека характерны такие чувства как зависть и ревность. Чужой успех он часто расценивает как собственную неудачу. При этом может обвинять окружающих в том, что его недооценили. Может раздражать окружающих своей самоуверенностью, высоким уровнем притязаний. Систематически провоцирует конфликты, при этом активно защищается.

Демонстративной личности необходимо внимание всех окружающих, которое она стремится получить любой ценой. Один из наиболее распространенных способов добиться внимания состоит в блестящей презентации себя и своих способностей (независимо от реального уровня их развития). Даже если в учебном заведении успехи такого человека скромны, обладая хорошей памятью, он может подготовиться к экзаменам и произвести нужное впечатление на экзаменатора.

#### **Социально адаптивные черты**

решительность, смелость;

широкий круг общения;

дружелюбная манера общения;

артистичность (способность к перевоплощению);

личное обаяние;

яркость в выражении чувств;

способность заражать окружающих силой собственных чувств;

развитая интуиция;

способность к эмпатии;

высокая пластичность, переключаемость психических процессов;

умение легко приспосабливаться к любой ситуации;

хорошая саморегуляция;

хорошая обучаемость;

умение преобразовывать конфликтные ситуации во взаимовыгодные;

высокая мотивация достижения;

стремление к реализации самых высоких социально одобряемых стандартов в собственной деятельности.

#### **Дезадаптивные особенности**

неустойчивая самооценка;  
переоценка своих возможностей, притязания на первенство в любой ситуации (часто безосновательные);  
отсутствие границ между вымыслом и реальностью;  
авантюризм (склонность к неоправданному риску);  
сентиментальность при отсутствии глубоких искренних чувств (эгоизм в маске участия);  
слабо развитый этический комплекс (лицемерие, лживость, интриганство);  
склонность к манипуляциям (преувеличение своих проблем; имитация острых аффективных реакций; использование различных форм шантажа: «если ты не сделаешь, то я...»);  
конфликтность;  
неспособность к длительной и тщательной работе;  
склонность «увиливать» от решения неотложных вопросов в критических ситуациях, актуальных для общего дела.

### **Стрессогенные ситуации**

монотонная деятельность;  
регламентированные условия деятельности (в том числе, лимит времени);  
выражение сомнений в достоинствах демонстранта;  
недооценка заслуг, ущемление права быть «звездой»;  
равнодушие;  
возможность раскрытия психологической игры или обмана.

### **Типичные способы совладания со стрессом**

расширение контактов;  
смена деятельности;  
психологическая защита (уход в болезнь, фантазирование, отрицание, вытеснение).

### **Профессиональные особенности**

Демонстративные личности добиваются успеха в тех областях, где на первое место выступает проблема оперативной ориентировки в непредсказуемой ситуации, в творческих, коммуникативных профессиях.

Стремление к неординарности, внешним эффектам в сочетании с решительностью, артистизмом, обаянием делает их незаменимыми сотрудниками в области ведения переговоров, например, для создания и поддержания имиджа компании.

Их трудовая жизнь может быть связана с профессиями искусства не из-за того, что они очень талантливы, а из-за престижа и постоянной возможности быть на виду. Помимо удовлетворения тщеславия очень важны и высокие гонорары, которые расцениваются как признание исключительных заслуг и таланта.

В современных условиях демонстративных личностей может привлекать, к примеру, торгово-посредническая деятельность. При этом ничего не надо самому создавать, только рекламировать товар, перепродавать. Этим обеспечивается быстрый темп деятельности, личность находится все время на виду, может получать немалые прибыли.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

возможность устроить «шоу», быть на сцене в широком смысле этого слова;  
возможность распоряжаться;  
возможность заботиться о других.

### **Педантичный тип**

**аккуратность, избегание высокой ответственности**

#### **Общее описание**

Отличается преувеличенной приверженностью к определенному порядку. Обычно жестко следует плану, а при его нарушении испытывает раздражение. Противится изменениям, так как ему трудно переключаться на что-либо новое. Придает большое значение внешней стороне дела и мелочам, требует того же от других. Такие особенности педантичных людей

определяются их стремлением постоянно контролировать ситуацию, попыткам подчинить своей воле независимые от них обстоятельства.

Если поведение педантичной личности не выходит за разумные пределы, то это является преимуществом в деловых вопросах. Основательность, четкость, законченность, добросовестность – вот черты, помогающие в работе педантичному человеку. Педантическая скрупулезность часто выражается не только в высоких деловых качествах, но в усиленной заботе о своем здоровье. При умеренном проявлении это положительное качество. Педантичный человек осторожен, не употребляет или мало употребляет алкоголь, не курит.

Педантичность может проявляться не во всех сферах (например, мужчина может заботу о порядке в доме «отдавать на откуп жене», как более компетентной).

#### **Социально адаптивные черты**

надежность, аккуратность;

четкое следование нормам;

требовательность к себе и другим;

добросовестность и тщательность в исполнительской деятельности;

постоянное стремление учиться, совершенствовать навыки;

заботливость, способность брать на себя ответственность за здоровье и благополучие близких людей;

ровное настроение.

#### **Дезадаптивные особенности**

трудности в принятии решений;

трудности адаптации в новых условиях;

формализм (придает слишком большое значение внешней стороне дела и мелочам);

склонность к самообвинению;

нерешительность, боязнь несчастного случая или ошибки;

избегание поступков (постоянная неуверенность, последующий контроль,

предусмотрительная взвешенность превращается в бесплодные раздумья);

инертность психических процессов, долгое переживание травматических событий.

#### **Стрессогенные ситуации**

отсутствие четких инструкций и перечня требований;

повышенные нагрузки;

условия выбора с большим количеством альтернатив;

принятие и реализация решения в условиях ограничений во времени;

высокая ответственность за других людей или результат работы группы;

недооценка заслуг.

#### **Типичные способы совладания со стрессом**

поиск регламентирующей информации;

рационализация;

уход в болезнь.

#### **Профессиональные особенности**

В условиях профессиональной деятельности проявления педантичности необходимы, чрезвычайно ценны. Лица с развитой педантичностью добросовестны, аккуратны, подвергают тщательному и всестороннему анализу свою деятельность, достойны высокого доверия руководства, коллег. Не претендуют на лидерство, являются надежными партнерами в бизнесе. Такие люди хорошо осознают ответственность по отношению к делу, которое им поручено, к месту работы, которое предпочитают не менять в течение длительного времени или на протяжении всей трудовой жизни.

Несмотря на перечисленные достоинства педантичных людей, крайние проявления данного типа могут создавать проблемы в работе. Так, стремление к совершенству в деталях там, где это не важно для дела, может приводить к конфликтам с коллегами. Кроме того, такая позиция приводит к постоянному внутреннему напряжению, не позволяет расслабиться и

отключиться от рабочих проблем. Прежде чем сдать работу, педантические личности по 2–3 раза проверяют себя. Конец рабочего дня для них не означает конца работы. Ложась спать, они долго обдумывают, «как все сегодня получилось», а иногда, забегая вперед, начинают заранее переживать и завтрашний день.

Невозможность все выполнить так, как требует их добросовестность, ограничивает возможности педантических личностей в карьерном росте. Они, как правило, не только не стремятся к повышению по службе, но даже отказываются в тех случаях, когда им предлагают более ответственную высокооплачиваемую должность. Для них более приемлемо вообще снять с себя ответственность за порученное дело, чем пытаться справиться с ним неполноценно.

#### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

стабильность отношений;

возможность реализации заданий в соответствии с инструкциями или определенными требованиями обстановки.

#### **Возбудимый тип**

##### **низкий самоконтроль, импульсивность, конфликтность**

##### **Общее описание**

Возбудимость связана, прежде всего, с повышенной реактивностью нервной системы, импульсивностью, склонностью к необдуманным поступкам.

Слова и действия окружающих, воздействия внешних обстоятельств вызывают у возбудимого человека столь сильные впечатления, что мышление не успевает их всесторонне оценить и найти оптимальный вариант реагирования. У возбудимой личности затруднено восприятие чужих мыслей, поэтому часто приходится прибегать к долгим и детальным объяснениям, для того чтобы добиться понимания с ее стороны.

Возбудимая личность часто выражает недовольство, проявляет раздражительность, резкость и грубость в ответ на критику, на ущемление личных интересов и потребностей. В состоянии крайнего аффекта возбудимый человек может проявлять не только словесную, но и физическую агрессию, о чем потом нередко сожалеет. Многие из таких людей прямо утверждают, что в состоянии запальчивости не способны сдерживаться, другие говорят об этом не так откровенно, но самих фактов не отрицают.

Нередко слишком возбудимые люди неразборчивы в еде и питье, часто становятся «героическими» алкоголиками, рано начинают половую жизнь.

Такие люди часто угрюмы на вид. На вопросы отвечают крайне скупое. Неумение управлять собой приводит к многочисленным конфликтам.

##### **Социально адаптивные черты**

высокий уровень притязаний;

высокая мотивация достижений;

стремление к достижению результата «здесь и сейчас»;

непосредственность поведения;

решительность, смелость;

стремление к лидерству;

чувствительность, нежность, внимательность к тем, кто нуждается в его защите, покровительстве, доверяет ему (социально выраженная роль «защитника слабых», «супергероя»);

добросовестность и аккуратность в эмоционально благоприятных ситуациях.

##### **Дезадаптивные особенности**

низкая контактность;

трудности, связанные с саморегуляцией, ослабленный самоконтроль;

агрессивность (вспыльчивость, раздражительность, грубость, вплоть до «рукоприкладства», жестокость);

игнорирование этических норм;

конфликтность, бескомпромиссность, неуживчивость в коллективе;

склонность обвинять в проблемах и неудачах всех, кроме себя;  
деспотичность в семье;  
самоуверенность;  
нарушение договоренностей (с готовностью обещают, но не держат слово).

#### **Стрессогенные ситуации**

обвинения;  
противодействие;  
моральный и материальный ущерб;  
сомнения в личных достоинствах;  
перспектива наказания за проступки;  
монотонная деятельность;  
необходимость осуществлять выбор при наличии многих альтернатив.

#### **Типичные способы совладания со стрессом**

прямая вербальная или невербальная агрессия;  
психологическая защита (замещение – перенос негативных реакций на более слабый объект);  
физическая разрядка (спорт).

#### **Профессиональные особенности**

Физическая работа, экстремальные условия, ситуация риска, мощного рывка – прекрасные условия реализации потенциала личности этого типа. Способность отстоять свою позицию, помериться силами, выступить за справедливость, проложить путь – в определенных профессиях это незаменимые качества, достойные уважения.

Если спросить таких людей о причинах смены места работы или профессии, то редко услышишь ответ о сложности самой работы. Обычно выдвигаются другие мотивы: начальник не хотел пойти на уступки, коллега плохо относится, низкая зарплата (не ценят). Обычно возбудимого человека раздражает не столько напряженность труда, сколько недостатки в его организации; частая перемена мест работы является следствием систематических конфликтов по этому поводу.

#### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

физическая активность;  
работа в одиночестве;  
наличие внешнего контроля.

### **Гипертимный тип**

**активность, оптимизм, склонность к риску**

#### **Общее описание**

Название этого типа происходит от слова «тимус» – настроение, фон которого постоянно повышен: активный, энергичный, оптимистический, с высоким жизненным тонусом.

Добр, отзывчив, беззаботен. Отличается разговорчивостью, «умственной подвижностью», склонностью к остроумным выходкам. Из-за неустойчивости внимания и недостаточного упорства его интересы поверхностны.

Не терпит стеснения свободы. Плохо переносит критику в свой адрес. Находчив, умеет приспособливаться к трудностям. Бурно переживает неудачи, но они не выбивают его из колеи. К правилам и обязанностям относится легкомысленно.

Тяготится одиночеством. Неразборчив в выборе знакомств. Быстро устаёт от привычного круга общения, ищет новые компании, легко адаптируется в незнакомом обществе. В группе стремится быть лидером.

Его эмоции просты, естественны и понятны окружающим. Приподнятое, радостное настроение лишь изредка нарушается вспышками раздражительности (например, в семейном кругу, где нет отвлекающего оживленного общества или сдерживающего влияния начальства).

#### **Социально адаптивные особенности**

оптимизм, жизнелюбие, энергичность;

общительность;  
инициативность;  
предприимчивость, находчивость в нестандартных, стрессовых ситуациях;  
способность вызывать доверие;  
развитое чувство юмора;  
высокая мотивация достижений;  
независимость от мнений и оценок окружающих;  
открытость к новой информации.

#### **Дезадаптивные особенности**

чрезмерная активность и общительность;  
импульсивность;  
общее беспокойство, суетливость;  
отсутствие терпения, усидчивости;  
неспособность к длительной концентрации внимания, неустойчивость к помехам;  
разбросанность в мыслях и делах (желание все успеть в сочетании с постоянной спешкой и опозданиями);  
неспособность выделить этапы в выбранной деятельности;  
отсутствие стремления доводить начатое дело до конца;  
склонность к неоправданному риску (авантюризм);  
неадекватная легкость в отношении жизненных проблем;  
необдуманность поведения, высказываний;  
нарушение этических норм (вульгарность, грубость);  
непостоянство в межличностных отношениях;  
неразборчивость в контактах;  
низкая дисциплинированность, безответственность;  
слабо развитое чувство долга и способность к раскаянию;  
отсутствие самокритики.

#### **Стрессогенные ситуации**

однообразие обстановки;  
монотонная деятельность;  
ограничение двигательной активности;  
тщательная, кропотливая работа;  
жестко регламентированная система в организации;  
работа в условиях навязанной извне деятельности;  
чрезмерная опека, постоянный контроль;  
отсутствие соперничества;  
необходимость тщательного анализа информации;  
необходимость принимать ответственные решения;  
фрустрация потребности в самореализации;  
вынужденное одиночество;  
ограничения деятельности, связанные с возрастными изменениями.

#### **Типичные способы совладания со стрессом**

расширение контактов;  
фантазирование;  
стремление к усилению внешней стимуляции (творчество, выбор неординарных, рискованных решений, актуализация нереализованных возможностей);  
вербальная агрессия импульсивного характера;  
кардинальная смена деятельности, поиск альтернатив.

#### **Профессиональные особенности**

Прекрасно чувствует себя в начале организации любого дела, в новой обстановке, в экстремальных ситуациях, в условиях риска. Мотивация к деятельности формируется как вызов, профессиональный рост определяется высоким уровнем притязаний – таким людям

важно подтвердить свою способность справляться с трудностями на пути к достижению высокого результата. Дефицит материального вознаграждения за работу компенсируется ощущением собственной значимости, а также необходимостью постоянно проявлять изобретательность и способность к творчеству.

Отрицательным проявлением гипертимной личности является склонность создавать видимость продуктивной деятельности. Она с энтузиазмом берется за любое дело, строит нереальные планы, при этом не всегда заботится об их воплощении в жизнь, может легко отказаться от задуманного, игнорируя при этом установленные договоренности.

Смена видов деятельности и мест работы не вызывает у такого человека особых затруднений, внутренних проблем, включая чувство вины перед «родным коллективом» и работодателями.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

деятельность, связанная с постоянным общением;

большое количество поверхностных контактов;

необходимость оперативных решений без их глубокой проработки.

### **Дистимный тип**

**пессимизм, замкнутость, серьезное отношение к жизни**

#### **Общее описание**

Дистимность выражается в постоянном пониженном настроении, заторможенности психических и моторных актов. В обществе такие люди почти не участвуют в беседе, лишь изредка вставляют замечания после длительных пауз. Для них характерна робость и нерешительность. Серьезная настроенность выдвигает на передний план тонкие, возвышенные чувства, не совместимые с человеческим эгоизмом, ведет к формированию твердой этической позиции.

#### **Социально адаптивные особенности**

серьезное отношение к жизни;

ответственность, добросовестность, пунктуальность;

склонность ориентироваться на точные факты;

увлеченность, глубокое знание того, чем интересуются;

нестандартный тип мышления;

независимость в суждениях, наличие собственной позиции;

развитые этические ценности и нормы;

чувство справедливости;

ровный фон настроения;

способность долго работать в одиночестве.

#### **Деадаптивные особенности**

пессимизм;

пассивность;

инертность, замедленность реакций;

робость, нерешительность;

замкнутость, отшельничество;

отсутствие стремления поддерживать группу;

неумение радоваться вместе с окружающими;

отсутствие практических навыков, физической ловкости;

грубость с близкими людьми.

#### **Стрессогенные ситуации**

большие физические и эмоциональные нагрузки;

интенсивная стимуляция (резкие, громкие звуки, сильное освещение, шумные компании);

необходимость устанавливать контакт с новыми людьми;

необходимость быстро переключаться с одной ситуации на другую;

необходимость оперативно принимать решения;

ответственность за других (не близких) людей;

вторжение во внутренний мир;  
необходимость реализовывать практические планы.

### **Типичные способы совладания со стрессом**

вербальная непрямая агрессия;  
увеличение дистанции в контактах с людьми;  
психологическая защита (фантазирование, рационализация).

### **Профессиональные особенности**

В профессиональной деятельности дистимная личность выбирает наиболее энергосберегающие тактики, неконфликтна, всегда спокойна, уравновешена, производит впечатление житейского философа.

Инициатива направлена на достижение максимального эффекта минимальными усилиями. Ответственность определяется должностным предписанием. Деятельность всегда индивидуализирована, обособлена, предсказуема.

Возможность включения в совместную (групповую) работу рассматривается на специально оговоренных условиях.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

работа с информацией;  
отсутствие временных ограничений.

### **Аффективно-лабильный (циклотимный) тип**

#### **периодическая смена общего фона**

#### **настроения и активности**

#### **Общее описание**

Такие люди не склонны противопоставлять себя другим, не считают себя лучше. Как правило, они реалисты и терпимо относятся к недостаткам окружающих. У них могут быть резкие вспышки, когда они сердятся, но при этом напряжение и злоба не проявляются, быстро успокоившись, они никого не успевают обидеть.

В периоды подъема они общительны и приветливы, легко знакомятся с новыми людьми и находят со всеми общий язык.

В период спада весь мир может быть окрашен в мрачные тона, из оптимистов они превращаются в пессимистов, мрачно переживающих даже мелкие неудачи. В такие моменты циклотимные личности избегают любых контактов (не звонят друзьям, отказываются от приглашений на вечеринки, стараются проводить время дома и в одиночестве). С трудом засыпают, аппетит может быть снижен или отсутствовать. Настроение бывает хуже с утра, при этом наблюдается упадок сил и общая «вялость».

Тем не менее, такие люди, как правило, знают, что период спада все равно закончится, и у них впереди – возвращение к увлечениям и привязанностям: жизнь напоминает зебру – черные полосы чередуются с белыми.

#### **Социально адаптивные черты**

нестандартное отношение к миру, сочетание серьезности и романтичности;

общительность, находчивость в стрессовых ситуациях;

готовность брать ответственность на себя;

рассудительность;

умение вызывать доверие.

#### **Дезадаптивные особенности**

неустойчивая самооценка;

вспышки раздражительности;

обидчивость, придирчивость;

отсутствие последовательности, логики в принятии и реализации решений;

замкнутость, погруженность в свой внутренний мир;

паническая реакция на изменения в собственной социальной позиции;

склонность к самообвинениям;

субъективность оценок.

### **Стрессогенные ситуации**

необходимость общения с большим количеством людей;  
регламентированная деятельность (работа по заданию и в срок);  
необходимость длительно сохранять высокий уровень работоспособности;  
смена привычной обстановки;  
невозможность реализации выполнимых ранее программ;  
условия конкуренции;  
ущемление достоинства;  
разлука с близкими людьми;  
эмоциональное отвержение со стороны значимых лиц.

### **Типичные способы совладания со стрессом**

поиск новых адаптивных форм поведения, позволяющих наиболее полно и продуктивно реализовывать себя;  
психологическая защита (рационализация, отрицание).

### **Профессиональные особенности**

К работе и своим обязанностям циклотимные личности относятся добросовестно, но при повышенном настроении могут проявлять легкомыслие, бессистемность. В период пониженного настроения становятся апатичными и бездеятельными, все валится из рук. Работа, которой они занимались с увлечением, начинает их тяготить.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

индивидуальный темп труда;  
отшельнический образ жизни.

### **Аффективно-экзальтированный тип**

**высокая интенсивность и изменчивость эмоциональных реакций, искренность, избегание трудностей**

#### **Общее описание**

Людей этого типа отличает высокая пластичность, скорость протекания психических процессов. Они интенсивно реагируют на любые (даже незначительные) события, впадая при этом то в депрессию, то в эйфорические крайности – от самого мрачного до самого мечтательного и счастливого состояния.

Маленькие победы вызывают бурю восторга, любая неудача способна «вывести из строя». Даже незначительный страх охватывает всю натуру экзальтированного человека, при этом заметны физиологические проявления: дрожь, холодный пот и тому подобное.

Экзальтация чаще мотивируется альтруистическими, чем эгоистическими побуждениями. Привязанность к близким друзьям, радость за них, за их удачу могут быть чрезвычайно сильными.

Кроме того, у экзальтированных людей наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. Чувство сострадания к несчастным людям, животным способно довести их до отчаяния.

#### **Социально адаптивные черты**

общительность;  
эмоциональность;  
добродушие;  
искренность;  
«острое нравственное зрение», чуткость, готовность помочь.

#### **Деадаптивные особенности**

зависимость от смены настроения (во время разговора может без объяснений и видимых оснований обидеться, разозлиться);  
ослабленный самоконтроль (раздражительность, вспыльчивость, нетерпеливость);  
паникерство;  
избегание трудностей;  
склонность к самообвинению;

невозможность длительного прогноза деятельности;  
эгоизм.

### **Стрессогенные ситуации**

ответственность, высокие требования;  
регламентированная деятельность, в том числе лимит времени;  
монотонная деятельность;  
наличие помех в деятельности;  
недостаток общения;  
обвинение в непорядочных поступках;  
публичные указания на физические или другие недостатки;  
необходимость давать взвешенные оценки.

### **Типичные способы совладания со стрессом**

вербальная агрессия;  
психологическая защита (отрицание, уход в болезнь, фантазирование).

### **Профессиональные особенности**

Экзальтированными чертами часто обладают творческие натуры, артисты, музыканты, поэты.

Искренность в выражении чувств, тонкое ощущение реальности, стремление романтизировать отношения придают изысканность, особый смысл межличностному общению такого человека в любом коллективе. Однако регламентированные условия деятельности, частая и непредсказуемая смена настроения, субъективизм и безапелляционность в суждениях этих лиц создают благоприятный фон для развития конфликтных ситуаций, провоцируют панические настроения.

Являясь эмоционально-эстетическим лидером в группе, экзальтированная личность не проявляет склонности к формальному лидерству, ответственности на себя не берет.

### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

возможность иметь «пищу для чувств»;  
работа на износ.

## **Эмотивный тип**

### **глубина чувств, отзывчивость, обидчивость**

#### **Общее описание**

Глубоко и долго переживает жизненные впечатления, эпизоды взаимных отношений как позитивного, так и негативного содержания.

Отличается отзывчивостью, гуманным отношением к миру, мягкостью и душевной теплотой. Более тонко реагирует на происходящие события, чем другие люди: легко поддается чувству жалости и сострадания, быстрее, чем кто-либо, испытывает особую радость от общения.

Ярко особенностью эмотивной личности является пронизательность. Развитая интуиция позволяет ей почти безошибочно определять отношение к себе окружающих. Ответная реакция возникает незамедлительно и открыто, что отчетливо выражается в мимике. У эмотивной личности легко появляются слезы радости, растроганности. Как правило, ее глубоко захватывают чувства при рассказе о фильме, понравившейся книге, причем такой способ реагирования характерен как мужчинам, так и женщинам.

На эмотивную личность воздействие оказывает только само событие, она не может «заразиться» весельем или печальным настроением без причины. Душевное потрясение может оказать сильное воздействие и вызвать депрессию, при этом тяжесть депрессии соответствует тяжести события.

#### **Социально адаптивные черты**

глубокие, искренние чувства;  
способность к сопереживанию;  
способность радоваться успехам других людей;  
высокая дисциплинированность, работоспособность;

самокритичность;  
развитый эстетический вкус.

#### **Деадаптивные особенности**

склонность к длительному переживанию чувств;  
ранимость (излишняя чувствительность к критическим замечаниям, болезненная обидчивость);  
вспышки ревности или гнева;  
мнительность;  
растерянность в трудных ситуациях;  
высокая субъективность оценок, «пристрастность».

#### **Стрессогенные ситуации**

нарушение этических норм, асоциальное поведение окружающих;  
грубость, черствость окружающих;  
равнодушие к эмоциональному состоянию;  
отсутствие теплых эмоциональных связей;  
болезнь или утрата (физическая и психологическая) близких людей;  
публичное выступление.

#### **Типичные способы совладания со стрессом**

саморегуляция;  
психологическая защита (рационализация, «уход в болезнь»).

#### **Профессиональные особенности**

Глубина переживаний эмотивного человека обычно сочетается с хорошим осознанием личностных смыслов, которые определяют всю его деятельность. Так, для него характерно постоянное стремление к самообразованию и личностному развитию.

Для него также важны теплые и добрые взаимоотношения с коллегами, лояльное отношение со стороны начальства и общий эмоциональный комфорт. Если перечисленные выше условия соблюдаются, такой человек не будет стремиться к поиску других мест работы (даже при условии больших материальных благ).

Как правило, эмотивный человек не претендует на роль лидера. Однако чувство долга, ответственность, исходящие из его ценностных ориентаций, оказывают большое влияние на окружающих, и часто становятся этическими стандартами профессиональной деятельности коллектива, в котором он работает.

#### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

общение в сфере искусств;  
необходимость субъективного проникновения в переживания других;  
отсутствие формальных ограничений в общении, деятельности;  
отсутствие внешнего контроля.

#### **Тревожно-боязливый (невротический) тип**

**большое количество страхов,  
неуверенность, ответственность**

#### **Общее описание**

**Тревожный ' тип отличается ощущением беспокойства, внутренней напряженности, склонен ожидать неприятности. Для данного типа характерны постоянные сомнения в правильности своих поступков и мыслей, стремление сглаживать и избегать конфликтов любой ценой.**

Тревожность выражается в мнительности, чувстве обеспокоенности, не имеющем под собой видимых причин, но вызываемом внутренними коллизиями. Тревожные люди проявляют повышенную боязливость с детства – боятся засыпать в темноте или в одиночестве, испытывают страх перед собаками, грозой, сторонятся других детей, потому что они могут их дразнить. От нападений они предпочитают не защищаться, поэтому часто становятся мишенями для шуток или «козлами отпущения» в группе.

Во взрослой жизни страх поглощает такого человека меньше, чем ребенка. Окружающие люди не представляются ему столь угрожающими, поэтому их тревожность не столь бросается в глаза. Но остается неспособность отстаивать свою позицию в спорах, особенно в ситуациях, когда противник показывает силу. Поэтому у таких людей могут наблюдаться проявления робости, иногда покорности и униженности.

В ряде случаев тревожные люди компенсируют свою неуверенность путем самоуверенного и даже дерзкого поведения, однако такие реакции чаще всего возникают только в экстремальных ситуациях, когда нет возможности воспользоваться другими способами защиты своего «Я».

#### **Социально адаптивные черты**

высокая ответственность;  
обязательность, исполнительность;  
строгое следование нормам, правилам;  
способность рассчитывать свои силы;  
самокритичность;  
надежность и постоянство привязанностей;  
доброжелательность.

#### **Дезадаптивные особенности**

заниженная самооценка (постоянные сомнения в себе, в своих суждениях и поступках);  
ранимость;  
нерешительность;  
неумение дать отпор;  
низкая устойчивость в стрессовых ситуациях, ощущение беспомощности, неуверенности, бессилия перед внешними факторами;  
низкая продуктивность деятельности;  
тенденция «прилипать» к обстоятельствам и людям;  
молчаливое согласие с несправедливым, но привычным ходом событий.

#### **Стрессогенные ситуации**

незнакомый круг общения;  
необходимость принимать решения в условиях дефицита информации, лимита времени;  
ситуации, требующие мобилизации усилий, выносливости и уверенности в себе (публичные выступления, экзамены, соревнования и т.п.);  
несправедливые обвинения, насмешки;  
болезнь или смерть близких людей, разговоры о смерти;  
одиночество.

#### **Типичные способы совладания со стрессом**

все виды психологических защит, в том числе – «уход в болезнь».

#### **Профессиональные особенности**

Лица тревожного типа достигают больших успехов практически в любой деятельности в связи с развитой критичностью и стремлением к постоянному самосовершенствованию. Некоторые виды профессий непосредственно связаны с доминированием тревожности (например, оперативно-розыскная деятельность, спорт, творческие профессии). Многие достижения формируются у таких людей по принципу гиперкомпенсации.

#### **Ситуации, способствующие наибольшей продуктивности**

выполнение простых, монотонных, предсказуемых операций, не связанных с эмоциональным напряжением;  
точно определенные права и обязанности;  
однозначные и благоприятные отношения с другими людьми;  
поощрения за успехи.

#### **Сочетания, представленные К. Леонгардом**

В своей книге «Акцентуированные личности» Леонгард дает подробное описание некоторых сочетаний ярко выраженных черт, подкрепляя их примерами из собственной

практики. Ниже приведены примеры таких сочетаний, при этом нами были выбраны только те из них, которые максимально полно и доступно раскрывают особенности соответствующих личностей. Тех, кого интересуют все описания Леонгарда, рекомендуем обратиться к работе автора [5].

### **Сочетания черт характера**

#### **Демонстративность и Педантичность**

В состоянии аффекта демонстративная личность реагирует внезапными действиями по типу «короткого замыкания». Педантичная – наоборот, проявляет исключительную медлительность и нерешительность. Демонстративная личность вытесняет из сознания сильные эмоции, связанные с вопросами, которые трудно поддаются психологическому решению, педантичная личность оказывается не в состоянии вытеснить эти эмоции при всем желании. Как пишет Леонгард, если бы в психике человека имелись и те, и другие черты, то неизменно возникало бы нечто среднее, не попадающее под разряд акцентуации.

#### **Демонстративность и Застревание**

Благоприятное развитие личности при таком сочетании черт наблюдается, в основном, тогда, когда стремление к самоутверждению, которое свойственно застревающим личностям, осуществляется по демонстративному типу.

Если такие люди добиваются признания, если им удается найти такую работу, которая не только им нравится, но и обеспечивает возможность находиться в центре внимания, то они могут быть на высоте в течение длительного времени. Благодаря хорошим трудовым показателям, люди с таким сочетанием черт завоевывают авторитет на работе, что, в свою очередь, является стимулом на пути к дальнейшим достижениям.

Неблагоприятные проявления могут быть связаны с выбором ригидной, деструктивной социальной роли. Содержание роли зависит от выраженности других акцентуированных черт.

#### **Застревание и Педантичность**

В данном случае эгоистическая тенденция застревания смягчается этической позицией педантичной личности. Стремление добиться своей цели любыми средствами дополняется осознанием собственной ответственности за происходящее и стремлением не ущемлять интересов других.

В свою очередь, непродуктивные колебания перед принятием каждого решения, обусловленные педантичностью, сводятся к минимуму в тех случаях, когда честолюбивые устремления решительно требуют новых достижений. Работа должна быть на высоте – вот основной принцип таких людей.

#### **Застревание и Возбудимость**

Такое сочетание весьма опасно, т.к. каждая из этих черт в отдельности ведет к сильным вспышкам аффекта. В поведении личностей с таким сочетанием черт характера встречаются случаи насилия. Застревающие черты служат толчком к насилию и порождают стойкость аффекта, а возбудимость определяет ход действий, т.е. конкретные поступки, которые отличаются безрассудностью и внезапностью.

### **Сочетания черт характера и темперамента**

#### **Демонстративность и Гипертимность**

Можно было бы предположить, что демонстративная склонность к притворству окажется особенно выраженной в сочетании с гипертимической активностью. Но это допущение справедливо лишь в отношении детского возраста, когда жажда активности действительно влечет за собой целый ряд нечестных поступков.

У взрослых, наоборот, такая комбинация нередко ослабляет аморальные проявления. Открытые натуры, которыми большей частью являются представители гипертимического темперамента, избирают прямые пути. Хитрость, неискренность, притворство не вяжутся с их жизненной установкой.

Детям, в сравнении со взрослыми людьми, менее свойственно торможение побуждений, в том числе и нечестных, особенно если речь идет об исполнении желаний. Кроме того, у

детей иногда наблюдается безудержное стремление хотя бы в чем-то себя проявить – своеобразное детское тщеславие. У взрослых одновременное проявление таких разноплановых свойств почти не встречается.

Данное сочетание часто наблюдается у журналистов, политиков, эстрадных актеров и других публичных деятелей, для которых важны открытость миру, новым впечатлениям, а также богатство воображения и фантазии.

### **Гипертимность и Педантичность**

Поскольку эти черты различны по своей природе, они проявляются не как компенсирующие друг друга, а как взаимодополняющие и вполне совместимые. Так, гипертиму ничто не мешает быть хорошим работником, если он обладает и педантическими чертами. При этом гипертимические черты, совместно с педантическими, способствуют продвижению в жизнь заранее подготовленных и добросовестно спланированных дел.

В целом гипертимный темперамент оберегает педантическую личность от невроза навязчивого страха, но не от фобий, которые появляются временами, хотя серьезно на образе жизни человека не отражаются – навязчивый страх не носит острого характера и не охватывает личность в целом.

### **Педантичность и Дистимность**

Возможно, сами по себе эти акцентуированные черты не были бы столь серьезны, если бы одна не усиливалась за счет другой. Обычно сочетание педантичности и дистимии отражается на всем образе жизни. Дистимический темперамент, которому свойственны недостаток энергии и активности, способствует пессимистическому восприятию жизни, а склонность к навязчивому раздумыванию, характерная для педантов, приводит к депрессиям.

У данной комбинации черт есть и положительная сторона – для педантичных и одновременно дистимных людей характерны такие качества как добросовестность, вдумчивость, серьезное отношение к жизни.

### **Педантичность и Тревожность**

Одним из важнейших признаков каждой из этих акцентуаций является страх. Поэтому если оба вида акцентуации наблюдаются у одного человека, возможен суммирующий эффект, который может привести к неврозу. Например, заики обычно являются либо педантами, либо обладают тревожным темпераментом, но чаще всего у них сочетается и то и другое. Подобные проблемы возникают еще в детстве. У ребенка тревожность часто связана с напряжением, при котором возникают нарушения со стороны артикуляции, но, если ребенок к тому же и педантичен, он начинает усиленно следить за речью, что еще больше усугубляет нарушения.

На наш взгляд, у взрослых людей педантичность может служить одним из способов преодоления проблем, связанных с тревожностью. Стремление контролировать ситуацию помогает справиться с беспомощностью путем конкретных действий. Таких, например, как «дотошное» прояснение ситуации и условий достижения успеха в ней, тщательная подготовка к ситуации, соблюдение этих условий (с учетом времени, места событий и необходимых требований). Подобное поведение можно наблюдать со стороны студентов, которые вовремя приходят на занятия, редко (практически никогда) не пропускают занятия, старательно готовятся к зачетам и экзаменам и максимально подробно выясняют вопрос о том, что и когда они должны предпринять, чтобы справиться с поставленными преподавателем задачами.

### **Сочетания черт темперамента**

По мнению Леонгарда, сочетание тех или иных свойств темперамента не дает ничего принципиально нового – получается скорее смешанный тип акцентуации, при котором трудно отделить один темперамент от другого. Например, реакции, с которыми мы сталкиваемся при тревожности и эмотивности (сильное восприятие тяжелых переживаний,

слезливость и т.д.), могут также наблюдаться при дистимном и циклотимном темпераментах.

Если акцентуация сводится к одной яркой особенности темперамента, то все реакции представляют собой единую, весьма четкую картину. При сочетаниях же соотношения реакций становятся зыбкими. Однако новые реакции при этом не возникают. Вот почему не обязательно определять поведение человека, исходя из сочетаний черт разных темпераментов. Следует напомнить также, что гипертимность и дистимность обладают свойством взаимно уничтожаться.

Сочетания, представленные в работах современных исследователей

Интерпретации сочетаний акцентуированных черт, которые приведены ниже, были получены по результатам исследования с помощью одного из вариантов адаптированного опросника Г. Шмишека. В исследовании принимали участие люди, обратившиеся за психологической консультацией по поводу профессиональных и личностных проблем [5]. Анализ и интерпретация сочетаний дается исходя из формы графика и наиболее выраженных показателей, полученных по шкалам.

Для сопоставления показателей учитывается взаимное расположение соответствующих точек графика, а также их расположение относительно зоны средних значений.

Описание парных сочетаний дается исходя из 4-х вариантов:

сочетание максимумов по двум шкалам;

сочетание максимума по первой внутри пары шкале с минимумом по второй;

сочетание минимума по первой внутри пары шкале с максимумом по второй;

сочетание двух минимумов.

Особенностью описаний является акцент на состояние человека в проблемной ситуации, а также на возможные пути, которые он может использовать для того, чтобы справиться с ней.

### **Сочетания черт темперамента**

Данные сочетания приводятся в связи с тем, что в книге К. Леонгарда им уделяется мало внимания. Тем не менее, они могут представлять большой интерес для людей молодого возраста, у которых темперамент еще не полностью интегрировался в личность и может оказывать решающее влияние на поведение. Особое внимание нами уделено сочетаниям таких черт темперамента как гипертимность и дистимность, которые, по мнению Леонгарда, не являются прямыми аналогами полюсов циклотимности.

Рассматриваются сочетания циклотимности и экзальтированности (по причине сходной природы данных черт), а также экзальтированности и эмотивности (которые часто встречаются в молодом возрасте, особенно у девушек).

### **Гипертимность – Дистимность**

1. *Одновременно высокие показатели гипертимности и дистимности* указывают на ситуацию, в которой (добровольно или вынужденно) человек отдает все силы для достижения поставленной цели. При этом у него могут проявляться признаки переутомления, сомнения в оправданности поставленных целей и своей способности признавать поражение.

Если у человека недостаточно ресурсов для того, чтобы поставить и решить для себя эти вопросы (повышение по шкале *застривания*, снижение по шкале *тревоги*), существует риск «ухода в болезнь».

Если у человека есть ресурсы для гибкого и адекватного реагирования (высокие показатели по шкалам *циклотимности*, *эмотивности*, *педантичности*), он может совершить в этой ситуации выбор, основанный на волевом сознательном усилии (продолжать добиваться своей цели, используя новые средства), или признать свой первоначальный выбор ошибочным.

2. *Высокая гипертимность при низкой дистимности* часто встречается у молодых людей, активно включенных в общение (высокие показатели по

шкалам *эмотивности*, либо *экзальтированности* и *демонстративности*), а также у людей, отдающих много сил своему хобби.

При интерпретации такого сочетания возможны три варианта:

человек стремится произвести впечатление, подчеркивает, что ему «все по плечу» (этот вариант часто встречается в ситуациях тестирования при приеме на работу, как правило, сопровождается низкими показателями искренности);

человек воспринимает ситуацию как благоприятную, позволяющую добиться многого, не затрачивая значительных усилий, при этом его потенциальные возможности реализуются не в полной мере;

человек не замечает усталости, игнорирует ее, проверяет себя на прочность (проявляется эффект «адреналинового допинга»).

Для подтверждения последней гипотезы необходимо искать проявления таких характеристик как азартность, высокий уровень избирательности внимания, высокая концентрированность на одной области деятельности, отвержение значимости препятствий и проблемных ситуаций, не относящихся к области значимой области (высокий показатель по шкале *застривания*).

3. *Низкая гипертимность при высокой дистимности* указывает на ситуацию болезни или спада. Такое состояние может пугать человека, восприниматься как «маленькая смерть», актуализировать обвинения или самообвинения.

С другой стороны, это сочетание может соответствовать поведению, в котором *демонстрируется* исчерпанность собственных ресурсов и востребуются ресурсы окружающих. Для первичной оценки реальной тяжести состояния можно рассмотреть шкалы *циклотимности* и *застривания*, для более подробного анализа необходимо привлечь показатели по шкалам *эмотивности* и *тревожности*.

4. *Одновременно низкие показатели по шкалам гипертимности и дистимности* описывают состояние «блаженного ничегонеделания», полной расслабленности.

Для того, чтобы с уверенностью делать вывод об отсутствии невротизации, необходимо убедиться в ситуативной обусловленности данного сочетания и хотя бы потенциальной готовности перейти в иное, более деятельное состояние, а так же об отсутствии указаний на депрессивное состояние, характеризующееся потерей смысла и отсутствием побуждений.

В случае готовности к действию график не должен содержать крайне низких показателей по шкале *циклотимности*, и высоких – по шкале *застривания*. В случае отсутствия депрессии не должно быть крайне низких показателей *эмотивности* и преобладающих на общем фоне высоких показателей *тревожности*.

### **Гипертимность – Циклотимность**

1. *Одновременно высокие показатели*. При этом сочетании мы можем видеть активность в поиске чего-то, но степень осознанности такой позиции, ее рефлексивность, а также область, в которой ведется этот поиск, не может быть описан с приемлемой точностью.

2. *Высокая гипертимность при низкой циклотимности*. Человек убежден, что путь, который он выбрал для достижения своей цели, является правильным. При этом сочетании в поведении человека может проявляться настойчивость, целеустремленность, но одновременно снижается его способность выйти за рамки ситуации, увидеть и оперативно отреагировать на ее изменения.

3. *Низкая гипертимность при высокой циклотимности* может свидетельствовать:

о том, что в состоянии человека произошли недавние перемены, связанные с внешними неблагоприятными событиями (переутомление и/или болезнь, увольнение с работы, разрыв с любимым человеком), и он пытается приспособиться к новой ситуации, несмотря на субъективную очевидность того, что эти внешние обстоятельства доминируют, не позволяют реализовать свободу воли и выбора;

о гибкости реагирования в неблагоприятной ситуации, осознании и преодолении собственных негативных стереотипических реакций.

4. *Одновременно низкие показатели по обеим шкалам* могут указывать на внутреннее принятие своей слабости, в ряде случаев – на депрессивное состояние. Присутствует представление о протяженности этого состояния во времени, «монотонности переживания»: то, что было сегодня, будет завтра и всегда. Субъективно человек сопротивляется самой идее возможных перемен (они нежелательны или невозможны). Чем более тяжело он оценивает свое состояние, тем более устойчивым оно является.

#### **Дистимность – Циклотимность**

1. *Одновременно высокие показатели по этим шкалам* свидетельствуют о неудовлетворенности человека своим нынешним состоянием. Вне зависимости от тяжести соматического нарушения или эмоционального неблагополучия, которые «ответственны» за повышение *дистимности*, человек воспринимает свое состояние как временное, старается переломить ситуацию.

Можно предположить, что проблема, лежащая в основе данного сочетания, недавнего происхождения или (что более вероятно) недавно произошло переосмысление кризисной ситуации. В том случае, если человек принимает на себя ответственность за то, что происходит в его жизни, подобное сочетание может указывать на вероятное изменение ролевых стереотипов, привлечение новых ресурсов.

Если одновременно присутствуют признаки невротизации, игнорирования личностного компонента происходящего, можно ожидать проявлений агрессии по отношению к окружающим, попытку «найти виноватого» (низкий показатель *эмотивности*, крайне низкий или крайне высокий показатель *тревожности*, высокие показатели по шкалам *возбудимости* и *экзальтированности*).

В любом случае, ситуация, обусловленная подобным сочетанием шкал, свидетельствует о наличии внутренней активности, которая лишь в незначительной степени выражается вовне и обладает потенциалом изменения, развития.

2. *Высокая дистимность при низкой циклотимности* может указывать на то, что кризисная ситуация воспринимается как неизбежная, давящая. Человек может испытывать апатию, смирение перед соматическим заболеванием, проявляется накопление усталости. Присутствует ощущение обреченности: «сейчас уже поздно поворачивать назад», «ничего не поделаешь», «не изменишь».

Ожидается внешнее разрешение ситуации: кто-то должен прийти и сказать, что «розы вырастут сами, поезжай на бал», в то время как человек продолжает осуществлять ранее заданную себе «программу». Все выборы уже сделаны, осталось устоять, продержаться (в таком случае будут присутствовать высокие показатели по шкалам *эмотивности* и *гипертимности*).

3. *Низкая дистимность при высокой циклотимности* указывает, прежде всего, на высокую поисковую, ориентировочную активность. Человек с подобным сочетанием показателей может иметь широкий круг знакомых, множество хобби, а также заниматься поиском работы. В поведении весьма вероятно проявятся оптимистичность (вплоть до значительной самонадеянности) и «жадность» до всего нового.

Такой профиль является нормальным для людей молодых, не создавших собственной семьи и не прошедших этап профессионального самоопределения. Для более взрослых людей это же сочетание может указывать на низкую удовлетворенность отношениями, которые сложились в жизни. Возможно, человек стремится поменять работу и на своем нынешнем месте работает «спустя рукава».

При приеме на работу важно учитывать, что такое сочетание шкал может указывать на недостаточную искренность и недостоверность результатов (демонстрируемой ценностью является энтузиазм, легкость на подъем).

4 *Одновременно низкие показатели по этим шкалам* могут свидетельствовать о том, что человек не реализует свой потенциал, возможно, идет по линии наименьшего сопротивления. Для того, чтобы объяснить это сочетание, необходим анализ других показателей.

### **Циклотимность – Экзальтированность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам свидетельствуют о лабильности (подвижности) нервной системы. Соответствующие черты взаимно усиливают друг друга.

2. *Высокая циклотимность при низкой экзальтированности.* В этом случае важно обратить внимание на сочетание данной комбинации с другими показателями:

высокая *возбудимость*, связанная с недостаточностью самоконтроля, приводит к капризности, резкости, возможно, грубости в поведении;

крайне высокие или низкие показатели *дистимности* и *застревания* (на общем фоне проявления акцентуаций), а также достаточно точное совпадение показателей *гипертимности* и *дистимности* (вне зависимости от их величины относительно среднего графика) может указывать на высокую вероятность изменения в поведении в ближайшее время, или на соответствующее изменение в недавнем прошлом; высокие показатели *демонстративности* могут характеризовать стремление изобразить безразличие в отношении к происходящим событиям.

3. *Низкая циклотимность при высокой экзальтированности* может указывать на стремление романтизировать отношения между людьми, а также на перфекционизм. В то же время человеку может быть свойственна ребячливость, непосредственность. В своей оценке происходящего такой человек может использовать полярные характеристики (выражать отвращение, возмущение или восторженность).

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалами подчеркивают интровертированность человека, сдержанность, внешнюю пассивность. В ряде случаев отмечался повышенный самоконтроль, стремление произвести впечатление более зрелого, рассудительного человека.

Такое сочетание может характеризовать стояние апатии, но может проявиться и при положительном фоне настроения – как «блаженное ничегонеделание».

### **Эмотивность – Экзальтированность**

1. *Одновременно высокие показатели* этим шкалам усиливают позитивные аспекты каждой из них. Чувства человека сильны, глубоки и непосредственны. В поведении может проявляться спонтанность, искренность, глубокая заинтересованность в другом человеке, некоторая ребячливость. Интересы в профессиональной сфере выражены менее ярко, особенно если работа не связана непосредственно с общением.

Искажения результатов, связанные с недостаточной искренностью, более характерны для женщин, чем для мужчин.

2. *Высокая эмотивность при низкой экзальтированности* свидетельствует о стремлении поддерживать устойчивый круг общения, избирательности в знакомствах, о наличии устойчивых этических ценностей и ориентации на взаимопонимание. Из-за склонности к идеализации других людей возможны затруднения при установлении доверительных отношений.

3. *Низкая эмотивность при высокой экзальтированности* может проявляться в стремлении жить настоящим моментом, постичь всю полноту, красоту мира «здесь и сейчас». Такой человек отличается спонтанностью поведения, хорошей интуицией, способен проявлять сочувствие. При этом у него слабо построена система приоритетов, в своих мнениях и оценках он, как правило, проявляет конформизм. Эмоциональные обязательства рассматриваются человеком как иррациональные, ограничивающие.

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут соответствовать ряду различных проявлений:

в поведении человека проявляется холодность, дистанцированность, отчужденность;

поведение человека оценивается окружающими резко негативно (ему могут приписываться склонность к манипуляции, неискренность и т.п.);

человек проявляет интерес в большей степени к профессиональной сфере, чем к сфере отношений (его ценности связаны с профессиональным или карьерным ростом, уровень притязаний завышен);

в прошлом человека есть опыт разрушительных близких отношений, потери доверия; собственный травматический опыт в области интимно-личностного общения отвергается, нынешняя модель поведения рассматривается как более мудрая и успешная; при самооценке человек может подчеркивать сочетание этих черт в том случае, если у него есть склонность к физической агрессии или отсутствует навык социально-приемлемого выражения негативных переживаний.

### **Сочетания тревожности с акцентуированными чертами темперамента и характера**

Тревожности мы уделяем отдельное внимание, т.к. она является одной из наиболее актуальных проблем для многих людей, независимо от выбранной специальности и возраста.

### **Гипертимность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* могут указывать на предельное напряжение сил в ситуации опасности.

При подобном сочетании шкал важно рассмотреть качество тревоги: рациональна ли она или иррациональна, способствует адаптации или препятствует ей.

Для этого необходимо принять во внимание показатели *эмотивности*, *дистимности*, *циклотимности*, а также *возбудимости* и *застревания*.

В случае повышенной *эмотивности* тревога личностно окрашена, а ее повод чаще всего объективен и значим. Человек с подобным сочетанием черт может достичь результатов, которые со стороны выглядят как сверхчеловеческие. Например, мать переворачивает машину, под которую попал ее ребенок.

В случае низкой *эмотивности* угрожающий фактор может рассматриваться как ситуативный и внешний (например, надвигающаяся сессия, ревизия).

Если в графике присутствуют показатели невротизации (высокая *дистимность* и *застревание*, низкая *циклотимность* и *возбудимость*), следует дополнительно проверить гипотезу об иррациональной природе страха, навязчивости.

2. *Высокая гипертимность при низкой тревожности* позволяет выдвинуть несколько гипотез:

человек занимается любимым делом (хобби) и не испытывает тревоги по поводу своего успеха или неуспеха. Эта деятельность такого рода, которая не требует высокой ответственности;

человек занимается любимым делом, он переживает подъем, это дело придает ему уверенность в себе, он оценивает себя как высоко успешного; прогнозы на будущее оптимистичны, при этом игнорируется возможность неблагоприятного развития событий; человек занимается нелюбимым делом (или чем-то, что ему безразлично), но его стимулируют формальные требования или некая внешняя цель (накопить деньги для крупной покупки);

человек «прячется» в деятельности от проблем, которые не готов решать (высокая *дистимность* и *застревание*, низкая *циклотимность* и *эмотивность*).

Примером, иллюстрирующим последнюю из гипотез, является человек, дни и ночи проводящий на работе, которая не приносит ему удовлетворения. Близкие часто обвиняют такого человека в холодности и безразличии, в ответ на это он заявляет, что «все делает для семьи».

3. *Низкая гипертимность при высокой тревожности* указывает на наличие проблемной ситуации. Тип ситуации можно определить на основании анализа дополнительных шкал.

Если повышены шкалы *дистимности* и *застревания*, то человек оказался перед лицом ситуации, в которой ему не хватает сил для достижения поставленной цели. Если при этом повышена шкала *циклотимии*, то есть шанс, что для выхода из ситуации будет использован новый ресурс:

попытаться вызвать сочувствие и получить поддержку других людей (в этом случае будет повышен показатель по шкале *демонстративности*);

попытаться добиться результата за счет исключительной собранности и точности, эвристичности, нестандартности подхода (в этом случае будет повышен показатель по шкале *педантичности*).

Если повышены показатели по шкале *дистимности* и снижены показатели *возбудимости* и *экзальтации*, то существует большой риск развития депрессии. Если повышены показатели по шкалам *дистимности* и *эмотивности*, то это может служить признаком беспомощности, возможно, связанной с болезнью.

Если повышены показатели по шкалам *экзальтированности* и/ или *демонстративности*, человек может с упоением проживать роль «больного».

4. *Одновременно низкие показатели* по шкалам могут указывать на обоснованность гипотезы о периоде релаксации, своеобразном «отпуске», который предоставил себе человек в период между окончанием одного этапа работы и началом другого. Об адекватности оценки такого периода жизни могут свидетельствовать низкие показатели *циклотимности* и *эмотивности*.

О том, что человек не хочет, не может или не позволяет себе прервать этот «отпуск», могут свидетельствовать:

высокий показатель по шкале *застревания* (стереотипность поведения, ригидность);

крайне низкие показатели по шкалам *возбудимости* и *экзальтированности* (снижение интереса к происходящим вокруг событиям);

низкие показатели по шкале *эмотивности* (ощущение бессмысленности, нарушения мотивационной структуры).

В целом, несмотря на то, что тревожность проявляется на низком уровне, данное сочетание может указывать на депрессивное состояние.

### **Дистимность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам взаимно усиливаются. Ситуация окрашена резко негативно. Присутствует страх по поводу потери контроля над событиями, может быть выражено ощущение беспомощности.

Высокий показатель по шкале *тревожности* может быть истолкован как проявление депрессивного состояния (при низких показателях по шкалам *возбудимости* и *экзальтированности*).

2. *Высокая дистимность при низкой тревожности* может означать следующее:

человеком недавно завершена некая работа, разрешился вопрос, который мучил его долгое время;

в настоящий момент человек не способен (и/или не желает) изменить что-то в своей жизни (при этом должен быть повышен показатель *циклотимности*);

человек вытесняет причину дискомфорта, который испытывает, и соотносит его с внешней причиной (в случае пониженного показателя *эмотивности* возможна высокая вероятность соматических заболеваний);

проблема, с которой столкнулся человек, воспринимается как неизбежность, нечто фатальное; возможно, он пытается найти какое-то (мистическое, религиозное, рационалистическое) объяснение происходящему в его жизни (при этом должна быть повышен показатель по шкале *экзальтированности*).

3. *Низкая дистимность при высокой тревожности* описывает состояние мобилизации всех ресурсов для достижения поставленной цели. На уровне субъективного восприятия человек как бы дал согласие на то, что потом когда-нибудь отдохнет, но сейчас добьется поставленной цели (как вариант – избежит конкретной угрозы). Такой человек может не ощущать накопления усталости, предпринимать сверх усилия, необходимые в данный момент, но в то же время его рефлексия по поводу собственного состояния ограничена.

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут указывать на удовлетворенность собственным физическим состоянием. При таком сочетании может также проявиться снижение способности «слышать себя». В ряде случаев это может приводить к обострению

проблем в отношениях с близким человеком, повышенному уровню критичности к себе на работе и т.п.

Сочетание может оказаться результатом низкой искренности в ответах на вопросы теста. Если присутствуют и другие указания на попытку создать о себе впечатление человека, который не имеет проблем и не создает их для других, результаты тестирования следует признать недостоверными.

### **Циклотимность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам могут указывать на ряд ситуаций: присутствует ситуативная тревога; человек воспринимает сложившиеся обстоятельства как крайне неблагоприятные, пытается сориентироваться, приготовить себя к борьбе, найти неожиданный ход, ведущий к преодолению возникших препятствий; сложившаяся неблагоприятная ситуация является длительной, оказывает влияние постоянно, человек исчерпал или почти исчерпал свои ресурсы. Может присутствовать осознание ситуации как критической, требующей использования принципиально нового образа действий, творческого решения. Человек стоит перед проблемой переосмысления своих целей, отношений, возможностей;

ситуация осознается человеком как предельно тяжелая, выматывающая. Ожидается, что в скором времени она разрешится, но то, что этот исход окажется неблагоприятным, оценивается как наиболее вероятный результат (ожидание увольнения, развода). В этом случае существует высокий риск невротизации. Может наблюдаться эмоциональное истощение, вытеснение эмоциональной значимости событий, депрессивное состояние.

2. *Высокая циклотимность при низкой тревожности.* Возможна беспечность, восприятие ситуации как благоприятной. В поведении может проявляться безответственность, нарушение или игнорирование обязательств перед другими людьми.

3. *Низкая циклотимность при высокой тревожности* может указывать на негибкое, неадаптивное реагирование в ситуации стресса. Возможно субъективное преувеличение проблемы или противопоставление нынешнего неблагоприятного идеализированному прошлому, своей беды – всеобщему благодушию. В последнем случае присутствует ощущение отверженности, потерянности, брошенности. Данное сочетание может наблюдаться у людей с депрессивными или навязчивыми состояниями.

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут указывать на благодушие, умиротворенность и успокоенность, стремление избегать ситуаций, в которых присутствует значительный риск. В то же время можно рассматривать это сочетание как указание на наличие в прошлом опыте травматических ситуаций и переживаний и страх перед «душевной болью».

В профессиональной деятельности у такого человека может быть выражено стремление к компромиссам, или, напротив, присутствовать жестокость во взаимоотношениях.

Достаточно часто отмечается снижение рефлексии в области негативных переживаний, вплоть до вытеснения: «Я не хочу об этом думать, не хочу об этом говорить».

### **Эмотивность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам могут означать следующее: человек адекватно оценивает ситуацию как угрожающую и занимает активную, деятельностную позицию (при понижении *демонстративности* и *ги-пертимности* это может проявляться вовне, например, в форме открытого переживания горя);

тревога связана с близким человеком; повод для этой тревоги, чаще всего, реален и конкретен (тяжелая болезнь, угроза жизни, утрата), но может быть иррациональным, невротическим (повышенные показатели *застревания*, крайне высокие и крайне низкие показатели *дистимности*);

беспокойство проявляется ситуативно, касается событий, происходящих вне области ведущей деятельности (повышение по шкале *циклотимности*, сниженные показатели *педантичности*).

2. *Высокая эмотивность при низкой тревожности* указывает, прежде всего, на положительный фон настроения – человек принимает ситуацию такой, какая она есть. При вытесненной тревоге (крайне низкие показатели) возможно стремление проводить время с другими людьми, избегая одиночества.

3. *Низкая эмотивность при высокой тревожности* проявляется, как правило, при игнорировании личной ответственности за возникновение кризисной ситуации. Проблема воспринимается как внешняя, ситуативно обусловленная. Отрицается личностное значение происходящих событий, в случаях выраженной невротизации проявляется ощущение враждебности мира, фатализм.

4. *Одновременно низкие показатели* по эти шкалам указывают на высокую вероятность вытеснения либо отрицания значимых трудностей. В качестве компенсации такой человек может проявлять повышенную активность в работе, в установлении множества поверхностных, связей, приятельских отношений. При высоких показателях по шкале *дистимности* присутствует вероятность «ухода в болезнь».

### **Экзальтированность–Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам указывают на сильное, негативное эмоциональное переживание. При повышенных значениях по шкале *застревания* и пониженных – по шкале *гипертимности* возможно романтическое, сентиментальное мироощущение.

Творческий потенциал такого состояния достаточно велик и может проявиться либо в поэтическом и художественном образе (при высоких показателях по шкале *демонстративности*), либо в необыкновенно остром контакте, дающем возможность по-новому увидеть мир и свое место в нем.

При высоких показателях *дистимности*, *циклотимности*, *застревания*, *гипертимности* и *эмотивности* существует вероятность эмоционального срыва, истощения, неконтролируемого истерического состояния.

2. *Высокая экзальтированность при низкой тревожности* указывает на положительный, даже приподнятый фон настроения: присутствует ожидание чуда, которое уже пришло в мир и ждет узнавания, принятия.

При низких показателях *тревожности* и *эмотивности* на фоне высоких показателей *застревания* и *демонстративности* может присутствовать стремление уйти в непосредственные, сиюминутные переживания, заслонив ими переживания вытесняемые, травматические.

3. *Низкая экзальтированность при высокой тревожности* может быть признаком неспособности к спонтанному выражению негативных переживаний или субъективного запрета на такое выражение. В этом случае возможны два варианта:

сильная, деятельная, маскулинная позиция в опасной, враждебной или разрушительной ситуации (при высоких показателях по шкалам *гипертимности* и *эмотивности*);

страдательная, депрессивная позиция (при высоких показателях по шкале *дистимности* и низких показателях по шкалам *гипертимности*, *эмотивности*, *возбудимости*).

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам указывают на стремление к покою, умиротворенность, внутреннее согласие с собой.

### **Застревание – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам указывают на наличие нерешенной проблемы, которая воздействует на человека уже длительное время. Для того, чтобы ответить на вопрос, насколько адекватно человек оценивает проблемную ситуацию, необходимо обратить внимание на другие показатели.

При высоких показателях по шкалам *циклотимности*, *эмотивности* и низких либо средних – по *дистимности* можно вести речь об адекватности оценки и адаптивности поведения. В случае обратной картины – о ригидности, стереотипности поведения, реализации деструктивного сценария.

Важно также прояснить, какое именно негативное состояние присутствует у человека – тревога (повышенная *гипертимность*, *эмотивность*) или депрессия (повышенная *дистимность*).

2. *Высокое застревание при низкой тревожности* может рассматриваться, как указание на отказ человека устанавливать контакт с прошлым травматическим опытом (позиция «страуса» – если я не буду думать о плохом, оно не наступит).

3. *Низкое застревание при высокой тревожности* наблюдается у людей, которые: расценивают неблагоприятные аспекты ситуации как временные, случайные, преодолимые, «нетипичные» для их жизни (высокие показатели *циклотимности*); переживают потерю или расставание со значимым объектом, например, уход с работы, разрыв в семье (высокие показатели *циклотимности*); находятся в депрессивном состоянии, переживают утрату смысла (низкие показатели *возбудимости* и *экзальтации*).

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут свидетельствовать либо о восприятии мира как лишённого проблем, безопасного, либо об игнорировании негативных событий, избегании ситуаций, в которых пришлось бы столкнуться с болью и страданием (как собственным, так и другого человека).

### **Педантичность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам могут означать следующее: человек стремится добиться трудно достижимой, но высоко значимой цели. *Педантичность* используется в качестве ресурса, усиливает концентрацию, личную ответственность за достижение результата (при этом часто наблюдаются повышенные показатели *гипертимности*, *эмотивности*, реже – *циклотимности* и *застревания*); проявления *педантичности* иррациональны; повышенная тревога свидетельствует об экзистенциальном страхе одиночества, смерти (при этом можно обнаружить высокие показатели *застревания*, *дистимности*, показатели *эмотивности* и *идемонстративности*, как правило, имеют пониженные значения).

2. *Высокая педантичность при низкой тревожности* не поддается обобщенному описанию, для интерпретации необходимо обратить внимание на другие показатели.

3. *Низкая педантичность при высокой тревожности* может указывать на паническое или депрессивное состояние, подчеркивание того, что неблагоприятная ситуация сложилась в результате случайности, ошибки или по чьей-то «злой воле».

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут указывать на ролевую или ситуативную позицию «свободы от ответственности», ощущение безопасности, безнаказанности или на полное отсутствие интереса к собственной деятельности, восприятие себя как пассивного, ничего не решающего, неспособного ни на что оказать влияние, человека.

Это сочетание может также указывать на высокое сопротивление, пассивную агрессию (в том числе при анализе производственных отношений), восприятие значимых, близких людей, коллег как доминирующих, контролирующих, негативно настроенных.

### **Демонстративность – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам могут указывать на попытку привлечь внимание к своему состоянию, обратиться за помощью.

При низких показателях по шкале *эмотивности* вероятно использование манипуляций, попытка решить проблему с привлечением ресурсов окружающих людей.

2. *Высокая демонстративность при низкой тревожности* может означать, что человек старается убедить окружающих в своей успешности и отсутствии значимых проблем. Ярко проявляется стремление показать себя с благоприятной стороны.

3. *Низкая демонстративность при высокой тревожности* может интерпретироваться двояко. С одной стороны, это сочетание может указывать на стремление «перетерпеть», решить собственные проблемы в одиночку, своими силами.

С другой стороны, при этом же сочетании может отмечаться деструкция социальных навыков (особенно при высоких показателях *дистимности*). Человек ощущает себя «на грани срыва», возможно – уже срывается на своих близких, коллегах. Контроль над проявлением негативных чувств резко снижен, вероятны проявления агрессии и аутоагрессии.

4. *Одновременно низкие показатели*. Это сочетание достаточно трудно для интерпретации. Для анализа необходимо привлечь другие показатели.

При таком сочетании часто проявляется отсутствие беспокойства по поводу того, как человек будет выглядеть в глазах окружающих.

### **Возбудимость – Тревожность**

1. *Одновременно высокие показатели* по этим шкалам указывают на острое состояние беспокойства, связанное с ожиданием опасного, нежелательного события. Все, что происходит вокруг человека, воспринимается как связанное с предметом беспокойства. Так, мать, тревожащаяся по поводу здоровья ребенка, воспринимает любое событие как подтверждение оправданности своего страха: ребенок слишком шумно дышит – «это одышка»; ребенок дышит тихо – «да дышит ли он, не приступ ли?»; ребенок закашлялся – «я так и знала!..».

Для оценки того, является ли беспокойство оправданным или иррациональным, необходимо учитывать показатель по шкале *застревания*. Для того, чтобы оценить продуктивность деятельности, способность преодолеть ситуацию – соотношение между показателями по шкалам *гипертимности* и *дистимности*, а также показатели по шкалам *циклотимии* и *педантичности*.

2. *Высокая возбудимость при низкой тревожности* является указанием на субъективное ощущение потенциальности, открытости, безопасности ситуации.

Для того чтобы говорить об адекватности и позитивности такого профиля, необходимо, чтобы в нем дополнительно были высокими показатели *циклотимности* и *эмотивности*.

Если в графике присутствует повышение по шкале *застревания* и снижение по шкалам *дистимности*, *циклотимности*, *педантичности*, вероятной становится гипотеза о страхе перед ответственностью, желании продлить состояние своей «неприкаянности», беспечности, инфантилизме.

3. *Низкая возбудимость при высокой тревожности* может быть признаком депрессивного состояния, подавленности, переживания потери, горя, с одной стороны, а также высокой мобилизованности, собранности, решимости достигнуть цели – с другой.

В первом случае важно выявить потерю интереса к происходящим событиям, обесценивание того, что происходит вокруг. Во втором случае – игнорирование всего, что может оказаться помехой, а также того, что можно было бы использовать во благо, но что не учтено в предварительно составленном плане.

4. *Одновременно низкие показатели* по этим шкалам могут проявиться у человека, который воспринимает ситуацию как малозначимую, не проявляет заинтересованности и беспокойства по поводу происходящих событий.

В анализе и интерпретации важно учитывать следующие аспекты данного сочетания: принятие человеком наличествующей ситуации как данности («я безработный и не найду работы, нет смысла даже стараться»), «я высокооплачиваемый специалист и всегда найду достойную работу, в моих услугах всегда будут нуждаться»);

пассивность, негибкость позиции;

достаточная независимость от вновь возникающих обстоятельств;

стабильность внутреннего состояния, устойчивость самооценки.

### **Особенности общения и поведения в зависимости от типа акцентуации**

Тип	Особенности общения и поведения	Противопоказания в общении и деятельности	Предпочтения в деятельности
Гипертимный	<p>Чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив. Очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам и авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозванного, отсутствует самокритичность. Необходимо сдержанно относиться к его необоснованному оптимизму и переоценке своих возможностей. Энергия подчас направляется на употребление спиртного, наркотиков, беспорядочную половую жизнь. Привлекательные черты: энергичность, жажда деятельности, инициативность, чувство нового, оптимизм. Отталкивающие черты: легкомысленность, склонность к аморальным поступкам, несерьезное отношение к обязанностям, раздражительность в кругу близких людей.</p>	<p>Монотонность, одиночество, условия жесткой дисциплины, постоянные нравоучения могут вызвать гнев.</p>	<p>Работа, связанная с постоянным общением и организаторской деятельностью: снабжение и сбыт, спорт, театр. Есть склонность к смене профессий, места работы.</p>
Дистимный	<p>Постоянно пониженное</p>	<p>Ситуации, требующие бурной</p>	<p>Работа, не требующая</p>

	<p>настроение, замкнутость, немногословность, пессимистичность, тяготеет шумным обществом, с сослуживцами близко не сходится. В конфликты вступает редко, чаще является в них пассивной стороной. Ценит тех, кто дружит с ним и готов ему подчиняться. Привлекательные черты: серьезность, высокая нравственность, добросовестность, справедливость</p> <p>Отталкивающие черты: пассивность, пессимизм, грусть, замедленность мышления, «отрыв от коллектива»</p>	<p>деятельности, смена привычного образа жизни.</p>	<p>широкого круга общения.</p>
Циклотимный	<p>Общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период подавленности).</p>	<p>В период подъема настроения проявляет себя как гипертим, в период спада – как дистим. В период спада остро воспринимает неприятности, может решиться на самоубийство.</p>	<p>Интересы зависят от цикла настроения. Есть склонность разочаровываться в профессии, часто менять места работы.</p>
Эмотивный	<p>Чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживает малейшие неприятности, излишне чувствителен к замечаниям, неудачам, поэтому у него чаще печальное настроение. Предпочитает узкий круг друзей и близких, которые понимают с</p>	<p>Конфликты с близким человеком, смерть или болезнь родных. Несправедливость, пребывание в окружении грубых людей.</p>	<p>Искусство, медицина, воспитание детей, уход за животными, растениями.</p>

	<p>полуслова. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль. Обиды не выплескивает наружу. Привлекательные черты: альтруизм, сострадание, жалостливость, способность радоваться чужим удачам; исполнительность, высокое чувство долга. Хороший семьянин. Отталкивающие черты: крайняя чувствительность, слезливость; может провоцировать нападки невоспитанных или раздражительных людей.</p>		
Демонстративный	<p>Стремится быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывает о своих неблагоприятных поступках. Поведение зависит от человека, с которым он имеет дело.</p> <p>Привлекательные черты: обходительность, упорство, целенаправленность, актерское дарование, способность увлечь, неординарность. Отталкивающие черты: эгоизм, лживость,</p>	<p>Ситуации ущемления интересов, недооценка заслуг, низвержение с «пьедестала» вызывают истерические реакции. Замкнутый круг общения, однообразная работа угнетают.</p>	<p>Благоприятна работа с постоянно меняющимися кратковременными контактами.</p>

	<p>хвастливость. Отлынивание от работы, склонность «заболевать» в самые ответственные и трудные моменты; склонность к интригам; самоуверенность. Провоцирует конфликты, при этом активно защищается.</p>		
Возбудимый	<p>Повышенная раздражительность, агрессивность, угрюмость. Возможны проявления лживости и услужливости (в качестве маскировки). Склонность к нецензурной брани, или – к молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтует, плохо уживается в коллективе.</p> <p>Привлекательные черты: вне приступов гнева – добросовестность и аккуратность, любовь к детям. Отталкивающие черты: раздражительность, вспыльчивость, неадекватные вспышки гнева и ярости с рукоприкладством, жестокость, ослабленный контроль над влечениями.</p>	<p>Склонность к конфликтам по незначительным поводам, к невротическим срывам, нравоучениям.</p> <p>Аморальное поведение, злоупотребление алкоголем, асоциальные поступки.</p>	<p>Физический труд, атлетические виды спорта.</p> <p>Из-за неуживчивости часто меняет место работы. Необходимо развивать выдержку, самоконтроль.</p>
Педантичный	<p>Выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе может</p>	<p>Ситуации личной ответственности за важное дело, недооценка их заслуг.</p>	<p>Деятельность, не связанная с большой ответственностью,</p>

	<p>замучить посетителей формальными требованиями, изнуряет домашних чрезмерной аккуратностью.</p> <p>Привлекательные черты: добросовестность, аккуратность, серьезность, надежность в делах и чувствах, ровное настроение.</p> <p>Отталкивающие черты: формализм, «крючкотворство», «занудливость», стремление переложить принятие важного решения на других.</p>		<p>«бумажная работа».</p> <p>Отсутствует склонность менять места работы.</p>
<p>Застревающий</p>	<p>«Застревание» на чувствах, мыслях. Служебная и бытовая неговорчивость, склонность к затяжным склокам, четко определенный круг друзей и врагов. В конфликтах чаще бывают активной стороной, не может забыть обид, «сводит счеты». Проявляет властолюбие.</p> <p>Привлекательные черты: стремление добиться высоких показателей в любом деле, проявление высоких требований к себе, жажда справедливости, принципиальность, крепкие, устойчивые взгляды.</p> <p>Отталкивающие черты: обидчивость, подозрительность, мстительность,</p>	<p>Задетое самолюбие, несправедливая обида, препятствия к достижению честолюбивых целей.</p>	<p>Работа, дающая ощущение независимости и возможности проявить себя.</p> <p>Необходимо развивать гибкость, даже забывчивость.</p>

	самонадеянность, ревнивость, раздутое до фанатизма чувство справедливости.		
Тревожный	<p>Пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность. Долго переживает неудачи, сомневается в своих действиях. Редко вступает в конфликты, играет в них пассивную роль.</p> <p>Привлекательные черты: дружелюбие, самокритичность, исполнительность. Отталкивающие черты: боязливость, мнительность.</p>	<p>Ситуации угрозы, наказания, насмешек, несправедливых обвинений.</p> <p>Вследствие беззащитности может стать мишенью для шуток, «козлом отпущения».</p>	<p>Не рекомендуется быть руководителем: будет бесконечно взвешивать, переживать, а ответственные решения принимать не сможет.</p>
Экзальтированный	<p>Очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость.</p> <p>Привлекательные черты: альтруизм, чувство сострадания, художественный вкус, артистическое дарование, яркость чувств, привязанность к друзьям. Отталкивающие черты: чрезмерная впечатлительность, патетичность, паникерство, подверженность отчаянию.</p>	<p>Неудачи, горестные события.</p>	<p>Искусство, художественные виды спорта.</p> <p>Профессии, связанные с близостью к природе.</p>

## **Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел)**

*Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.362-370*

**Цель:** измерение готовности (склонности) подростков к реализации различных форм отклоняющегося поведения.

Опросник представляет собой набор специализированных психодиагностических шкал, направленных на измерение готовности (склонности) к реализации отдельных форм отклоняющегося поведения.

Методика предполагает учет и коррекцию установки на социально желательные ответы испытуемых.

Шкалы опросника делятся на содержательные и служебную. Содержательные шкалы направлены на измерение психологического содержания комплекса связанных между собой форм девиантного поведения, то есть социальных и личностных установок, стоящих за этими поведенческими проявлениями.

Служебная шкала предназначена для измерения предрасположенности испытуемого давать о себе социально-одобряемую информацию, оценки достоверности результатов опросника в целом, а также для коррекции результатов по содержательным шкалам в зависимости от выраженности установки испытуемого на социально-желательные ответы.

Необходимо также учитывать, что содержание и структура деликвентного поведения у юношей и девушек существенно отличаются и соответственно различаются пункты, входящие в шкалу деликвентности для женского и мужского видов методики.

### **Инструкция к тесту**

Перед вами имеется ряд утверждений. Они касаются некоторых сторон вашей жизни, вашего характера, привычек. Прочтите первое утверждение и решите верно ли данное утверждение по отношению к вам.

- Если верно, то на бланке ответов рядом с номером, соответствующим утверждению, в квадратике поставьте цифру «1».
- Если оно неверно, то поставьте цифру «0»
- Если вы затрудняетесь ответить, то постарайтесь выбрать вариант ответа, который все-таки больше соответствует вашему мнению.

Затем таким же образом отвечайте на все пункты опросника. Если ошибетесь, то зачеркните ошибочный ответ и поставьте тот, который считаете нужным. Помните, что вы высказываете собственное мнение о себе в настоящий момент. Здесь не может быть «плохих» или «хороших», «правильных» или «неправильных» ответов. Очень долго не обдумывайте ответов, важна ваша первая реакция на содержание утверждений. Отнеситесь к работе внимательно и серьезно. Небрежность, а также стремление «улучшить» или «ухудшить» ответы приводят к недостоверным результатам. В случае затруднений еще раз прочитайте эту инструкцию или обратитесь к тому, кто проводит тестирование. Не делайте никаких пометок в тексте опросника.

### **Тестовый материал**

#### **Мужской вариант**

1. Я предпочитаю одежду неярких, приглушенных тонов.

2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
3. Я охотно записался бы добровольцем для участия в каких-либо боевых действиях.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Тот, кто в детстве не дрался, вырастает «маменькиным сынком» и ничего не может добиться в жизни.
6. Я бы взялся за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Иногда бывает, что я немного хвастаюсь.
9. Если бы мне пришлось стать военным, то я хотел бы быть летчиком-истребителем.
10. Я ценю в людях осторожность и осмотрительность.
11. Только слабые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочел бы работу, связанную с переменами и путешествиями.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества - это вполне нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь не прибегать к ругательствам.
16. Я думаю, что мне бы понравилось охотиться на львов.
17. Если меня обидели, то я обязательно должен отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать столько, сколько он хочет.
19. Если мой приятель опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне обычно затрудняет работу требование сделать ее к определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если испытываешь сильное сексуальное (половое) влечение.
23. Я иногда не слушаюсь родителей.
24. Если при покупке автомобиля мне придется выбирать между скоростью и безопасностью, то я выберу безопасность.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься боксом.
26. Если бы я мог свободно выбирать профессию, то стал бы дегустатором вин.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Мое отношение к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда покупаю билеты в общественном транспорте.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это невыгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадал в драку после употребления спиртных напитков.
36. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после ряда обидных неудач.
37. Если бы в наше время проводились бы бои гладиаторов, то бы обязательно в них поучаствовал.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родился в давние времена, то стал бы благородным разбойником.
42. Если нет другого выхода, то спор можно разрешить и дракой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпил.

44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в кинофильме нет ни одной приличной драки - это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям - это нормально.
47. Иногда я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то готов высказать ему все, что я о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщика хищных зверей.
52. Если уж ты сел за руль мотоцикла, то стоит ехать только очень быстро.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Иногда я просто не могу удержаться от смеха, когда слышу неприличную шутку.
55. Я стараюсь избегать в разговоре выражений, которые могут смутить окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о приключениях, чем о любовных историях.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Меня раздражает, когда девушки курят.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимал, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Мне легко заставить других людей бояться меня, и иногда ради забавы я это делаю.
66. Я смог бы своей рукой казнить преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания.
67. Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Я хотел бы поучаствовать в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готов первым начать драку.
71. Я могу вспомнить случаи, когда я был таким злым, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне понравилось бы прыгать с парашютом.
74. Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.
75. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
76. Я не получаю удовольствия от ощущения риска.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к «сильным» выражениям - это нормально.
78. Я часто не могу сдержать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывал на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполнял домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.

88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражен, что стучу по столу кулаком.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовал какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знал, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется кого-нибудь ударить.
95. Я считаю, что люди должны полностью отказаться употребления спиртных напитков.
96. Я бы мог на спор влезть на высокую фабричную трубу.
97. Временами я не могу справиться с желанием причинить боль другим людям.
98. Я мог бы после небольших предварительных объяснений управлять вертолетом.

### **Женский вариант**

1. Я стремлюсь в одежде следовать самой современной моде или даже опережать ее.
2. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должна сделать сегодня.
3. Если бы была такая возможность, то я бы с удовольствием пошла служить в армию.
4. Бывает, что иногда я ссорюсь с родителями.
5. Чтобы добиться своего, девушка иногда может и подраться.
6. Я бы взялась за опасную для здоровья работу, если бы за нее хорошо платили.
7. Иногда я ощущаю такое сильное беспокойство, что просто не могу усидеть на месте.
8. Я иногда люблю немного посплетничать.
9. Мне нравятся профессии, связанные с риском для жизни.
10. Мне нравится, когда моя одежда и внешний вид раздражают людей старшего поколения.
11. Только глупые и трусливые люди выполняют все правила и законы.
12. Я предпочла бы работу, связанную с переменами и путешествиями, даже если она опасна для жизни.
13. Я всегда говорю только правду.
14. Если человек в меру и без вредных последствий употребляет возбуждающие и влияющие на психику вещества – это нормально.
15. Даже если я злюсь, то стараюсь никого не ругать.
16. Я с удовольствием смотрю боевики.
17. Если меня обидели, то я обязательно должна отомстить.
18. Человек должен иметь право выпивать, сколько он хочет и где он хочет.
19. Если моя подруга опаздывает к назначенному времени, то я обычно сохраняю спокойствие.
20. Мне часто бывает трудно сделать работу к точно определенному сроку.
21. Иногда я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.
22. Некоторые правила и запреты можно отбросить, если чего-нибудь сильно хочешь.
23. Бывало, что я не слушалась родителей.
24. В автомобиле я больше ценю безопасность, чем скорость.
25. Я думаю, что мне понравилось бы заниматься каратэ или похожим видом спорта.
26. Мне бы понравилась работа официантки в ресторане.
27. Я часто испытываю потребность в острых ощущениях.
28. Иногда мне так и хочется сделать себе больно.
29. Моё отношении к жизни хорошо описывает пословица: «Семь раз отмерь, один раз отрежь».
30. Я всегда плачу за проезд в общественном транспорте.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые пробовали одурманивающие токсические вещества.
32. Я всегда выполняю обещания, даже если мне это не выгодно.
33. Бывает, что мне так и хочется выругаться.
34. Правы люди, которые в жизни следуют пословице: «Если нельзя, но очень хочется, то можно».
35. Бывало, что я случайно попадала в неприятную историю после употребления спиртных напитков.
36. Я часто не могу заставить себя продолжать какое-либо занятие после обидной неудачи.
37. Многие запреты в области секса старомодны и их можно отбросить.
38. Бывает, что иногда я говорю неправду.
39. Терпеть боль назло всем бывает даже приятно.
40. Я лучше соглашусь с человеком, чем стану спорить.
41. Если бы я родилась в древние времена, то стала бы благородной разбойницей.
42. Добиваться победы в споре нужно любой ценой.
43. Бывали случаи, когда мои родители, другие взрослые высказывали беспокойство по поводу того, что я немного выпила.
44. Одежда должна с первого взгляда выделять человека среди других в толпе.
45. Если в фильме нет ни одной приличной драки – это плохое кино.
46. Когда люди стремятся к новым необычным ощущениям и переживаниям – это нормально.
47. Бывает я скучаю на уроках.
48. Если меня кто-то случайно задел в толпе, то я обязательно потребую от него извинений.
49. Если человек раздражает меня, то я готова высказать ему все, что о нем думаю.
50. Во время путешествий и поездок я люблю отклоняться от обычных маршрутов.
51. Мне бы понравилась профессия дрессировщицы хищных зверей.
52. Мне нравится ощущать скорость при быстрой езде на автомобиле и мотоцикле.
53. Когда я читаю детектив, то мне часто хочется, чтобы преступник ушел от преследования.
54. Бывает, что я с интересом слушаю неприличный, но смешной анекдот.
55. Мне нравится иногда смущать и ставить в неловкое положение окружающих.
56. Я часто огорчаюсь из-за мелочей.
57. Когда мне возражают, я часто взрываюсь и отвечаю резко.
58. Мне больше нравится читать о кровавых преступлениях или о катастрофах.
59. Чтобы получить удовольствие, стоит нарушить некоторые правила и запреты.
60. Мне нравится бывать в компаниях, где в меру выпивают и веселятся.
61. Я считаю вполне нормальным, если девушка курит.
62. Мне нравится состояние, которое наступает, когда в меру и в хорошей компании выпьешь.
63. Бывало, что у меня возникало желание выпить, хотя я понимала, что сейчас не время и не место.
64. Сигарета в трудную минуту меня успокаивает.
65. Некоторые люди побаиваются меня.
66. Я бы хотела присутствовать при казни преступника, справедливо приговоренного к высшей мере наказания..
67. Удовольствие – это главное, к чему стоит стремиться в жизни.
68. Если бы могла, то с удовольствием поучаствовала бы в автомобильных гонках.
69. Когда у меня плохое настроение, ко мне лучше не подходить.
70. Иногда у меня бывает такое настроение, что я готова первым начать драку.

71. Я могу вспомнить случаи, когда я настолько разозлилась, что хватала первую попавшуюся под руку вещь и ломала ее.
72. Я всегда требую, чтобы окружающие уважали мои права.
73. Мне бы хотелось из любопытства прыгнуть с парашютом.
74. Вредное воздействие алкоголя и табака на человека сильно преувеличивают.
75. Счастливы те, кто умирают молодыми.
76. Я получаю удовольствие, когда немного рискую.
77. Когда человек в пылу спора прибегает к ругательствам – это допустимо.
78. Я часто не могу сдерживать свои чувства.
79. Бывало, что я опаздывала на уроки.
80. Мне нравятся компании, где все подшучивают друг над другом.
81. Секс должен занимать в жизни молодежи одно из главных мест.
82. Часто я не могу удержаться от спора, если кто-то не согласен со мной.
83. Иногда случалось, что я не выполняла школьное домашнее задание.
84. Я часто совершаю поступки под влиянием минутного настроения.
85. Бывают случаи, когда я могу ударить человека.
86. Люди справедливо возмущаются, когда узнают, что преступник остался безнаказанным.
87. Бывает, что мне приходится скрывать от взрослых некоторые свои поступки.
88. Наивные простаки сами заслуживают того, чтобы их обманывали.
89. Иногда я бываю так раздражена, что громко кричу.
90. Только неожиданные обстоятельства и чувство опасности позволяют мне по-настоящему проявить себя.
91. Я бы попробовала какое-нибудь одурманивающее вещество, если бы твердо знала, что это не повредит моему здоровью и не повлечет наказания.
92. Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.
93. Всякая грязь меня пугает или вызывает сильное отвращение.
94. Когда я злюсь, то мне хочется громко обругать виновника моих неприятностей.
95. Я считаю, что люди должны отказаться от всякого употребления спиртных напитков.
96. Я бы с удовольствием покатила бы на горных лыжах с крутого склона.
97. Иногда, если кто-то причиняет мне боль, то это бывает даже приятно.
98. Я бы с удовольствием занималась в бассейне прыжками с вышки.
99. Мне иногда не хочется жить.
100. Чтобы добиться успеха в жизни, девушка должна быть сильной и уметь постоять за себя.
101. По-настоящему уважают только тех людей, кто вызывает у окружающих страх.
102. Я люблю смотреть выступления боксеров.
103. Я могу ударить человека, если решу, что он серьезно оскорбил меня.
104. Я считаю, что уступить в споре – это значит показать свою слабость.
105. Мне нравится готовить, заниматься домашним хозяйством.
106. Если бы я могла прожить жизнь заново, то я бы хотела стать мужчиной, а не женщиной.
107. В детстве мне хотелось стать актрисой или певицей.
108. В детстве я была всегда равнодушна к игре в куклы.

### Вариант для девочек

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Класс \_\_\_\_\_ Возраст (полное количество лет) \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11		12		13		14		15		16		17		18		19		20
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90
91		92		93		94		95		96		97		98		99		100
101		102		103		104		105		106		107		108				

**Обозначение ответов: «да» - 1, «нет» - 0**

**Вариант для мальчиков**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Возраст (полное количество лет) \_\_\_\_\_

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90
91		92		93		94		95		96		97		98				

**Обозначение ответов: «да» - 1, «нет» - 0**

## Обработка результатов

Ключи для подсчета первичных «сырых» баллов

1. Шкала установки на социально-желательные ответы:

2 (нет), 4 (нет), 6 (нет), 13 (да), 21 (нет), 23 (нет), 30 (да), 32 (да), 33 (нет), 38 (нет), 47 (нет), 54 (нет), 79 (нет), 83 (нет), 87 (нет).

2. Шкала склонности к преодолению норм и правил:

1 (нет), 10 (нет), 11 (да), 22 (да), 34 (да), 41 (да), 44 (да), 50 (да), 53 (да), 55 (нет), 59 (да), 61 (нет), 80 (да), 86 (нет), 88 (да), 91 (да), 93 (нет).

Шкала склонности к аддиктивному поведению:

14 (да), 18 (да), 22 (да), 26 (да), 27 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 43 (да), 46 (да), 59 (да), 60 (да), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 81 (да), 91 (да), 95 (нет).

3. Шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению:

3 (да), 6 (да), 9 (да), 12 (да), 16 (да), 24 (нет), 27 (да), 28 (да), 37 (да), 39 (да), 51 (да), 52 (да), 58 (да), 68 (да), 73 (да), 76 (нет), 90 (да), 91 (да), 92 (да), 96 (да), 98 (да).

4. Шкала склонности к агрессии и насилию:

3 (да), 5 (да), 15 (нет), 16 (да), 17 (да), 17 (да), 25 (да), 37 (да), 40 (нет), 42 (да), 45 (да), 48 (да), 49 (да), 51 (да), 65 (да), 66 (да), 70 (да), 71 (да), 72 (да), 75 (нет), 77 (да), 82 (нет), 89 (да), 94 (да), 97 (да).

5. Шкала волевого контроля эмоциональных реакций:

7 (да), 19 (да), 20 (да), 29 (нет), 36 (да), 49 (да), 56 (да), 57 (да), 69 (да), 70 (да), 71 (да), 78 (да), 84 (да), 89 (да), 94 (да).

6. Шкала склонности к деликвентному поведению:

18 (да), 26 (да), 31 (да), 34 (да), 35 (да), 42 (да), 43 (да), 44 (да), 48 (да), 52 (да), 55 (нет), 61 (нет), 62 (да), 63 (да), 64 (да), 67 (да), 74 (да), 86 (нет), 91 (да), 94 (да).

Далее производится подсчет первичных («сырых») баллов и их перевод в стандартные Т-баллы.

Каждому ответу при соответствии с ключом присваивается один балл. Затем по каждой шкале подсчитывается первичный суммарный балл, который затем при необходимости подвергается коррекции в связи с действием фактора специальной желательности в соответствии с процедурой, описанной выше. Затем производится перевод «сырых» баллов в стандартные Т-баллы. В том случае, если у пользователя имеются набранные им специализированные тестовые нормы, то перевод в стандартные Т-баллы производится по формуле:

$$T = 10 \times (X_i - M) / S + 50$$

где  $X_i$  — первичный («сырой») балл по шкале;

$M$  — среднее значение первичного суммарного балла по шкале в выборке стандартизации;

$S$  — стандартное отклонение значений первичных баллов в выборке стандартизации.

## Приложение 16

### Цветовой тест Люшера

Собчик Л.Н. Методика цветowych выборов – модификация восьмицветового теста Люшера: практическое руководство.-СПб.: Речь, 2007г.-128с

**Цель:** Изучение неосознаваемых, глубинных проблем личности, актуального состояния, базисных потребностей, индивидуального стиля переживания, типа реагирования и степени адаптированности обследуемого.

Кроме того, он позволяет выявить компенсаторные возможности человека, оценить степень выраженности болезненно заостренных черт характера и клинических проявлений.

Цветовой тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Разработан М. Люшером, первая редакция теста опубликована в 1948 году. Известен также под названиями «Восьмицветовой тест Люшера».

Каждый из восьми цветов теста тщательно подбирался по своему специальному психологическому и физиологическому значению - своей структуре - с этой целью в течение пяти лет производились предварительные опыты с 4500 оттенками цветов. Их значение является универсальным, оно остается неизменным для разных стран, не зависит от возраста, одинаково для мужчин и женщин, образованных и необразованных или «цивилизованных» и «нецивилизованных». Многие испытывают предубеждение против «психологических тестов» прежде всего, если им приходится давать ответы на бесчисленные, отнимающие много времени вопросы, или если их заставляют сортировать множество карточек. Опыт работы с тестом Люшера показывает, что число тех, кто его не приемлет, очень невелико. Тест привлекателен, его можно быстро провести, а испытуемые при этом не считают, что они роняют свое достоинство, выбирая цвета. Возможно, они изменили бы свое мнение, если бы знали, насколько разоблачающим является тест на самом деле.

#### **Адаптации и модификации**

Метод цветowych выборов предложенный Л.Н. Собчик представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера.

#### **Теоретические (методологические) основы**

Разработка теста Люшера базируется на чисто эмпирическом подходе и изначально связана с установкой на изучение эмоционального и физиологического состояния человека в целях дифференцированного психотерапевтического подхода и для оценки эффективности коррекционного воздействия. Методика лишена сколько-нибудь серьезного теоретического обоснования, намеки на которое появилось лишь в поздних работах как самого Люшера, так и его последователей. В основе интерпретационного подхода методики, весьма эклектичного, лежит социально-историческая символика цветов, элементы психоанализа и психосоматики. Опыт применения восьмицветового теста Люшера в отечественных условиях не только подтвердил его эффективность, но и позволил осмыслить его феноменологию в контексте современного научного мировоззрения. Его преимущество перед многими другими личностными тестами в том, что он лишен культурно-этнических основ и не провоцирует (в отличие от большинства других, особенно вербальных тестов) реакций защитного характера. Методика выявляет не только осознанное, субъективное отношение испытуемого к цветовым эталонам, но в основном его неосознанные реакции, что позволяет считать метод глубинным, проективным.

#### **Структура методики**

Тест Люшера в оригинале представлен в двух вариантах: полное исследование с помощью 73 цветowych таблиц и краткий тест с использованием восьмицветового ряда. Первый из них достаточно громоздок и представляет ценность скорее всего в тех случаях, когда цветовой тест является единственным инструментом психодиагностического исследования. При этом, конечный результат исследования представляет собой не столь обширную информацию по сравнению с затраченным временем и усилиями. Лаконичность и удобство применения восьмицветового ряда является большим преимуществом сокращенного варианта, тем более, что в приложении к батарее тестовых методик надежность полученных данных повышается. Полный вариант теста Люшера

Краткий вариант представляет собой таблицу восьми цветов:

серого (условный номер — 0)

темно-синего (1)

сине-зеленого (2)

красно-желтого (3)

желто-красного (4)

красно-синего или фиолетового (5)

коричневого (6)

черного (7)

### **Процедура проведения**

Процедура обследования протекает следующим образом: испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним таблиц самый приятный цвет, не соотнося его ни с расцветкой одежды (идет ли к лицу), ни с обивкой мебели, ни с чем-либо другим, а только сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент.

Раскладывая перед обследуемым цветные эталоны, следует использовать индифферентный фон. Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении). Расстояние между цветовыми таблицами должно быть не менее 2 см. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветового эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветовым эталонам таковы: темно-синий - 1, сине-зеленый — 2, оранжево-красный — 3, желтый — 4, фиолетовый — 5, коричневый — 6, черный — 7, серый — 0.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны. Через две-пять минут, перемешав их предварительно в другом порядке, цветные таблицы нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Метод предназначен для изучения неосознаваемых, глубинных проблем личности, актуального состояния, базисных потребностей, индивидуального стиля переживания, типа реагирования и степени адаптированности обследуемого. Кроме того, он позволяет выявить компенсаторные возможности человека, оценить степень выраженности болезненно заостренных черт характера и клинических проявлений.

**Инструкция (для психолога):** «Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью вверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной вверх и проделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования».

В результате тестирования получаем восемь позиций; первая и вторая — явное предпочтение (обозначаются + + );

третья и четвертая — предпочтение (обозначаются x x);

пятая и шестая — безразличие к цвету (обозначаются = = );  
седьмая и восьмая — антипатия к цвету (обозначаются — —)

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	X	X	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

Запись выбранных цветов осуществляется перечнем номеров в порядке предпочтения с указанием позиций. Например, при выборе красного, желтого, синего, серого, зеленого, фиолетового, коричневого и черного цветов записывается:

Зоны (+ +; x x; = =; — —) образуют 4 функциональные группы.

#### **Интерпретация результатов тестирования**

Как отмечалось, одним из приемов трактовки результатов выбора является оценка положения основных цветов. Если они занимают позицию далее пятой, значит, характеризующие ими свойства, потребности не удовлетворены, следовательно, имеют место тревожность, негативное состояние.

Рассматривается взаимное положение основных цветов. Когда, например, № 1 и 2 (синий и желтый) находятся рядом (образуя функциональную группу), подчеркивается их общая черта — субъективная направленность «вовнутрь». Совместное положение цветов № 2 и 3 (зеленого и красного) указывает на автономность, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Сочетание цветов № 3 и 4 (красного и желтого) подчеркивает направленность «вовне». Сочетание цветов № 1 и 4 (синего и желтого) усиливает представление зависимости испытуемых от среды. При сочетании цветов № 1 и 3 (синего и красного) в одной функциональной группе подчеркивается благоприятный баланс зависимости от среды и субъективной направленности (синий цвет) и автономности, направленности «вовне» (красный цвет). Сочетание зеленого и желтого цветов (№ 2 и 4) рассматривается как противопоставление субъективного стремления «вовнутрь», автономности, упрямства стремлению «вовне», зависимости от среды.

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (синий) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (зеленый) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (красный) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (желтый) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств. Отвергаемый цвет может

рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Возможности оценки работоспособности в ходе анализа выбора цветов Макс Люшер учитывал, исходя из следующих посылок.

Зеленый цвет характеризует гибкость волевых проявлений в сложных условиях деятельности, чем обеспечивается поддержание работоспособности.

Красный цвет характеризует силу воли и чувство удовлетворенности стремлением к достижению цели, что также содействует поддержанию работоспособности.

Желтый цвет ограждает надежды на успех, спонтанное удовлетворение от участия в деятельности (иногда без четкого осознания ее деталей), ориентацию на дальнейшую работу.

Если все эти три цвета стоят в начале ряда и все вместе, то вероятно более продуктивная деятельность, более высокая работоспособность. Если же они находятся во второй половине ряда и разделены друг от друга, прогноз менее благоприятный.

Показатели тревоги. Если основной цвет стоит на 6-ом месте, он обозначается знаком —, и все остальные, что находятся за ним (7-я — 8-я позиции), обозначаются этим же знаком. Их следует рассматривать как отвергаемые цвета, как причину тревожности, негативного состояния.

В тесте Люшера такие случаи дополнительно помечаются буквой A над номером цвета и знаком —, например:

Показатели компенсации. При наличии источника стресса, тревоги (выражаемого каким-либо основным цветом, помещенным на 6-ю и 8-ю позиции) цвет, поставленный в 1-ю позицию, рассматривается как показатель компенсации (компенсирующим мотивом, настроением, поведением). В этом случае над цифрой, занимающей 1-е место, ставится буква С. Считается явлением более или менее нормальным, когда компенсация проходит за счет одного из основных цветов. В то же время сам факт наличия показателя стресса и компенсации всегда свидетельствует о недостаточной оптимальности состояния.

В тех же случаях, когда компенсация проходит за счет дополнительных цветов, результаты теста трактуются как показатели негативного состояния, негативных мотивов, негативного отношения к окружающей ситуации.

!	!!	!!!
<u>A</u>	<u>A</u>	<u>A</u>
2	1	4

Показатели интенсивности тревоги характеризуются позицией, занимаемой основными цветами. Если основной цвет на 6-м месте, фактор, вызывающий тревогу, считается относительно слабым (это отмечается одним восклицательным знаком); если цвет в 7-й и 8-й позиции, ставятся два восклицательных знака (!!); если основной цвет в 8-й позиции, ставятся три знака (!!!). Таким образом может быть поставлено до 6 знаков, характеризующих источники стресса, тревоги, например:

Подобным же образом в тесте Люшера оцениваются случаи неблагоприятной компенсации. Если компенсацией служит какой-либо из основных цветов или фиолетовый, не ставятся никаких знаков. Если серый, коричневый или черный цвет занимают 3-ю позицию, ставится один восклицательный знак, если 2-ю позицию, ставится два знака (!!), если первую позицию, ставится три знака (!!!). Таким образом, их может быть 6, например:

!!!	!!!	!
С	С	С
+	+	+
6	0	7

Считается, что чем больше знаков «!», тем прогноз неблагоприятнее.

С учетом полученных результатов тестирования целесообразно организовать мероприятия по регуляции и саморегуляции психических состояний, аутогенной тренировки. Повторное тестирование после таких мероприятий (в сочетании с другими методиками) может дать информацию о снижении тревожности, напряженности.

Особо важное значение при интерпретации результатов тестирования имеет оценка цвета в последней 8-й позиции (или в 4-й функциональной группе при наличии двух цветов со знаком —). Если цвета в этой позиции помечены восклицательными знаками, значит достаточно велика вероятность развития у испытуемого состояния тревожности.

Обратите внимание на соотношение первой и восьмой позиций, имеет ли место компенсация, по нормальной ли схеме она построена?

Может быть также проанализировано отношение цветов во второй и третьей позициях (желаемая цель и фактическая ситуация). Нет ли между ними конфликта? Например, красный цвет во второй и серый в третьей позициях символизируют конфликт между целью, мотивами и самооценкой реального своего состояния.

Анализируя и интерпретируя результаты теста Люшера, полученную психодиагностическую информацию следует сопоставлять с материалами анкетирования, наблюдения, бесед, изучения документов об испытуемых. Только при таком разностороннем изучении личности можно делать какие-то серьезные заключения о чертах личности, ее психологических особенностях.

То же самое следует сказать о перспективах использования результатов теста для оценки состояния, в частности эмоционального состояния, напряженности, тревожности. Однако совпадение показателей цветового теста (выбор цветов № 6, 7, 0 в первой позиции) и данных анкетирования и наблюдения позволяет с большей уверенностью судить о развитии у испытуемых различных негативных состояний.

### **Интерпретация цветных пар по Люшеру**

Позиции «+ +». Первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Первый цвет зеленый

+2 +1 (зеленый и синий) — позитивное состояние, стремление к признанию, к деятельности, обеспечивающей успех.

+2 +3 (зеленый и красный) — активное стремление к успеху, к самостоятельным решениям, преодолению преград в деятельности.

+2 +4 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание произвести впечатление.

+2 +5 (зеленый и желтый) — небольшое беспокойство, стремление к признанию, популярности, желание супервпечатлений, повышенное внимание к реакциям окружающих на свои поступки.

+2 +6 (зеленый и коричневый) — чувство неудовлетворенности, усталости, переоценка значимости отношения к себе со стороны окружающих.

+2 +7 (зеленый и черный) — чувство обиды, злости, стремление к жесткости, авторитетности в отношениях.

+2 +0 (зеленый и серый) — чувство неудовлетворенности, стремление к признанию, желание произвести впечатление.

Первый цвет красный

+3 +1 (красный и синий) — деловое возбуждение, активное стремление к деятельности, впечатлениям, удовольствиям.

+3 +2 (красный и зеленый) — деловое возбуждение, активное стремление к цели, преодолению всех трудностей, стремление к высокой оценке своей деятельности.

+3 +4 (красный и желтый) — деловое, слегка повышенное возбуждение, увлеченность, оптимизм, стремление к контактам, расширение сферы деятельности.

+3 +5 (красный и фиолетовый) — повышенное возбуждение, не всегда адекватная увлеченность, стремление произвести впечатление.

+3 +6 (красный и коричневый) — негативное настроение, огорчение из-за неудачи, нежелание лишиться благ приятной ситуации.

+3 +7 (красный и черный) — негативное настроение злость, стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

+3 +0 (красный и серый) — чувство неудовлетворенности, направленность на рискованное действие.

Первый цвет желтый

+4 +1 (желтый и синий) — настроение в общем положительное, стремление к позитивному эмоциональному состоянию, взаимовыдержке.

+4 +2 (желтый и зеленый) — настроение в общем положительное, желание поиска первых путей решения стоящих задач, стремление к самоутверждению.

+4 +3 (желтый и красный) — несколько повышенное деловое возбуждение, стремление к широкой активной

+4 +5 (желтый и фиолетовый) — небольшая эйфория, стремление к ярким событиям, желание произвести впечатление.

+4 +6 (желтый и коричневый) — негативное настроение, огорчение и потребность в эмоциональной разрядке и отдыхе.

+4 +7 (желтый и черный) — весьма негативное настроение, стремление уйти от любых проблем, склонность к необходимым, малоадекватным решениям.

+4 +0 (желтый и серый) — негативное угнетенное состояние, стремление выйти из неприятной ситуации, четкое представление о том, как это сделать.

Первый цвет фиолетовый

+5 +1 (фиолетовый и синий) — неопределенное настроение, стремление к согласию и гармонии.

+5 +2 (фиолетовый и зеленый) — настороженность, желание произвести впечатление.

+5 +3 (фиолетовый и красный) — некоторое возбуждение, увлеченность, активное стремление произвести впечатление.

+5 +4 (фиолетовый и желтый) — возбуждение, фантазирование, стремление к ярким событиям.

+5 +6 (фиолетовый и коричневый) — возбуждение, направленность на сильные эмоциональные переживания.

+5 +7 (фиолетовый и черный) — негативное состояние.

+5 +0 (фиолетовый и серый) — напряжение, стремление оградить себя от конфликтов, стресса.

Первый цвет коричневый

+6 +1 (коричневый и синий) — напряжение, страх одиночества, желание уйти из неблагоприятной ситуации.

+6 +2 (коричневый и зеленый) — чувство беспокойства, стремление к строгому контролю над собой, чтобы избежать ошибки.

+6 +3 (коричневый и красный) — активное стремление к эмоциональной разрядке.

+6 +4 (коричневый и желтый) — утрата веры в положительные перспективы, вероятность необдуманных решений («мне все равно»).

+6 +5 (коричневый и фиолетовый) — чувство неудовлетворенности, стремление к комфорту.

+6 +7 (коричневый и черный) — негативное состояние, разочарованность, стремление к покою, желание уйти от активности.

+6 +0 (коричневый и серый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от сложных проблем, а не бороться с ними.

Первый цвет черный

+7 +1 (черный и синий) — весьма негативное состояние, стремление уйти от проблем («оставили бы в покое»).

+7 +2 (черный и зеленый) — возбуждение, гневное отношение к окружающим, не всегда адекватное упрямство.

+7 +3 (черный и красный) — сильное возбуждение, возможны аффективные поступки.

+7+4 (черный и желтый) — весьма негативное состояние, отчаяние, суицидные мысли.

+7 +5 (черный и фиолетовый) — напряженность, мечты о гармонии.

+7 +6 (черный и коричневый) — возбуждение, постановка нереальных задач, стремление уйти от беспокойных мыслей, неблагоприятных ситуаций.

+7 +0 (черный и серый) — чувство безнадежности, обреченности, стремление сопротивляться всему, неадекватность.

Первый цвет серый

+0 +1 (серый и синий) — негативное состояние, желание спокойной ситуации.

+0 +2 (серый и зеленый) — негативное состояние, ощущение враждебности окружающих и желание оградиться от среды.

+0 +3 (серый и красный) — негативное состояние, возвышенные требования к окружающим, не всегда адекватная активность.

+0 +4 (серый и желтый) — негативное состояние, стремление уйти от проблем, а не решать их.

+0 +5 (серый и фиолетовый) — чувство беспокойства и настороженности, стремление скрыть это чувство.

+0 +6 (серый и коричневый) — весьма негативное состояние, стремление уйти от всего сложного, трудного, от волнения.

+0 +7 (серый и черный) — весьма негативное состояние, обида, чувство угнетенности, вероятность неадекватных решений.

Позиции «— —». Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — чувство неудовлетворенности, эмоциональной напряженности.

—0 —2 (серый и зеленый) — эмоциональная напряженность, желание выйти из неблагоприятной ситуации.

—0 —3 (серый и красный) — раздраженность, чувство беспомощности.

—0 —4 (серый и желтый) — тревожность, неуверенность в своих силах.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — небольшое контролируемое возбуждение.

—0 —6 (серый и коричневый) — тревожность, неуверенность в своих силах, но при этом завышенная требовательность, желание достичь признания своей личности.

—0 —7 (серый и черный) — отрицание каких-либо ограничений своей личности, активное стремление к деятельности.

Первый цвет синий

—1 —2 (синий и зеленый) — сильное напряжение, стремление избавиться от негативного стрессового состояния.

—1 —3 (синий и красный) — сильное напряжение, чувство беспомощности, желание выйти из эмоциональной ситуации.

—1 —4 (синий и желтый) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональные негативные переживания, чувство беспомощности.

—1 —5 (синий и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессу, сложность взаимоотношений, чувство ограниченности в возможностях, нетерпеливость.

—1 —6 (синий и коричневый) — эмоциональная неудовлетворенность, самоограничение, поиск поддержки.

—1 —7 (синий и черный) — состояние, близкое к стрессу, эмоциональная неудовлетворенность, стремление уйти из психогенной ситуации.

—1 —0 (синий и серый) — несколько угнетенное состояние, тревожность, ощущение бесперспективности.

Первый цвет зеленый

—2 —1 (зеленый и синий) — угнетенное состояние не верие в свои силы, стремление уйти из неприятной ситуации.

—2 —3 (зеленый и красный) — сильное возбуждение, тягостные переживания, отношения со средой считает для себя враждебными, возможны аффективные поступки.

—2 —4 (зеленый и красный) — состояние, близкое к фрустрации, чувство разочарования, нерешительность.

—2 —5 (зеленый и фиолетовый) — состояние, близкое к стрессовому, чувство оскорбленного достоинства, не верие в свои силы.

—2 —6 (зеленый и коричневый) — состояние, близкое к стрессовому, неадекватно повышенный самоконтроль необоснованное стремление к признанию.

—2 —7 (зеленый и черный) — состояние фрустрации за ограничения амбициозных требований, недостаточная целеустремленность.

—2 —0 (зеленый и серый) — состояние фрустрации, раздраженность из-за ряда неудач, снижение волевых качеств:

Первый цвет красный

—3 —1 (красный и синий) — подавляемое возбуждение, раздражительность, нетерпеливость, поиск выхода из негативных отношений, сложившихся с близкими людьми

—3 —2 (красный и зеленый) — состояние стресса из-за неадекватной самооценки.

—3 —4 (красный и желтый) — мнительность, тревожность, неадекватная оценка среды, стремление к самооправданию.

—3 —5 (красный и фиолетовый) — состояние стресса из-за за неудачных попыток достичь взаимопонимания, чувство неуверенности, беспомощности, желание сочувствия.

—3 —6 (красный и коричневый) — сильное напряжение, вызванное иногда сексуальным самоограничением, отсутствие дружеских контактов, неуверенность в своих силах.

—3 —7 (красный и черный) — состояние стресса из-за глубокого разочарования, фрустрация, чувство тревожности, бессилия решить конфликтную проблему, желание выйти из фрустрирующей ситуации любым путем, сомнение в том, что это удастся.

—3 —0 (красный и серый) — сдерживаемое возбуждение, чувство утрачиваемой перспективы, вероятность нервного истощения.

Первый цвет желтый

—4 —1 (желтый и синий) — чувство разочарования, состояние, близкое к стрессу, стремление подавить негативные эмоции.

—4 —2 (желтый и зеленый) — состояние нерешительности, тревожности, разочарования.

—4 —3 (желтый и красный) — состояние стресса, сопровождаемое возбуждением, сомнения в успехе, претензии, не подкрепляемые реальными возможностями, самооправдание.

—4 —5 (желтый и фиолетовый) — эмоциональное разочарование и чувство беспокойства, тревоги, разочарования.

—4 —7 (желтый и черный) — напряженность, чувство неуверенности, настороженности, стремление избежать контроля извне.

—4 —0 (желтый и серый) — напряженность, чувство боязни потерять что-то важное, упустить возможности, напряженное ожидание.

Первый цвет фиолетовый

—5 —1 (фиолетовый и синий) — чувство неудовлетворенности, стимулирующее к активности, стремление к сотрудничеству.

—5 —2 (фиолетовый и зеленый) — стрессовые состояния из-за неосуществившегося самоутверждения.

—5 —3 (фиолетовый и красный) — стрессовое состояние из-за неудач в активных, иногда необдуманных действий!

—5 —4 (фиолетовый и желтый) — настороженность, подозрительность, разочарование, замкнутость.

—5 —6 (фиолетовый и коричневый) — стресс, вызванный нарушением желательных взаимоотношений, повышенная взыскательность к другим.

—5 —7 (фиолетовый и черный) — напряжение из-за ограничения в самостоятельных решениях, стремление к взаимопониманию, откровенному выражению мыслей.

—5 —0 (фиолетовый и серый) — проявление нетерпения, но в то же время стремление к самоконтролю, вызывает некоторое эмоциональное возбуждение.

#### Первый цвет коричневый

—6 —1 (коричневый и синий) — негативное состояние, чувство неудовлетворенности из-за недостаточного признания заслуг (реальных и предполагаемых), стремление к самоограничению и самоконтролю.

—6 —2 (коричневый и зеленый) — негативное состояние из-за чрезмерного самоконтроля, упрямое желание выделиться, сомнения в том, что это удастся.

—6 —3 (коричневый и красный) — стрессовое состояние из-за подавленности эротических и других биологических потребностей, стремление к сотрудничеству для выхода из стресса.

—6 —4 (коричневый и желтый) — напряженность стремления скрыть тревогу под маской уверенности и беспечности.

—6 —5 (коричневый и фиолетовый) — негативное состояние из-за неудовлетворенного стремления к чувственной гармонии.

—6 —7 (коричневый и черный) — стремление уйти из подчинения, негативное отношение к различным запретам.

—6 —0 (коричневый и серый) — стрессовое состояние из-за подавления биологических, сексуальных потребностей

#### Первый цвет черный

—7 —1 (черный и синий) — состояние беспокойства в связи со скрываемым желанием получить помощь, поддержку.

—7 —2 (черный и зеленый) — состояние, близкое к фрустрации из-за ограничения свободы желаемых действий, стремление избавиться от помех.

—7 —3 (черный и красный) — стрессовое состояние, вызванное разочарованием в ожидаемой ситуации, эмоциональное возбуждение.

—7 —4 (черный и желтый) — стрессовое состояние из-за боязни дальнейших неудач, отказ от разумных компромиссов.

—7 —5 (черный и фиолетовый) — поиски идеализированной ситуации.

—7 —6 (черный и коричневый) — стрессовое состояние из-за неприятных ограничений, запретов, стремление сопротивляться ограничениям, уйти от заурядности.

—7 —0 (черный и серый) — стремление уйти из неблагоприятной ситуации.

#### Первый цвет серый

—0 —1 (серый и синий) — некоторое напряжение, стремление противостоять негативным чувствам.

—0 —2 (серый и зеленый) — негативное состояние в связи с перенапряжением, переутомлением.

—0 —3 (серый и красный) — подавляемое беспокойство, возможность аффективных действий, раздражительность.

—0 —4 (серый и желтый) — чувства тревожности, неуверенности.

—0 —5 (серый и фиолетовый) — напряжение в связи с подавлением чувственных переживаний.

—0 —6 (серый и коричневый) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, несколько завышенная самооценка.

—0 —7 (серый и черный) — стремление выйти из неблагоприятной ситуации, надежда на хорошие перспективы в будущем.

Макс Люшер составил специальную таблицу, в которой отмечены сочетания цветов в разных позициях, предполагающие отражение конфликтов, переживаемых испытуемыми (не касаясь причины, мотивов этих конфликтов). Рассмотрим две первые и две последние позиции с набором цветов, отражающие серьезные конфликты:

<i>Позиции 1,2</i>	7,8
0 4 XX	0 1 XX
0 6 XX	0 2 XXX
0 7 XXX	0 3 XX
1 7 XX	0 4 XX
2 7 XX	1 2 XXX
3 7 XX	1 3 XXX
4 0 XX	1 4 XXX
4 6 XX	2 0 XX
4 7 XX	2 1 XXX
6 0 XX	2 3 XXX
6 4 XX	2 4 XXX
6 7 XXX	3 0 XX
7 0 XXX	3 1 XXX
7 1 XX	3 2 XXX
7 2 XX	3 4 XXX
7 3 XX	3 5 XX
7 4 XX	4 1 XXX
7 5 XX	4 2 XXX
7 6 XX	4 3 XXX
	5 3 XX
	6 3 XX
	7 3 XX

Стимульный материал

